

Nuevo manual para mejorar la forma de estudiar de los alumnos

Algunas veces, el mayor escollo que se encuentran los alumnos es la carencia de técnicas de estudio. El libro “El aprendizaje activo y positivo”, editado por el SIJA, desglosa las principales técnicas y aporta consejos, dirigidos hacia una forma de estudiar activa y positiva.

REDACCIÓN

El psicólogo Guillermo Ballenato, responsable de la Asesoría de Técnicas de Estudio de la Universidad, es el autor de este libro, a disposición de los estudiantes de forma gratuita en la Asesoría.

En esta obra, se ofrecen valiosos consejos para todo aquel que actualmente esté realizando una carrera: se debe comenzar la sesión de estudio por las materias más difíciles, es preferible aplazar el estudio a estudiar a medias, tres horas de estudio diario son suficientes para lograr buenos resultados, dormir un número de horas suficiente, realizar una lectura eficaz, adecuando la velocidad de lectura al contenido, recuperar una hora de clase perdida requiere más de una hora de estudio privado, etc, etc.

Además, el libro aporta una visión positiva del estudio, la base que

proporciona una motivación suficiente para realizar el esfuerzo.

El estudio es un reto y una fuente de libertad. Si el alumno piensa en cada asignatura como en una oportunidad de desarrollo personal, el rendimiento mejora notablemente. De esta forma, el estudiante se convierte en protagonista del estudio, en buscador de una aplicación real del contenido estudiado.

La importancia de la técnica

En la primera parte, se abordan aspectos psicológicos muy importantes, como la motivación y el autoconcepto, junto con el aprendizaje, la concentración y la ansiedad. En la segunda parte, el alumno conoce técnicas concretas sobre programación del estudio, toma de apuntes, consejos para la lectura, el subrayado y la realización de

esquemas y resúmenes, así como estrategias para la memorización y la realización de exámenes.

El alumno puede acceder a esta útil obra en la Asesoría de Técnicas de Estudio, a través de los centros de Información del Servicio de Información Juvenil (SIJA).

Esta Asesoría ya ha prestado sus servicios a casi un centenar de alumnos, y todos los estudiantes que lo deseen pueden recibir apoyo de forma individual y en pequeños grupos.

Por otra parte, continúa impartándose el Programa de Mejora Personal, donde se imparten cursos monográficos que pretenden contribuir al desarrollo personal integral del alumno. Se abordan allí asuntos tales como el estudio y la gestión del tiempo, el trabajo en equipo, la comunicación y la oratoria, el aprendizaje de habilidades sociales, etc.

Convocatoria de Becas Leonardo

La Oficina de Relaciones Internacionales anuncia la convocatoria del Proyecto Goya-Leonardo, financiado por el Programa Leonardo Da Vinci de la Unión Europea y la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

La coordinadora del Proyecto es la Universidad Pontificia de Comillas y en él participan 11 Universidades de la Comunidad de Madrid. El Proyecto concede **350 becas (de las cuales 45 a la Universidad Carlos III de Madrid)** para realizar prácticas de tres meses en empresas europeas durante el año 2002.

La dotación de la beca es de 1375 Euros aproximadamente para el total de los 3 meses.

Para **información** sobre el Proyecto, plazos y presentación de solicitudes, consultar la Página Web del Proyecto:

• <http://www.upco.es/becasgoya>
y en la Oficina de Relaciones Internacionales

• **Campus de Getafe, Edificio Rectorado Mostrador ORI**
Teléfono 916249550
e-mail: ehuete@pa.uc3m.es

• **Campus de Leganés, Edificio Betancourt Despacho 1.0.E.04**
Teléfono 916245928
e-mail: orieps@pa.uc3m.es
• Horario: de lunes a viernes, de 12:00 a 14:00 horas