

EDITA

Corporación de Medios
de Andalucía

DIRECTOR GENERAL
Diego Vargas García

DIRECTOR
Eduardo Peralta de Ana

JEFE DE EDICIÓN
Miguel Martín Romero

COORDINA VIVIR GRANADA
Brígida Gallego-Coin

DISEÑO
Fco. Javier Martínez Baca

DOCUMENTACIÓN
Amanda Martínez
Luis Pérez

c./ Cádiz, S/N
Polígono Asegra
18210 Peligros (Granada)
Teléfono: 958.809.809
Fax: 958.405.072
e-mail: vivirgranada@ideal.es

PUBLICIDAD

cmandalucia

DIRECTOR GERENTE
Jorge Artero Núñez

COORDINA
Beatriz García García

Trajano, 4, Portal 1, 1ª planta
18002 GRANADA
Teléfono: 958.536.231
Fax: 958.520.388

SUMARIO



Recuerdos de universidad

Una de las experiencias más bonitas a la hora de hacer este número de VIVIRGRANADA ha sido invitar a algunas personas que profesionalmente han llegado lejos, y que ocupan puestos de importancia en nuestra ciudad, a echar la mirada atrás y buscar en sus álbumes de fotografías esa imagen que los retrataba en sus años universitarios. Imágenes, todas ellas en papel –la locura digital ni siquiera se intuía en aquella época- que los muestran tal y como eran. Pero no sólo les pedí la foto, sino una pequeña frase explicando cuáles eran los sueños y aspiraciones que en aquel tiempo les movían. Todos eran idealistas y apasionados, estaban llenos de aspiraciones, querían contribuir con su esfuerzo a mejorar el mundo. A mí me ha encantado, y les agradezco, que hayan encontrado un hueco en las apretadas agendas que todos ellos tienen para pararse a pensar, recordar sus años de universitarios, y buscar esa foto en sus álbumes y esas emociones en su corazón. Otro universitario que quería mejorar el mundo fue Barack Obama. La editorial granadina Almed saca a la luz las memorias, espontáneas y muy bien escritas, del primer afroamericano que puede llegar a convertirse en presidente de Estados Unidos. Un libro que se ha convertido en best seller en medio planeta y que ahora lo tenemos en español. Los años de universidad - estudió Derecho en Harvard- ocupan buena parte de estas páginas que conmueven por los compromisos éticos de Obama. Precisamente, vivimos en una ciudad donde uno de los motores es la Universidad. Son más de 60.000 alumnos los que se adueñan de nuestras calles y plazas durante el curso, y eso imprime un ambiente especial, dinámico y lleno de vida, del que estamos orgullosos

Brígida Gallego-Coin
e-mail: vivirgranada@ideal.es

ÍNDICE

4 LOS LECTORES OPINAN

6 MONOGRÁFICO UNIVERSIDAD

22 MODA PARA ESTUDIAR CON ESTILO

Con la ropa de Angeles Gallegos

28 EN CASA DE

El pintor Fernando González

32 PERSONAJE DEL MES

El actor y modelo Salvador Guerrero

36 MI RINCÓN FAVORITO

Jaime de Marichalar en la Alhambra

38 EN PRIVADO

Con Pilar Rubio

40 ROTARIOS

Un club por la solidaridad

42 MI MASCOTA Y YO

44 BAZAR TECNOLÓGICO

46 VAMOS DE BODA

56 FIESTA EN EL MIRADOR DE MORAYMA

58 NIÑOS MUY BIEN VESTIDOS

62 ¿NO LLEGAS A FIN DE MES?

64 NUESTROS FONDOS MARINOS

66 PSICOLOGÍA

70 DELICIOSO. POR PABLO AMATE

77 LA IMPORTANCIA DE CENAR CORRECTAMENTE

78 GINECOLOGÍA

80 AGENDA - LIBROS

81 HORÓSCOPO

La Universidad de Granada

UN POCO DE HISTORIA

La Universidad de Granada es una de las más antiguas del mundo. Nace en el año 1349, cuando Yusuf I crea la Madraza, que se mantuvo en funcionamiento hasta 1499. Ese año, el cardenal Cisneros, incumpliendo las Capitulaciones de los Reyes Católicos, la asaltó y destruyó, además de quemar todos los libros de su biblioteca en la plaza Bib-Rambla.

Esta quema de libros fue una de las más grandes que se han producido en Europa, y con ella se perdieron joyas literarias y libros científicos de incalculable valor, ya que en la cultura andalusí existía un importante comercio del libro y una alta producción libraria.

