

Una asesoría para aprender a estudiar

Conseguir el éxito empieza por creer en ti. Aunque parezca increíble, es posible estudiar en tres horas lo que antes hacías en seis. ¿Cómo? Mejorando tu concentración, programándote, creyendo en tus capacidades... El psicólogo Guillermo Ballenato atiende todos los viernes a los alumnos que quieran mejorar sus técnicas de estudio.



Alumnos de la asesoría, con el psicólogo Guillermo Ballenato

La ansiedad, la baja autoestima, la falta de motivación o la inadecuada programación perjudican en muchas ocasiones a los estudiantes, y tienen como consecuencia un bajo rendimiento. Incluso, en determinadas ocasiones, aunque el aprobado no sea el problema, las deficientes técnicas de estudio son la causa de se produzca un elevado coste personal. Desde finales de octubre, funciona en la Universidad una asesoría, (Edificio de Servicios, nº 2) creada por el Servicio de Información Juvenil y Actividades Culturales y Deportivas (S.I.J.A.), cuyo fin es ayudar a los alumnos a mejorar su forma de estudiar.

Guillermo Ballenato, especialista en psicopedagogía y formación, recomienda como norma general al estudiante que convierta el aprendizaje en un proceso activo, en el que (el alumno) se involucre personalmente. “El estudio debe ser positivo, considerado como un premio y no como un castigo”, explica. Además, la finalidad de esta

asesoría es ayudar al desarrollo integral de los estudiantes. El mejor estudiante no es el que se pasa todo el día volcado en sus estudios, aunque obtenga sobresalientes, sino aquel que sabe equilibrar su faceta como estudiante y los otros ámbitos de la vida: las relaciones sociales, el ocio, la familia, etc. A esa conclusión ha llegado Rosa Ferrer, estudiante de 4º de estudios conjuntos en Derecho y Economía, que utiliza habitualmente los servicios de la asesoría: “Si renuncias a todo por estudiar, le acabas cogiendo manía”.

Los estudiantes pueden visitar la asesoría de forma individual, solicitando una cita previa, o en el horario habitual de funcionamiento de este servicio, los viernes, de 10,00h a 12,00h. en Getafe, en el despacho 2.2.05. Guillermo realiza un diagnóstico personalizado sobre los problemas a la hora de estudiar, y adapta los contenidos y el programa a cada estudiante y a sus necesidades específicas. El (estudio y) aprendizaje, la atención y concentración o la gestión eficaz del tiempo son algunos de los asuntos que se tratan en la asesoría. No es extraño que, tras un tiempo de conocimiento y adiestramiento en estas técnicas, los alumnos tarden menos horas que antes en estudiar. Agustín Treceño, de tercer curso de Ingeniería en

Telecomunicaciones, a quien la asistencia a los cursos del Programa de Mejora Personal, - que también está impartiendo este psicólogo desde el inicio del programa, en el año '97- , le ha servido para conseguir estudiar menos horas con idéntico resultado y poder así dedicarse a otras actividades.

Los resultados del estudiante son sólo la cúspide de una pirámide. En la base se encuentra la motivación, el estudio como una elección libre, la autoestima, y el optimismo, para enfrentarse a las asignaturas como una manera de enriquecerse como ser humano, como una forma de aprovechar la vida.

Para este año, la Universidad va a editar un manual de técnicas de estudio titulado “El aprendizaje activo y positivo”, que recogerá las cuestiones básicas de forma sistematizada, y estará a disposición de los alumnos que lo deseen.

UN ESTUDIO ACTIVO Y POSITIVO ES MÁS EFICAZ

• ANSIEDAD

Causa: Pensamientos negativos y postergación del estudio.

Solución: Deja de pre-ocuparte antes de tiempo, y ocúpate realmente en tu trabajo: estudiar.

• AUTOCONCEPTO

Causa: Falta de autoestima y sobrevaloración de lo negativo.

Solución: Afronta la situación. Prueba y comprueba si verdaderamente eres capaz de hacer lo que te habías propuesto. Y si fracasas, recuerda, los niños para aprender a andar caen una y otra vez.

• CONCENTRACIÓN

Causa: Inadecuada distribución del estudio sin límite de tiempo; ruidos internos y externos.

Solución: Ponte un límite de tiempo de estudio y elimina las interferencias, bien sean de tus propios pensamientos, o de tu entorno.

• FALTA DE TIEMPO

Causa: Inadecuada o inexistente programación.

Solución: Planifica tu tiempo por escrito, de forma flexible pero ordenada. Lo importante no es estudiar muchas horas, sino aprovecharlas bien.