

Universidad

PSICÓLOGO Y ORIENTADOR

GUILLERMO BALLENATO

“No se puede hipotecar la autoestima a los resultados”

“Be water, my friend”. El consejo de Bruce Lee bien podría ser el consejo del psicólogo Guillermo Ballenato para afrontar los exámenes de febrero. Controlar los nervios, la presión, y motivarse pensando que es posible aprobar esa horrible asignatura es una de las claves para salir airoso tras el primer cuatrimestre. Ballenato, responsable del gabinete psicopedagógico de la Universidad Carlos III de Madrid y experto en orientación académica y en técnicas de estudio, tiene claro que sacar adelante una carrera está al alcance de todos. Con un estudiobien aprovechado, no es imposible, pese a lo que pueda parecer.



Ballenato lleva años enseñando a los estudiantes de la Universidad Carlos III a perfeccionar su estudio.

P.- ¿El fracaso ante un examen tiene que ver con unas técnicas de estudio erróneas o con una falta de motivación?

R.- Hay toda una serie de elementos psicológicos que afectan a las técnicas de estudio: la motivación, la predisposición, el concepto que uno tiene de sí mismo, su capacidad para afrontar los exámenes y tener éxito o el manejo de la ansiedad... Si no se controlan estas variables, el estudio tendrá una eficacia relativa. Es como si tuviéramos un coche estupendo, con muy buena tecnología, pero sin la gasolina necesaria para un largo recorrido, que es la motivación.

P.- ¿Cómo no desmotivarse cuando se estudia mucho y se suspende más?

R.- Algunos alumnos se dan cuenta de que las técnicas de estudio que usaban en el instituto ya no les sirven. Pero uno no puede hipotecar su autoestima a los resultados. Es un fallo que cometen muchos alumnos a los que hay que motivarlos de nuevo. Antes tenían un seguimiento más cercano por parte de sus profesores y ahora son ellos quienes tienen que gestionar su estudio. Ese nivel de activación que muestran justo antes de los exámenes lo deberían tener desde principio de curso. Nada más empezar el curso, les deseo a mis alumnos unas felices fiestas: “Feliz

Navidad, porque cuando queráis daros cuenta vendrán los exámenes”.

P.- ¿Las carreras de ciencias requieren unas técnicas de estudio específicas?

R.- Son unos estudios más sistemático, con planteamientos más lógicos: no solo sirve la memoria, también hay que utilizar la lógica. A estos estudiantes, muchas veces les falla su capacidad de comprensión. Entender qué dice un texto también es algo que tienen que aprender los estudiantes de ciencias, aunque piensen que no. Hay que leer muy bien el enunciado, saber qué datos me dan, que dice la teoría, cómo puedo conectar el soporte teórico con la información que me dan para obtener lo que me falta.

P.- Con un estudio activo, ¿el alumno conseguirá entonces unos buenos resultados con las horas justas de estudio?

R.- El alumno que hace en cuatro horas lo que podría hacer en dos, ha perdido dos horas de su tiempo. Cuando el alumno está estudiando, tiene que hacerlo con intensidad. Tiene que saber dónde empieza su tiempo de estudio, cuándo termina y qué va a hacer en ese espacio. Un alumno que atiende en clase con los cinco sentidos, ya ha realizado el 70% del es-

APRENDIZAJE ACTIVO Y POSITIVO

No hay que estudiar más, sino mejor. El psicólogo y orientador de la Universidad Carlos III de Madrid Guillermo Ballenato ha reunido sus consejos para lograr un estudio eficaz en su libro *Técnicas de Estudio. El aprendizaje activo y positivo*, publicado por la editorial Pirámide.



Si fallan los elementos psicológico, el estudio tendrá una eficacia relativa

tudio. Consejo al alumno que haga dos cosas: marcar la sesión de estudio con un plazo y una intensidad máxima de estudio. Luego, antes y después de cada sesión hay que dedicar unos minutos a recordar qué se ha estudiado. En segundo lugar, un alumno no puede ir a un examen sin haberse enfrentado a él previamente, habiendo hecho exámenes de otros años.

P.- ¿El estudio durante las semanas de exámenes debe ser distinto al que se hace durante el curso?

R.- Los estudiantes deben saber desde el principio a qué se enfrentan y qué deben hacer. Tienen que haber dividido en trozos las materias y haberlas ido asimilando poco a poco.

DANIEL FORCADA

EN BREVE

Soluciones para acabar con el estrés

Ante la llegada de los primeros exámenes cuatrimestrales, muchos alumnos viven días de agobio que, en algunos casos, pueden desembocar hasta en crisis de ansiedad. Universidades como la Pública de Navarra o la de Granada han decidido poner en práctica programas para evitar que los nervios terminen jugando malas pasadas.

Durante el mes de febrero, la Universidad de Granada pondrá en marcha un programa de atención psicológica que tiene por objetivo reducir los niveles de estrés de sus alumnos. A través de terapias de grupo y entrevistas personalizadas, todos los colectivos de la institución académica intentarán relajarse ante la tensión de estos días.

Argumentos para ir a clase todos los días

El equipo formado por Nereida Bueno Guerra, Marta Hurtado Uría, Beatriz Tabares Fernández y Janire Muñoz Sáez ha resultado vencedor del primer Trofeo Rector de Debate de la Universidad Camilo José Cela. El tema a discutir fue si debe ser obligatoria la asistencia a clase en las universidades privadas. El equipo ganador, que defendía una postura a favor de esta tesis, argumentó en su favor que la inversión económica conlleva una responsabilidad moral del alumno, que la asistencia aumenta el rendimiento y que las prácticas son un elemento esencial para adquirir los conocimientos necesarios y una mayor motivación. En la postura contraria estaba el equipo formado por Ana María Camacho Manfredi, Pablo Marín Mazcaray, Rafael Santiañez Ruiz-Gálvez y Miriam Valcarce Basante. En su favor, defendieron que la universidad es un servicio que se paga y que cada uno debe ser libre para decidir cuánto quiere aprovecharlo.

José María Aznar, “honoris causa”

El ex presidente del Gobierno, José María Aznar ha sido investido doctor “honoris causa” por la Universidad Católica del Sacro Cuore de Milán junto al actual presidente del Gobierno Italiano, Romano Prodi.