El edificio de La Madraza, en la calle Oficios, fue donado por Fernando de Aragón para sede del Ayuntamiento. Cuando el emperador Carlos visita Granada en 1526, la dota de nuevo de

universidad, en el año 1531, mediante una Bula del Papa Clemente VII. De esta forma, Granada reafirmaba su vocación de ciudad universitaria abierta a la cultura, a los pueblos y a las creencias.

Con 475 años de tradición, la Universidad de Granada ha sido testigo singular de la historia.

Actualmente, la comunidad universitaria está compuesta por más de 80.000 personas. Unas 60.000 son alumnos.

De los 270.000 habitantes de Granada, 60.000 son estudiantes universitarios. Las distintas facultades y escuelas están repartidas en cinco campus universitarios situados en distintas zonas de la ciudad: Centro, Cartuja, Fuentenueva, Aynadamar y Ciencias de la Salud. Además, la Universidad de Granada cuenta con sedes en Ceuta y Melilla.



Carlos V

15 AÑOS FUNDAMENTALES EN LA VIDA DE LA UNIVERSIDAD

(1970-1985)



Escribe: Cristina Viñes

El año 1970 fue el de la Ley General de Educación. Atención a la olvidada educación preescolar, obligatoriedad de la enseñanza general básica, cambios en los métodos pedagógicos, establecimiento del COU... A nivel universitario, la configuración en tres ciclos, el reforzamiento de los departamentos como unidades docentes e investigadoras y la autonomía. La universidad española se establecía a partir de aquí con personalidad

jurídica, patrimonio propio y plena capacidad de gestión.

En ese año, Granada ha visto perder para siempre la idea de una ciudad universitaria. Ciencias comenzaba a instalarse en los terrenos de Fuentenueva, pero sería la única. Farmacia ampliaba su edificio de la calle rector López Argüeta en un arreglo de urgencia. Letras, que con el imparable aumento del alumnado no podía moverse en el viejo palacete de Puentezuelas, intentaba una solución provisional con el trasvase al Hospital Real, cedido algo antes a la universidad. Al año siguiente comenzaba la construcción de su nueva sede en Cartuja, donde en principio se preveía la instalación también de Derecho.



Imagen de las alumnas de un colegio mayor de nuestra ciudad en los años 20





La Universidad de Granada cuenta con cinco siglos de antigüedad.
En este tiempo, su evolución ha sido imparable

Pero lo cierto es que la actualidad más viva de estos años hay que contemplarla desde la definición y puesta en marcha de la nueva legislación. Nace así el Instituto de Ciencias de la Educación y el Colegio Universitario de Málaga. Comienza a tomar forma en su nuevo diseño el claustro, las juntas de facultad o el patronato de la universidad.

Comisiones nombradas a tal efecto trabajan en la elaboración de proyectos que definan su composición y constitución. Pero, sin lugar a dudas, son los estatutos los que despiertan el mayor interés y las más frecuentes divergencias. En sesiones extraordinarias, que se inician en septiembre de 1970, la Junta de Gobierno establece un calendario que deberá finalizar al año justo con la aprobación y entrada

en vigor del texto elaborado. Junto a ello, los nuevos planes de estudio y su plasmación supone la otra cara de la medalla de la reforma.

No se puede negar el importante esfuerzo llevado a cabo en esta revisión en profundidad del modelo educativo. Pero ello no consigue traer la calma a la universidad. Todo lo contrario. La conflictividad se agrava en los primeros años de la década, sumándose a la misma -junto a los estudiantes- un sector del joven profesorado. Son las suyas reivindicaciones muy concretas: lentitud en los nombramientos y en el pago de los salarios, escasez en las retribuciones, inseguridad en los puestos de trabajo. Todo se une para llegar a una protesta que supera, incluso, a la de los propios alumnos.



Protesta estudiantil en los años 70

PLATAFORMA LÁSER Depilación permanente por láser Alejandrita de última generación

Eliminación de manchas cutáneas.
Rejuvenecimiento cutáneo

TRATAMIENTO DEL VITÍLIGO
DERMATOLOGÍA PEDIÁTRICA

DIAGNÓSTICO PRECOZ

DEL CÁNCER DE PIEL
por Epiluminiscencia digital informatizada
Mapeo de Lunares

Dermatología médico-quirúrgica

Dra.

