

# FACILITAR EL ESTUDIO

El octubre ha arrancado nuevamente la *Asesoría de Técnicas de Estudio*. Es un servicio gratuito para alumnos de la Universidad Carlos III de Madrid, que fue puesto en marcha por el SIJA -Servicio de Información Juvenil, Actividades Culturales y Deportivas-, con objeto de personalizar y adaptar la formación que desde 1.997 contempla el Programa de Mejora Personal.

La asesoría está disponible en el Campus de Getafe, los viernes por la mañana en el aula 11.31. En la asesoría se realizan entrevistas individuales y sesiones de formación en grupos reducidos. Con una metodología dinámica y participativa se pueden plantear y trabajar las principales dificultades de aprendizaje, mejorar las técnicas de estudio, la organización del tiempo, etc.

A la vez que se busca una mejora académica, se trabaja también una mejora personal, social y profesional, abordando un desarrollo integral del alumno.

Estos son algunos de los contenidos:

- Cómo afrontar el **estudio**
- Diversas estrategias de **aprendizaje**
- Cómo elevar la **motivación**
- Influencia del **autoconcepto**
- Reducción de la **ansiedad**
- Mejorar la atención y la **concentración**
- Cómo realizar una **programación**

- Estrategias en la toma de **apuntes**

- Cómo afrontar y mejorar la **lectura**

- La técnica del **subrayado**

Cómo realizar un buen **resumen** y un **esquema**

Técnicas para potenciar la **memoria**

Cómo afrontar eficazmente los **exámenes**

Durante estos últimos cinco años, el **Programa de Mejora Personal**, con sus ciclos de formación de Habilidades para el **Estudio** y la **Comunicación**, ha impartido un total de veintidós cursos, a los que han asistido cerca de cuatrocientos alumnos. La Asesoría de Técnicas de Estudio, de más reciente creación, ha atendido a casi



medio centenar de alumnos, y ha prestado sus servi-

cios también a alumnos con necesidades especiales, apoyando al *Programa de Integración de Estudiantes con Discapacidad*.

Finalmente, está a punto de editarse uno de los Cuadernos del SIJA, titulado *“El aprendizaje activo y positivo”*. El libro se inicia con un prólogo de D. Antonio Rodríguez de las Heras, Decano de la Facultad de Humanidades, Comunicación y Documentación de la Universidad, y una presentación de D. Joaquín Ballesteros, Director del SIJA.

Sus páginas pretenden acercar las técnicas de estudio a los alumnos de la Universidad, con objeto de convertir el estudio en algo más sencillo, agradable y atractivo, donde el alumno pueda sentirse además un verdadero protagonista, y no un mero receptor pasivo.

Guillermo Ballenato  
Responsable de la asesoría

Los alumnos que deseen recibir asesoramiento en Técnicas de Estudio, disponer del manual, o participar en los grupos y cursos de formación específicos del Programa de Mejora Personal, pueden dirigirse a:

- los **Centros de Información Juvenil** del SIJA de los diferentes Campus,
- directamente a la asesoría, en el Campus de Getafe, **aula 11.31, los viernes por la mañana**.
- por teléfono, al responsable de la asesoría, Guillermo Ballenato, en el **9145456680**, por e-mail a la dirección: **gballenato@correo.cop.es**.