

■ Con el objetivo de simplificar y mejorar el método de trabajo

# La Carlos III enseña a aprovechar las horas de estudio

*La Universidad de Getafe distribuye gratuitamente entre sus alumnos un manual de técnicas de estudios*

La Universidad Carlos III ha editado un manual con el que se pretende que los alumnos de la misma puedan mejorar su método de estudio. Bajo el nombre de 'El aprendizaje activo y positivo' se ha publicado una serie de estrategias para simplificar y mejorar el proceso de estudio, analizando sus fases paso a paso e intentado prevenir y resolver problemas concretos, que ha editado el Servicio de Información Juvenil y Actividades Culturales y Deportivas (SIJA).

El manual se distribuye gratuitamente y su autor, el psicólogo Guillermo Ballenato Prieto, es, además, responsable de la Asesoría de Técnicas de Estudio y del Programa de Mejora Personal de

la Carlos III. Desde ella presta 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.

El objetivo principal de la obra 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 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 rendi-

miento 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, la obra, 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, oratoria y 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.