V. Sánchez - Muros Lozano
Especialista en Dermatología
Médico-Quirúrgica

Avda. Constitución, 25. 1º Izqda. 18014, Granada

Tlfs.: 958 200 618 / 958 200 596

Fax: 958 200 618

vsm@telefonica.net

www.clinicasanchezmuros.com

Precisamente en ese año en que se perfilan en el horizonte los nuevos planes de estudio, se ha solicitado la creación de la Facultad de Ciencias Empresariales, el edificio de la Madraza está siendo objeto de una nueva remodelación, entran en vigor los estatutos provisionales y Federico Mayor Zaragoza abandona el rectorado tras cuatro años de gestión. De la terna propuesta, es Juan de Dios López González el designado. Bajo su mandato se iniciará la transición política. Nuestra universidad cuenta ya con más de dieciocho mil alumnos y la puesta en marcha de nuevos centros comienza a ser una de sus características más acusadas. En Cartuja prosiguen las obras, ampliándose incluso el inicial perímetro con la adquisición de nuevos terrenos. Obras de ampliación se están llevando a cabo, así mismo, en el Hospital Clínico, que acaba de suscribir un convenio con la Seguridad Social.

Nuevos tiempos, sin duda. El régimen entra en su recta final, mientras que la sociedad española ha entrado en un proceso de evolución infinitamente más acelerado. Cuando el 20 de noviembre de 1975 muere Francisco Franco, las puertas quedan abiertas al cambio institucional. España estrena monarquía, pero una monarquía enmarcada en los límites del franquismo. En el largo año que comenzaba los planteamientos se verían modificados básica y sustancialmente.

La muerte de Franco supuso no sólo la terminación de un régimen de definidas directrices. Supuso -quizá por encima de todo-, el final de un largo periodo en el cual la libertad había estado secuestrada, aunque en el fondo disfrutáramos de ella. Esta es una realidad que afecta al conjunto del país, pero que afecta en forma muy particular a la institución universitaria y a todas las que necesitan de esa libertad para su normal desenvolvimiento.

El momento que se abrió entonces vino marcado, como es evidente, por diferentes supuestos y realidades. Bajo su marco se fue construyendo la nueva universidad que, al presente, se ve abocada a renovados y sustanciales planteamientos. Desde la aprobación de la LRU, pasando por los palpitantes debates en torno a la LAU, el camino que se recorrió fue largo y fructífero en muchos aspectos, aunque no tanto en otros. Con posterioridad sería la LOU la que viniera a marcar el inicio de la que se puede considerar una nueva etapa.

Desde el momento en que la democracia llega a la universidad seis rectores se han sucedido en el Hospital Real, convertido precisamente por entonces en sede de sus servicios centrales. Antonio Gallego Morell, José Vida Soria, Pascual Rivas Carrera, Lorenzo Morillas Cueva, David Aguilar y Francisco González Lodéiro, cuyo mandato acaba de comenzar. Todos ellos, cada uno en su correspondiente etapa y apoyados por sus equipos, han tenido que ir dando forma al proceso constitutivo, iniciado en forma paralela al de la propia nación. La demanda en ese sentido había sido temprana y terminante. Cuando en 1985 quedaron perfilados los Estatutos de la Universidad de Granada, esa demanda había entrado en su plena consecución.

Sin embargo el ciclo no ha quedado cerrado, dado que en la actualidad la institución y quienes forman parte de ella se enfrentan a nuevos retos, derivados de la compleja construcción de una Europa unida. A ese respecto muchas cosas son las que han cambiado y seguirán haciéndolo, en un proceso difícil de predecir en sus resultados, pero que resulta imparable. De él -esto sí queda claro- surgirá la universidad del futuro.



CUANDO LOS SE HA

TODOS ELLOS SON UN EJEMPLO DE QUE LOS SUEÑOS, MUCHAS VECES, SE CUMPLEN. FUERON UNIVERSITARIOS LLENOS DE ENERGÍA, EXPECTATIVAS Y PLANES DE FUTURO PARA ELLOS MISMOS Y PARA LA SOCIEDAD. CON SU TRABAJO PRETENDÍAN CONSEGUIR UN MUNDO MEJOR. A BASE DE CONSTANCIA, HOY VEN MATERIALIZADAS SUS ILUSIONES EN LAS PROFESIONES QUE EJERCEN. EN ESTE REPORTAJE PODEMOS CONOCER CÓMO ERAN Y CÓMO PENSABAN EN LOS TIEMPOS QUE, A DIARIO, ACUDÍAN A LAS AULAS DE LAS DISTINTAS FACULTADES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Texto: Brígida Gallego-Coin

ALFONSO ALCALÁ

DIRECTOR DEL PATRONATO CULTURAL FEDERICO GARCÍA LORCA
LICENCIADO EN FILOLOGÍA HISPÁNICA

Si tengo que hablar de un sueño en esa etapa tan especial, tengo que referirme al deseo de una normalización democrática, donde la libertad de pensamiento y de expresión respondiera más a una realidad que a una utopía. Convivíamos entre el terrible pánico a la involución y los pequeños logros democráticos que por pequeños que fueran se convertían en la sensación de grandes victorias. Esto lo digo desde el convencimiento que ese quinquenio universitario, ente el 75 y el 80, supuso la vivencia de una etapa y un contexto histórico intenso e irrepetible y al que hoy, afortunadamente, lo podemos llamar el inicio de la transición.



