

EDITORIAL

Porque yo lo valgo

Gran parte del secreto del éxito radica en creerse lo. Sólo soñando con altas metas podemos aspirar, aunque sea sólo, a rozarlas. Es lo mismo que cuando quieres ligar con alguien. Hay jóvenes que sin tener un gran atractivo, ligan "a porrillo", mientras que auténticos "bellezones" se quedan sentados junto a la barra del bar subiéndolo y bajándolo el cubata. El que se cree que tiene morbo, o *sex appeal*, no se corta a la hora de "echar fichas". Mientras que el que tiene complejos (se piensa que sus pecas son horribles o que sus michelines son una pesadilla) se queda cortado y sin palabras ante el deslumbrante sexo opuesto.

Y toda esta metáfora viene a cuento de que ya hemos pasado una hoja más del calendario y de que cada vez se ve más cerca la fecha de la selectividad. Y por eso, si todavía no lo hemos hecho, tenemos que empezar a pensar en positivo. A creernos que esto no es nada y que en cuanto menos te lo esperes, te vas a ver tumbado en la playa pensando en mejor vida. Dice Ignacio Ballenato, psicólogo y orientador de la Universidad Carlos III de Madrid, que no se puede hipotecar la autoestima a los resultados académicos. No podemos caer en una espiral que nos lleve a la depresión o a pensar que, porque hemos tenidos unas notas regulares en la primera evaluación, somos cortos o no vamos a llegar nunca a la universidad. Esta mentalidad es muy, pero que muy negativa. Se puede entrar en una cadena de pesimismo, que nos haga cometer errores de los que seguro nos arrepentiremos.

Por eso, lo repetimos una vez más, todo empieza por creerse. Por ejemplo, piensa que sacarás la nota que necesitas para entrar en Medicina y, que si algo ha salido mal hasta ahora, voy a poner más de mi parte por enmendar el rumbo. Corrige tus técnicas de estudio, empolla más tiempo, presta más atención en clase, haz más exámenes tipo de años anteriores... Bueno, que qué te vamos a contar que ya no se pas. Así que animos a todos, que son pocos y cobardes.

M20

MENOS 20

Enero de 2007 ■ N° 154

Periódico mensual gratuito. www.menos20.com

PSICOLOGÍA para encarar la SELECTIVIDAD

Técnicas de Estudio para sacar buena nota

Ignacio Ballenato, psicólogo de la Universidad Carlos III de Madrid, enseña a estudiantes de Bachiller como estudiar para afrontar la Selectividad. Los colegios que quieran asistir a su charla del 31 de enero en el campus de Leganes tienen que contactar previamente con la UCIIIM.

2º TRIMESTRE

Claves para no tirar la toalla si la cosa no va bien

Feliz año nuevo. Que lo paséis bien durante el verano y mucha suerte en la universidad. Quizá pueda parecer un poco pronto para esta despedida que suena más a fin de curso, pero tu cabeza ya debe de funcionar así. No es una exageración, comienza el segundo trimestre y, si no se trabaja ya con previsión, podemos llegar a junio con más de un disgusto.

Vete olvidando el método "estoy encima tuyá todo el tiempo", porque el próximo curso, en la Universidad, los profesores sólo te pedirán que demuestres lo que sabes una vez cada cuatro meses. Como dicen los expertos, la selectividad es una prueba de madurez. Por tanto, los mejores no son los que estudian todo y mucho, sino los que saben extraer lo fundamental de cada materia y son capaces de expresarlo por escrito.

Divide y vencerás

En primer lugar, si las notas del primer trimestre no han sido lo que esperabas, no hay que tirar la toalla, ni quedarse sólo en las lagrimas de cocodrilo. Quizá no se ha planteado bien el estudio o no lo has aprovechado lo suficientemente bien. Divide y planifica. Preve todo el temario que tienes por delante y vete avanzando sin dejar de repasar lo ya estudiado. Las noches en vela antes de un examen puede que te salgan bien para un parcial, pero te dejarán grandes lagunas de cara a junio. Según Ignacio Ballenato, psicólogo

de la Universidad Carlos III de Madrid y autor del libro *Técnicas de estudio. El aprendizaje activo y positivo*, "aunque no todos los alumnos tengan las mismas aptitudes, éstas sí que se pueden desarrollar. Hay quien sufre su menor capacidad de concentración o de memoria con una mayor motivación, invirtiendo más tiempo o con unas técnicas de estudio adecuadas a su persona", comenta. Ballenato enseña a los estudiantes cómo estudiar para lograr los mejores resultados con el mínimo esfuerzo. Algo que, según se

ñala, se consigue teniendo una actitud activa frente al estudio: "Esto empieza aprovechando la clase al máximo. De esta forma, en casa solo hay que apuntalar los conocimientos. Basta con dedicar el tiempo necesario, pero con una norma: quedan prohibidas las interrupciones, el móvil, internet... Y por último, en selectividad se evalúa la capacidad de comprensión, de análisis, de síntesis... Por eso, Ballenato insta a los estudiantes a que lean y escriban mucho, pues "lo que no se sabe expresar, no se ha comprendido".