

Desde dentro

En esta sección presentamos los distintos servicios de la Universidad y las tareas que desempeñan. Le toca el turno al Servicio Espacio Estudiantes. Área de Orientación y Participación Social.

“El estudiante tiene un potencial oculto, infrautilizado, y hay que hacerlo aflorar”

Guillermo Ballenato

Psicólogo especializado en Psicología educativa, clínica e industrial, es responsable de la Orientación Psicológica y Psicopedagógica de la UC3M.

¿Cómo surgió el Programa de Mejora Personal y en qué consiste?

El programa nace en 1997. Fue una propuesta pionera dirigida a un objetivo destacado de la Carlos III: el desarrollo personal y la formación integral del estudiante. La conformación del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) ha corroborado posteriormente la necesidad de desarrollar estas competencias transversales con independencia de la carrera que se curse: destrezas para el aprendizaje, la gestión del tiempo, la comunicación, la oratoria, el trabajo en grupo...

¿Cuáles son las claves para la mejora de dichas competencias?

En la comunicación destacaría la búsqueda de claridad, armonía, escucha y comunicación en positivo. También la preparación que es clave en la oratoria, junto con el autocontrol. La administración eficaz del tiempo requiere de la detección y eliminación de malversadores y de la planificación -objetivos, plazos, prioridades...-. El trabajo en equipo parte de la búsqueda compartida de objetivos comunes; es preciso aprender a competir con uno mismo y a cooperar con los demás, y a mejorar la prevención y solución de conflictos. Finalmente, en relación con el estudio, destacaría el enfoque positivo del mismo y el papel activo y protagonista del alumno.

El Plan Bolonia impulsa la participación. ¿Están los estudiantes de grado mejor preparados para el trabajo en equipo?

Es necesario reforzar las habilidades sociales necesarias para trabajar en grupo. El aprendizaje cooperativo requiere intercambio de opiniones, cruce de ideas, enriquecimiento mutuo. Si cada uno hace una parte del trabajo por separado y simplemente se grapa el conjunto se habrá perdido la riqueza que aporta la diversidad de perspectivas, de conocimientos,

de enfoques. Los equipos se nutren de la heterogeneidad y de la participación.

¿Cómo se realiza la Orientación Psicológica y Psicopedagógica?

Los estudiantes pueden solicitar el servicio gratuito vía Web, personal o telefónicamente. En entrevistas individuales se abordan dificultades tanto personales como de aprendizaje. Se analizan las causas, los aspectos susceptibles de mejora, la personalidad y aptitudes del alumno, y las orientaciones y propuestas de mejora. Es un espacio “protegido” en el que la confidencialidad, la cercanía y el respeto son esenciales. Uno de los aspectos más interesantes de esta actividad estriba en que ayuda a descubrir en el alumno un potencial oculto e infrautilizado y permite hacerlo aflorar.

¿Cuáles son las principales problemáticas de los universitarios en cuanto al estudio?

Son tanto psicológicas como metodológicas: ansiedad ante los exámenes, falta de concentración, desmotivación, deficiencias en la programación del estudio, dificultades en el análisis, la síntesis, la memorización, la lógica... Bolonia plantea retos apasionantes para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje. El alumno tiene un papel más activo a la hora de dirigir su aprendizaje, organizar sus actividades, investigar y buscar información, procesarla, aprender a motivarse, autoevaluarse.

Y en lo personal ¿hay reticencias entre los estudiantes para asistir al psicólogo?

Es un servicio muy solicitado. En general vienen con una predisposición positiva. A veces hay cierta reserva, seguramente por desconocimiento, pero a los pocos minutos de entrar en el despacho esa reticencia se ha diluido. El cambio



VIDEO ENTREVISTA

comienza desde la primera sesión de orientación. En general, el alumno se siente apoyado, comienza a descubrir recursos que desconocía, recupera la confianza en sí mismo y en el futuro. Como complemento a la intervención terapéutica, la actividad pone el acento en un enfoque preventivo, formativo y de mejora.

¿Hay realmente una crisis de valores entre los jóvenes o simplemente son comportamientos que van con la edad?

Hay valores esenciales que se conservan, pero otros cambian con cada generación. Hay una parte de la juventud que se muestra individualista, desencantada, desmotivada. La crisis económica parece afectar también al ámbito personal y social, pero hay que contemplarla en positivo, como oportunidad de cambio. La mejora social es responsabilidad de cada uno de nosotros, de nuestra aportación diaria a la calidad de lo que hacemos y de la propia calidad personal. La mejora social vendrá de la mano de la educación en un sentido amplio, incluidos los valores. Incidir en ellos es prevenir de cara al futuro. Creo que se ha restado valor al papel del entorno familiar. Si no hay un apoyo decidido a la educación de los hijos y no se posibilita esa supervisión inicial habrá que hacer después un gran esfuerzo en intervención.

Se habla mucho de inteligencia emocional, ¿en qué consiste?

La inteligencia se traduce en capacidad de adaptación. En el caso de la inteligencia emocional tiene mucho que ver con el ámbito social. Es una cualidad que las empresas en general valoran de modo especial en el individuo. Se ve reflejada en aspectos tales como el autoconocimiento, la competencia social, la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, el manejo de las emociones. Eso incide de manera importante en la integración del individuo y en su capacidad de éxito y felicidad.

La felicidad no parece ser algo establecido de manera definitiva. De qué felicidad habla, ¿de la platónica o de la terrenal?

Es un concepto muy amplio. Cada persona tiene su idea al respecto. En el libro “Merezco ser feliz” he pretendido reflexionar sobre qué es la felicidad, cuáles son las claves y cómo podemos avanzar en esa dirección. En general, sabemos que está en el camino más que la llegada, pero nos falta una conciencia real del valor del presente, de que este “aquí y ahora” es único. Muchas personas viven felices al margen de las circunstancias mientras otras hacen depender su bienestar emocional de lo que les ocurre, de los acontecimientos. Algunos aspectos que dependen de nosotros pueden cambiar nuestra vida. Es preciso tomar las riendas para enfocarla en la dirección adecuada. Una clave principal de la felicidad la encontramos tanto en nuestra actitud como en nuestra forma de gestionar adecuadamente nuestros pensamientos.

Y de la felicidad del profesorado...

Enseñar es una actividad maravillosa, pero el personal docente es uno de los colectivos más expuestos al estrés. A menudo no llega a ver los frutos de la semilla que dejó en sus discípulos. Docentes, padres y educadores constituyen pilares fundamentales para construir una sociedad mejor. Cuando son felices pueden realizar mejor su labor de formación. Para ello es conveniente vivir en positivo y enriquecerse de conocimientos y experiencias. Educar es aportar libertad, avivar el deseo de aprender, de descubrir, de vivir. Formar es una excelente manera de sentirse útil y de brindar felicidad a los demás.

Pilar Carrera, Juan Yunquera.