EMILIO DE SANTIAGO

ARABISTA Y ESCRITOR
LICENCIADO EN SEMÍTICAS

Desde niño, sentí una tremenda atracción por la Universidad. No dudé jamás en formarme para eso que antes se denominaba un "hombre de Letras". Mis años de estudiante de Facultad me resultan inolvidables. Fue un tiempo de felicidad irrepetible que transformó todo mi sentido de la vida y prolongó mis sueños un poco "sine die". Ahora todo es distinto, pero termina siempre pareciéndose a aquellos comienzos...



YOLANDA ROMERO

DIRECTORA DEL CENTRO DE ARTE CONTEMPORÁNEO JOSÉ GUERRERO
LICENCIADA EN HISTORIA DEL ARTE

Nunca soñé que trabajaría con muchos de los artistas que por entonces sólo conocía gracias a las revistas, los libros y las exposiciones que visitaba en mis años de estudiante. Nunca imaginé que terminaría dirigiendo el museo de un pintor al que tímidamente pedí un autógrafo en una de sus exposiciones granadinas en el Centro Cultural Manuel de Falla (ímenos debió imaginarlo él!)



Foto: Francisco Fernández

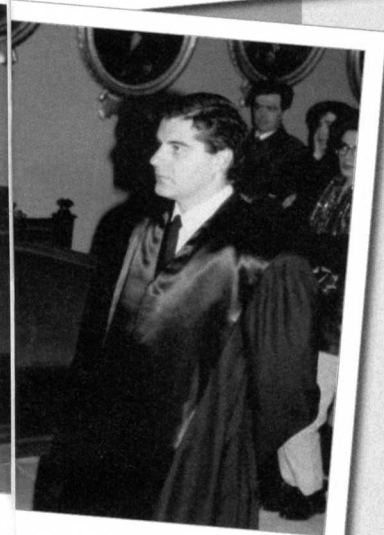
SUEÑOS CEN REALIDAD



ARACELI SEGURA

LICENCIADA EN FILOLOGÍA INGLESA

Mi sueño siempre fue vivir en el campo rodeada de animales como en la foto, sueño logrado a un alto precio. Soy feliz ante el dolor de la vida pues la miro con ojos positivos y no me dejo vencer fácilmente.



CÉSAR DÍAZ

ABOGADO. CONCEJAL DEL AYUNTAMIENTO DE GRANADA EN LA ETAPA DE GABRIEL DÍAZ BERBEL. ACTUALMENTE, DIRECTOR COMERCIAL DE ACISA

Desde el principio debo reconocer una especial sensibilidad con la justicia social. Siempre me he preocupado por contribuir participando por una sociedad más justa y más solidaria con quien menos tiene. Además, participando de manera activa. No concibo un proyecto solidario sin la participación activa de la sociedad. De ahí se explica mi segunda etapa profesional. Quise participar activamente haciendo política desde un Partido Político. El Partido Popular responde a esos principios básicos de justicia social y de sensibilidad con los más necesitados. Participar durante 16 años -cuatro mandatos consecutivos-, en la política municipal como Concejale del Ayuntamiento de Granada, me ayudó a fomentar mi conciencia solidaria, al implicarme activamente en el diseño de mi Ciudad, en sus problemas, en sus preocupaciones... y sobre todo en el objetivo de conformar a Granada como una Ciudad Solidaria.

Olivia

CONSTRUCCIÓN
PINTURA
DECORACIÓN

INSTALACIÓN
DE PLACAS
SOLARES
Y CALEFACCIÓN

ALBAÑILERÍA

ELECTRICIDAD

FONTANERÍA

ESCAJOLA Y PLADUR

TARIMAS

REVESTIMIENTOS

MANTENIMIENTO DE
COMUNIDADES

IMPERMEABILIZACIÓN

RESTAURACIÓN

DE FACHADAS

PAVIMENTOS INDUSTRIALES



Su contacto: Víctor López Martínez

649 350 857



Marifrán, en el centro con camiseta celeste

MARIFRÁN CARAZO

LICENCIADA EN CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIOLOGÍA
CONCEJALA DE TURISMO Y VICEPRESIDENTA DEL IMFE

La foto es de cuando tenía 23 años y estudiaba Ciencias Políticas y Sociología. Le tengo mucho cariño porque en esta foto aparecen gran parte de mis mejores amigos. Quién nos iba a decir a aquel grupo de jóvenes que formábamos parte de la Asociación AGUA de la Facultad de Políticas, que unos años después íbamos a estar cumpliendo nuestro sueño de aportar nuestra ilusión y nuestras ideas a nuestros respectivas localidades y pueblos y convertirnos en representantes de nuestros vecinos.

