

## Nuestra mente: Actualidad

### Aprender a estudiar

Sandra López  
Canal Salud, Madrid

El estudio ya no es sufrimiento, abnegación y sacrificio. Cada vez son más los estudiantes que superan el bloqueo y la ansiedad en la época de exámenes, gracias a los servicios de atención psicológica que ofrece su Universidad. Aprenden a planificar su tiempo, mejorar la concentración y controlar la ansiedad, entre otras cosas.

Universidad Complutense  
Carlos III  
Universidad CEES

### Universidad Complutense

Cualquier persona puede acceder a los servicios de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud en el Campus de Somosaguas. El tratamiento individual cuesta 6.000 pesetas aunque los estudiantes y profesores de la universidad y los familiares de primer rango, obtienen un descuento del 50%. Además de dar asistencia psicológica, imparten seminarios y talleres prácticos para las personas que trabajan en el centro. Los alumnos de último curso de Psicología hacen las prácticas en esta Unidad que colabora en proyectos de investigación con la Facultad, "actualmente hay un estudio sobre prevención psicológica en personas que siguen el tratamiento de la fecundación in vitro", comenta Beatriz Ruiz, psicóloga de la Unidad.

Los tratamientos son individuales y mediante entrevistas evalúan dónde falla el alumno bien porque tiene ansiedad, no se planifica o porque no tiene buenas técnicas de estudio. "También hacemos cuestionarios -explica Beatriz-; les pido que me enseñen algún esquema que han hecho o que estudien algo para ver cómo lo hacen, mandamos registros para que apunten lo que van estudiando, enseñamos técnicas de relajación y respiración y les ayudamos a controlar los pensamientos negativos que contribuyen a aumentar la ansiedad. Principalmente el problema que tienen es que no se planifican y se les acumula mucha materia semanas antes del examen, entonces van cansados, con las ideas muy confusas, con pensamientos negativos y con ansiedad". Las sesiones son de una hora a la semana y el tratamiento suele durar entre dos o tres meses.

### Carlos III

"Cuando llegan a la Asesoría técnica de estudio, algunos piensan que no valen para estudiar -señala Guillermo Ballenato, del Gabinete Psicológico- nosotros intentamos que el alumno se sienta capaz y crea que es posible. También es fundamental la idea de que el estudio vaya asociado a un premio para reforzar la conducta. Otro capítulo esencial es la motivación, aunque es uno de los más difíciles de tratar junto con la ansiedad. El control de la ansiedad lo realizamos mediante el pensamiento positivo y la relajación. En el tema de la concentración y la atención les enseñamos que hay que poner un límite de tiempo y les

enseñamos cómo potenciarla y mantenerla. En cuanto a la programación del tiempo, consideramos que es básica para cualquier proyecto que necesite actividades y hay que saber distribuir las para lograr un objetivo que sea real y razonable".

La Asesoría técnica de estudio es individual e incorpora contenidos específicos para cada alumno. Algunos necesitan mejorar sus habilidades sociales, otros controlar la ansiedad e incluso pasan por momentos de inestabilidad o desmotivación. En la Asesoría primero se da un enfoque global del estudio; después, mediante un cuestionario, se detectan los problemas del alumno y se trabaja para mejorarlos. Es un servicio gratuito y se debe solicitar cita previa a través del SIJA, Servicio de Orientación Juvenil y Actividades Deportivas. El Gabinete tiene una parte de Psicología Clínica que dirige Javier del Amo mientras que Guillermo Ballenato se ocupa de la asesoría de técnica de estudio, el programa de mejora personal y el programa de integración de los discapacitados. Este verano van a poner en marcha un curso sobre técnicas de estudio y otro sobre habilidades para la comunicación en el Campus de Colmenarejo.

#### Universidad CEES

"Los chicos llegan a veces preocupados porque han suspendido, otras veces nerviosos porque se dan cuenta de que no han planificado bien y les ha pillado el toro", explica María José Detena-Dávila Ruiz, coordinadora de atención al alumno del Gabinete, para quien "el servicio de atención psico-pedagógica es totalmente gratuito y solemos atender casos de ansiedad, depresión, falta de hábitos y técnicas de estudio, problemas de autoestima o de relaciones personales y una gran variedad de casos".

A lo largo del curso académico se imparten seminarios dirigidos a prevenir y resolver los problemas del estudiante. Suelen ser 4 ó 6 sesiones de una hora y media o dos horas. Los cursos son de control de la ansiedad, técnicas de estudio, aprender a hablar en público, habilidades para mejorar las relaciones sociales, técnicas de búsqueda de empleo, mejora de la autoestima y habilidades para el trabajo.

"Aunque todavía no se ha puesto en marcha -añade María José- actualmente estamos desarrollando un área de formación dirigida a los tutores y entre otros temas incluiríamos: habilidades para comunicarse con el alumno, motivación al estudiante y cómo detectar problemas psicológicos en los estudiantes".

Desde el Gabinete también se realizan pruebas de evaluación con diferentes fines; en ocasiones sirven para evaluar el grado de satisfacción de los alumnos con la Universidad o para seleccionar a los estudiantes cuando ingresan en el centro.

#### **Nuestra Mente. Canal Salud. 18.05.01**

##### **Aprender a estudiar**

[www.canalsalud.com/mejorprevenir/nuestra\\_mente/opinion/default.htm](http://www.canalsalud.com/mejorprevenir/nuestra_mente/opinion/default.htm)