

## **La Universidad Carlos III de Madrid edita un manual para mejorar la forma de estudiar de sus alumnos**

Desde el mes de abril, los estudiantes de esta universidad disponen de forma gratuita de la publicación "El aprendizaje activo y positivo", editada por el Servicio de Información Juvenil y Actividades Culturales y Deportivas (SIJA), en la que aparecen estrategias para simplificar y mejorar el proceso de estudio, analizando sus fases paso a paso e intentado prevenir y resolver problemas concretos.

Su autor, Guillermo Ballenato Prieto, es psicólogo y responsable de la Asesoría de Técnicas de Estudio y del Programa de Mejora Personal de la U. Carlos III, desde los que se prestan servicios personalizados y en grupo sobre técnicas de estudio, trabajo en equipo y habilidades para la comunicación. El prólogo ha sido escrito por Antonio Rodríguez de las Heras, Decano de la Facultad de Humanidades, Comunicación y Documentación de esta universidad.

El objetivo principal del libro es contribuir a la mejora de la calidad del aprendizaje, aportando una visión positiva del estudio, como herramienta de crecimiento personal.

Algunas ideas clave que aporta surgen del concepto de estudio como reto y desafío, como fuente de libertad. Cada asignatura es una oportunidad de desarrollo personal. Y el alumno puede mejorar su rendimiento en el estudio convirtiéndose en el protagonista del mismo, realizando un estudio activo, y buscando, desde una perspectiva crítica y práctica, la aplicación real del contenido estudiado.

Aborda en una primera parte aspectos psicológicos muy importantes, como la motivación y el autoconcepto, junto con el aprendizaje, la concentración y la ansiedad. En la segunda parte se tratan 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 Programa de Mejora Personal, con una trayectoria de varios años, pretende contribuir al desarrollo personal integral del alumno, a través de cursos monográficos, con una metodología dinámica y participativa, en los que se abordan contenidos útiles en el contexto universitario y en los ámbitos personal, profesional y social: estudio y gestión del tiempo, trabajo en equipo, comunicación y oratoria, habilidades sociales.

La Asesoría de Técnicas de Estudio, de más reciente creación, ha atendido de forma individual y en pequeños grupos a casi un centenar de alumnos, y ha prestado sus servicios también a alumnos con necesidades especiales, complementando y apoyando al Programa de Integración de Estudiantes con Discapacidad.

Más información en [www.uc3m.es/sija](http://www.uc3m.es/sija)

[http://www.eccus.net/html/madrid\\_carlos.html](http://www.eccus.net/html/madrid_carlos.html)

5/06/02