En la foto aparecen los que son hoy Alcaldes de Puerto Lumbreras y de Albolote, y concejales en Antequera y Granada, todos representando al Partido Popular. Ha llovido mucho pero parece que fue ayer.



MELCHOR SAIZ-PARDO RUBIO

LICENCIADO EN HISTORIA Y PERIODISMO
DIRECTOR DEL PERIÓDICO IDEAL DURANTE TRES DÉCADAS
Y ACTUAL DEFENSOR DEL CIUDADANO

Mi sueño desde pequeño siempre fue ser periodista. Todos los días me leía los periódicos que traía mi padre a casa: PATRIA e IDEAL a diario, y ABC los fines de semana. En sus páginas fui forjando mi ilusión por irme a Madrid a estudiar Periodismo y ejercer esta profesión. Mi máxima ilusión era ser corresponsal en el extranjero, ilusión que se cumplió cuando fui jefe de la delegación de la Agencia EFE en Roma.



MAR VILLAFRANCA

LICENCIADA EN HISTORIA DEL ARTE
DIRECTORA DEL PATRONATO DE LA ALHAMBRA Y EL GENERALIFE

Mi sueño durante los años de carrera era viajar y conocer todas las culturas. Ojalá hubieran existido las becas Erasmus cuando yo era universitaria, porque me habría presentado todos los años. Como no había, me conformaba con viajar por mi cuenta siempre que podía para conocer a fondo nuestro Patrimonio. En esta foto, por ejemplo, estoy visitando Ronda.

¡¡HAY QUE CONSEGUIRLO!!

SON LOS UNIVERSITARIOS DE NUESTROS DÍAS, LOS QUE CADA DÍA PISAN LAS AULAS EN BUSCA DE UN FUTURO.
NOS CUENTAN CUÁLES SON SUS SUEÑOS



ELENA GÓMEZ GARCÍA Y ANGÉLICA LAHABA PÉREZ

ESTUDIAN HISTORIA DEL ARTE

El sueño de Elena es profundizar en la interpretación del patrimonio, y el de Angélica, trabajar en un gran museo y tener su propia galería para descubrir nuevos talentos



AFRICA CORCHÓN, MARTA TORRES BÉJAR Y TERESA CASTILLO

ESTUDIAN FARMACIA

Sueñan con trabajar en un laboratorio para mejorar la eficacia de los medicamentos y, muy concretamente, los destinados a los más pequeños. Por supuesto, les encantaría encontrar la fórmula infalible que cure todas las enfermedades para contribuir a la felicidad y el bienestar de las personas



INSTITUT
entra en tu línea



LINE®

Renacerás

CONSIGUE TU SILUETA IDEAL

En Institut Line utilizamos la **tecnología más avanzada** para que te olvides de la celulitis y flacidez sin cirugía, sin medicamentos y sin que pases hambre. Empieza a disfrutar del verano perdiendo **hasta 1 Kg por sesión** de forma natural y relajante.

- Tratamientos específicos para hombres.
- Estudio personalizado sin compromiso.

Tu centro **INSTITUT LINE**

C/ Recogidas nº 18, 1º Izquierda. 18002 Granada
Tlf.: **958 25 89 26** / www.institutline.com



ESTUDIAR

UNA TAREA

QUE HAY QUE PLANIFICAR



Escribe: Antonio Lara Ramos
Presidente del Consejo Escolar de Andalucía
Inspector de Educación

Estudiar es una tarea en la que no sólo el alumno es el único responsable, la familia tiene bastante que decir. Las condiciones ambientales que rodean al estudiante influyen sobremanera en su rendimiento. No podemos obviar la influencia de la familia, de los compañeros, del centro educativo, de las creencias personales..., son parte de las variables que intervienen en el fenómeno del estudio.

La familia puede aportar bastante para favorecer el estudio de sus hijos. Por ejemplo, el ambiente donde se estudia, las características físicas del lugar

de estudio o los elementos materiales que se emplean para ello influyen en la eficacia de la tarea de estudiar. Un ambiente familiar donde reine la armonía evidentemente ayudará al estudiante a encontrar el sosiego que esta tarea necesita.

La situación familiar: economía familiar, relaciones entre los miembros, interés e implicación por el estudio, aspiraciones y anhelos, personalidad de los miembros de la unidad familiar..., son claves a tener muy en cuenta. No cabe duda que la familia ejerce un papel relevante en el estudio de los hijos.



CONSEJOS PARA ESTUDIAR MEJOR

Seguidamente presentamos al estudiante algunas recomendaciones para el estudio:

- Debes estudiar en una habitación en la que estés solo y donde no puedas ser interrumpido. Si tienes que compartir el lugar de estudio con algún hermano o familiar, procura que se mantenga el silencio mientras trabajáis.
- Utiliza una mesa amplia y coloca sobre ella, antes de empezar todo lo que vayas a necesitar (lápices, regla, libros, diccionario...). Debes evitar en lo posible tener que levantarse continuamente para buscar el material que te haga falta.
- Sitios como el suelo, el sofá o la cama no son aconsejables para el estudio. Estudia en una mesa, utiliza una silla de tamaño adecuado y que no sea demasiado confortable.
- Evita los lugares ruidosos. La televisión, la radio, una conversación próxima y otros sonidos harán que te distraigas y no aproveches tu tiempo de estudio.
- Ten cuidado con la iluminación. Los reflejos, las sombras sobre el cuaderno o el libro, la luz escasa o muy intensa perjudican a la visión y obstaculizan el estudio.
- La habitación de estudio debe tener una temperatura media, ni muy fría ni muy cálida, y te asegurarás de que esté bien ventilada.
- Procura seguir una alimentación equilibrada, incluyendo en tu dieta una variedad de alimentos: verduras y frutas, leche y queso, carne, pescado, huevos... Si no estás en forma, pronto te cansarás de estudiar.
- Para mantener la atención y la concentración en lo que haces, debes evitar que tu mesa esté frente a una ventana o un póster llamativo y no coloques sobre ella juguetes o chucherías que puedan distraerte.
- Acostúmbrate a estudiar siempre en el mismo sitio y aproximadamente a las mismas horas. Cuando adquieras el hábito te resultará más fácil.

➤ ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO

¿Cómo se elabora un plan de estudios?

Cada persona debe elaborar su propio plan de trabajo de acuerdo con las características personales que posea. Es conveniente realizar una planificación del tiempo de estudio semanal, que puede ser revisado cada día.

Con el plan semanal pretendemos distribuir el trabajo de toda la semana en el tiempo disponible, sin olvidarnos de prever un tiempo para el descanso y el ocio.

Veamos los pasos que debemos seguir para su realización:

1. Es necesario comenzar analizando el tiempo de que disponemos cada día, una vez deducidas las horas de clase, el tiempo dedicado al descanso, a la comida, etc.
2. Elegir el momento del día en que nos en-

contremos más cómodos para estudiar:

- Conviene que organicemos nuestro trabajo, a ser posible, de forma que estudiemos todos los días y a la misma hora.
 - Por ejemplo, debemos tener en cuenta que el trabajo diario de un alumno de ESO no puede ser inferior a dos horas.
 - 3. Analizar las materias y los trabajos que normalmente se hacen durante la semana y ordenarlos según la dificultad y el tiempo que requieren esas materias, el nivel de exigencia necesario, la cantidad de actividades que hay que hacer normalmente en casa, etc.
 - 4. Distribuir las materias entre las horas de estudio a lo largo de la semana, sin olvidar que:
 - Debemos colocar las asignaturas teniendo en cuenta el día que se dan en la escuela.
 - Hay que prever el tiempo para repases, actividades imprevistas...
 - La distribución debe hacerse de acuerdo con la dificultad que ofrece para nosotros cada asignatura y teniendo en cuenta el ritmo de trabajo personal de cada uno. Es necesario que el alumno conozca su propio ritmo:
- A. Algunas personas necesitan un breve periodo de calentamiento para empezar a rendir al cien por cien de sus posibilidades. En ese caso, deberá empezarse por materias de dificultad media o difícil.
 - B. Aquellos que no logran concentrarse en la tarea hasta pasado un largo periodo de calentamiento, deberían comenzar con materias fáciles y seguir con las de dificultad media y difícil.
 - C. En cambio, los que nada más sentarse en la silla ya están rindiendo al máximo deberían empezar con las materias difíciles

y seguir con las de dificultad media, dejando para el final cuando se encuentran más cansados, las materias fáciles.

Característica de un plan de trabajo eficaz

Un plan de trabajo para que alcance la eficacia debe tener una serie de características:

1. Realista: estar adaptado a las posibilidades y al tiempo de que disponemos para que pueda cumplirse rigurosamente.
2. Flexible: que pueda ser modificado según las necesidades, siempre por razones de importancia (proximidad de exámenes, inadecuación del plan la situación actual...).
3. Utilidad: para que nos resulte útil debemos ser nosotros mismos quienes lo elaboremos, teniendo en cuenta las tareas a realizar.

La sesión de trabajo diario

Al comenzar cada día el estudio es necesario partir de la siguiente pregunta: ¿qué quiero conseguir? Debemos tener muy claro los objetivos que queremos alcanzar en cada sesión de trabajo para poder comprobar, al final, si los hemos conseguido.

Algunas recomendaciones para organizar el trabajo diario:

1. Es necesario que revises tu plan semanal para saber qué materias tienes que estudiar y analices las tareas que se han propuesto para realizar en casa.
2. Debemos adaptarnos a nuestro ritmo de trabajo, comenzando por tareas fáciles o difíciles según el periodo de calentamiento que necesites.
3. No es posible continuar varias horas seguidas estudiando, rindiendo con la misma intensidad, por lo que debemos descansar de cinco a diez minutos cada hora.

➤ ¿CÓMO AYUDAR A MI HIJO O HIJA?

La mejor manera es que se tenga un contacto frecuente con el tutor o la tutora, solicitarle apoyo para encontrar los mejores recursos para ayudar a nuestros hijos y colaborar en las recomendaciones que nos den.

El éxito de un chico o una chica en los estudios depende en gran medida de una buena planificación de su tiempo. Una buena planificación permite obtener mejores resultados y facilitar el trabajo que es consustancial al estudio.

Llevar al día las asignaturas es un principio básico del buen estudiante. Hay que huir de los 'atracones de última hora', de jornadas agotadoras de estudio que restan energía para asimilar y provocan fatiga que es la principal enemiga de un estudiante. Una mente despejada activa mucho mejor las capacidades intelectuales.

En esta ayuda a nuestros hijos no debemos olvidar:

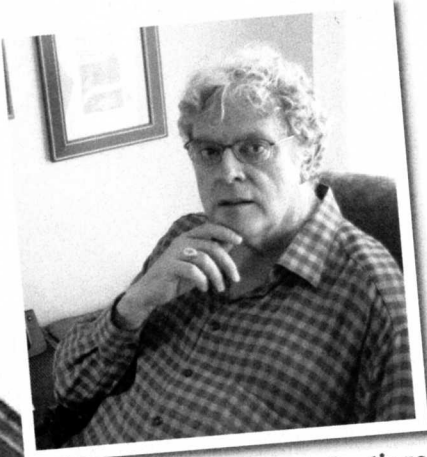
Ayudarles en la planificación del estudio:

- No por permanecer muchas horas delante de un libro se aprende más, hay que planificar el tiempo de estudio.
- Ayudarle a organizar el tiempo.
- Ayudarle a tener un buen método de trabajo.
- Colaborar con ellos en la organización del tiempo disponible.

Potenciar la actitud de los hijos ante el estudio:

- Favorecer su autoestima, animándoles en la tarea.
- Apoyarles para que afronten los estudios con optimismo y convicción.
- Favorecer la motivación hacia el estudio, siempre hay que impulsar la ilusión de nuestro hijo por lo que hace.

Aquella Facultad de Letras



Escribe: Emilio de Santiago

Es cosa sabida que la memoria opera como una potencia de extraño proceder, tan propensa a fijar firmemente los hechos y las cosas con fidelidad, cuanto a descuidar su cometido y falsear lo que fue, lo que ocurrió, con mil artimañas mentales laberínticas o indescifrables. Pues bien, por ese camino disímil, remonto hacia atrás, hacia un territorio que un día fue mío. Mis recuerdos, a decir verdad, no suelen perder su prístina fidelidad: tengo, por familiar genética, una memoria magnífica. Acaso también influya lo mucho que la he ejercitado siempre y aún la ejercito cada vez con más ahínco. Me gusta recordar, revivir el pasado, trasladarme a sus dominios temporalmente, sabedor que es como si volviese a vivir lo que me devuelve el recuerdo.

Me impresionaron, desde el primer momento, todos aquellos soberbios elementos que componían la portada del viejo Palacio de la Columnas o de los Condes de Luque, la sede de la Facultad de Filosofía y Letras por aquel entonces, sus espaciosas aulas de techos muy altos, el espacioso ágora de sus amplios pasillos donde se arreglaba el mundo con jóvenes charlas nimbadas de futuro esperanzado o se aguardaban los primeros amores mirando las irisadas luces de aquellos inmensos ventanales abiertos al jardín de altas palmeras y una pequeña piscina que reflejaba el edificio por su parte interior con sus espléndidas rejas de hierro y bronce. Sobre todo me agrada evocar la vieja Biblioteca no demasiado grande y bellamente amueblada, donde leíamos los untuosos manuales y soñábamos proyectos que quizá nunca llegaron a realizarse. Sueños de tardes perdidas en una densa niebla del pasado que todavía nos acompañan y, a menudo, nos acogen como maternas regazos, en medio de algunos días que chorrean tristeza y nostalgia.

Cómo me parece oler aún aquella fragancia clandestina del altísimo y añoso magnolio del jardín, pegado a las ventanas de la Biblioteca, mezclando su aroma con la de los jazmines

menudos, diminutas y fragantes caricias de marfil. En qué forma crecida se prolonga, a pesar de la insalvable barrera de los años, el consentido cautiverio de los criterios y de las ideas por las que acaso hubiéramos dado ciegamente la vida que era nuestra gran tenencia. El vivo ardor de jóvenes combatientes del intelecto. Cómo se perfilan con pasmosa claridad las pasadas vivencias, los rostros huidizos, los nombres recordados, los fugaces encuentros y el paisaje de fondo en el que las vidas de hombres y de mujeres empezaban a ser para un destino de anhelos. En el preciso instante que estas líneas voy pergeñando, desfilan ante mí esas alejadas presencias de un mundo que fue y que todos los de entonces, cada uno a su modo, guardamos en nuestra memoria cumplida evidencia.

Mas toda esta sentida evocación nacida sin duda de emociones contenidas, del proustiano tiempo perdido que yo constantemente busco entre las sombras remotas de mi mente, para hacerlo luz y volver a vivirlo como si fuera ayer. La alegría de entonces torna a rodearme con sus vivas imágenes llenas de sentido y tierno latido. Aquel ser que fuimos y que, aunque distintos, puede que guardemos todavía en el alma escondido un trozo de él rezagado que, en modo alguno, quiso dejarnos para siempre. Seguimos viviendo con quienes fuimos, aunque sea casi imposible lograr una explicación, clara y asequible, de este misterio, de este enigma vital que nos lleva a reconocer lo que tan atrás ha quedado. Ser universitario es una condición de vida que nos configura y que nos hace actuar y pensar dentro de una norma que nos iguala e identifica como si de una suerte de hermandad se tratase. Creo por tanto que, en aras de ser fiel a ese pasado compartido, he intentado rescatar, del fértil paraje de mis memorias, unas breves pinceladas que sirven de íntimo homenaje a aquella Facultad de Filosofía donde velé mis primeras armas de hombre de letras.

Fotos: Ramón L. Pérez

Modelos: Azafatas Alhambra

Maquillaje y peluquería: Montse Pozo

Texto: Brígida Gallego-Coin

Ropa: Angeles Gallegos. C/Sócrates, 4. Tel 958.20.28.63

ESTUDIAR con estilo

LA BIBLIOTECA Y PATIOS DEL HOSPITAL REAL, SEDE ACTUAL DEL RECTORADO DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA, SON EL ESCENARIO DE NUESTRO REPORTAJE DE MODA DEL MES DE OCTUBRE. CON ESTAS FOTOS TRATAMOS DE RECREAR EL VERDADERO ESPÍRITU UNIVERSITARIO CAPAZ, COMO POCOS, DE COMPAGINAR EL TIEMPO DE ESTUDIO CON LA DIVERSIÓN. LAS PROTAGONISTAS DE LAS FOTOS, LAURA Y ALBA, SON UNIVERSITARIAS (LAURA ESTUDIA MAGISTERIO Y ALBA TURISMO) QUE, COMO TANTAS OTRAS EN TODO EL MUNDO, ALTERNAN ESTUDIOS Y TRABAJO. "HACER MAGISTERIO ME HA TRANSFORMADO COMO PERSONA", ASEGURA LAURA. "GRACIAS A MI CARRERA, TURISMO, HE APRENDIDO A COMPRENDER Y APRECIAR TODAS LAS CULTURAS DEL MUNDO", COMENTA ALBA.

AUNQUE LES DA PENA DEJAR LOS ESTUDIOS, ESTÁN DESEANDO PODER PONER EN PRÁCTICA LO QUE HAN APRENDIDO ESTOS AÑOS. "EN NUESTRA MEMORIA SIEMPRE PERMANECERÁN LOS BUENOS MOMENTOS, EL COMPAÑERISMO Y HABER CONOCIDO A PROFESORES QUE NOS HAN APORTADO TANTOS CONOCIMIENTOS".

