

HABILIDADES PARA EL ÉXITO

Guillermo Ballenato Prieto - Psicólogo

El sistema educativo, y en especial la formación universitaria, debe dar respuesta a todo un conjunto de necesidades formativas que finalmente van a resultar fundamentales para la adecuada integración y el eficaz desempeño posterior en el ámbito laboral. Para ello es necesario garantizar que los estudiantes reciban una capacitación que complementa aquellos contenidos específicos que constituyen el núcleo central de la formación que reciben en cada una de las diferentes carreras.

La Universidad Carlos III de Madrid realiza diferentes acciones que contribuyen de manera decidida a la formación integral de los estudiantes. En 1997, a través del Programa de Mejora Personal, se inició la impartición de diferentes ciclos de formación que abordan contenidos dirigidos al desarrollo personal integral de los alumnos. Estos cursos contemplan temáticas diversas, entre las que destacan como eje central la comunicación, la oratoria, el trabajo en equipo, las técnicas de estudio y la gestión del tiempo. Estos cursos han pasado a formar parte de la oferta de Humanidades, dentro del área de herramientas para el aprendizaje.

Otros cursos del programa, que también cuentan con el reconocimiento de créditos, abordan contenidos más personales y próximos a la psicología. Se imparten desde el Servicio de Información Juvenil y Actividades Culturales y Deportivas, dentro del Área de Información y Orientación Juvenil. En ellos se abordan temas como la creatividad y la solución de problemas, la psicología aplicada al desarrollo personal, las estrategias para argumentar y debatir, la modificación de la conducta, las habilidades sociales.

Cada año participan en este programa cerca de ciento cincuenta estudiantes. Desde su inicio se han desarrollado medio centenar de cursos a los que han asistido ya más de mil alumnos. Con una metodología activa, dinámica y participativa, se fomenta el debate y el intercambio de ideas, la profundización, la preparación y exposición de contenidos, y el aprendizaje y aplicación práctica de las diversas técnicas.

Desde el año 2000 se puso en marcha la Asesoría de Técnicas de Estudio, con objeto de personalizar los contenidos del Programa de Mejora Personal más relacionados con el aprendizaje, y de adaptarlos a las necesidades individuales y puntuales de los estudiantes. El asesoramiento psicopedagógico es un servicio gratuito en el que se realizan entrevistas individuales dirigidas a ofrecer apoyo personal a los alumnos y a optimizar sus técnicas de estudio. Se vienen realizando en torno a quinientas entrevistas durante el año académico. En ellas se abordan dificultades tales como la desmotivación, los problemas de ansiedad o de concentración, o la baja autoestima, y se dan orientaciones de cara a la realización de una adecuada programación del estudio, al aprovechamiento del tiempo, la mejora del aprendizaje, el razonamiento y la memorización, o la adecuada preparación de los exámenes. También se abordan aquellas situaciones personales que pueden estar afectando negativamente al rendimiento y a la integración académica y social del estudiante.

En el ámbito académico el alumno debe poder desarrollar plenamente su capacidad de razonamiento, su sentido crítico, su curiosidad y su deseo de conocer, de explicar y de intervenir sobre la realidad. En la base de todas estas acciones está el objetivo de potenciar una actitud positiva hacia el estudio, poner de relieve el papel activo y protagonista del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y transmitir la importancia de vivir plenamente los años de formación académica.

La universidad es un importante espacio abierto al conocimiento, a la investigación, a la ciencia y a la cultura. Y la educación va más allá de la mera asistencia a clase, la superación de una serie de exámenes y la obtención de un título. Es una oportunidad única para el crecimiento personal, para desarrollar valores de solidaridad, cooperación, respeto y valoración de las diferencias, y para recibir una formación que permita contribuir en el futuro de forma decidida al progreso y a la mejora social. Ese es un objetivo esencial y apasionante de nuestra labor.

DESARROLLO DE HABILIDADES PERSONALES

1. Autoconocimiento.

“La mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el auto-respeto en todas partes menos dentro de sí mismos, y por ello fracasan en su búsqueda” Nathaniel Branden

Debemos posibilitar el autoanálisis, y reflexionar sobre nuestras opiniones y las de personas allegadas acerca de nuestras capacidades. Podemos poner por escrito los puntos fuertes y débiles, apoyarnos especialmente en los primeros y convertir los segundos en oportunidades de mejora. Desarrollar un autoconcepto realista y positivo, permite potenciar la autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para desarrollar eficazmente una actividad, y concluirla con éxito.

2. Objetivos.

“Cuando hemos perdido de vista definitivamente nuestro objetivo es cuando redoblamos nuestro esfuerzo”
Mark Twain

Es necesario establecer y clarificar las metas personales, académicas y profesionales. Podemos registrarlas por escrito, procurando que sean realistas pero ambiciosas, y que resulten motivantes. Nuestros objetivos deben ser cuantificables -medibles en cantidad, calidad, coste, plazo- de modo que podamos realizar un seguimiento de los mismos y verificar que se van cumpliendo adecuadamente, o introducir en su caso las acciones correctoras necesarias.

3. Aprendizaje.

“Aprendemos de la experiencia que los hombres no suelen aprender nada de la experiencia” George Bernard Shaw

El conocimiento es una fuente indiscutible de libertad y de desarrollo personal. La creciente complejidad de actividades y organizaciones hace necesario mantener a punto nuestro método y herramientas para aprender, actualizar conocimientos y desarrollar habilidades. La lectura y las nuevas tecnologías facilitan el acceso a una gran cantidad de información, pero se precisa de un cierto interés y curiosidad previos, jugando un papel activo en el aprendizaje. Se ponen en marcha procesos como comprensión, concentración, investigación, experimentación, análisis, valoración, síntesis, evaluación.

4. Persistencia.

“El arte de vencer se aprende en las derrotas” Simón Bolívar

La motivación resulta un elemento clave, al igual que la disposición para el trabajo, la constancia y la resistencia a la frustración. Debemos desarrollar nuestra capacidad para aprender de la experiencia y convertir los fracasos en oportunidades de aprendizaje. Podemos afrontar y resolver problemas desarrollando el potencial creativo, abriendo la mente para encontrar perspectivas y soluciones nuevas; arriesgar y romper con la rutina, para innovar y llegar más allá. Será preciso conocer y aplicar técnicas de creatividad, y desplegar un espíritu crítico a la vez que constructivo.

5. Inteligencia emocional.

“La cooperación es la convicción plena de que nadie puede llegar a la meta si no llegan todos” Virginia Burden

También será preciso desarrollar habilidades sociales y de comunicación: empatía, escucha, flexibilidad, asertividad, habilidad para negociar. Organizar un equipo, coordinarlo y trabajar en grupo permite aprovechar la potenciación y sinergia que éste genera. Habrá que gestionar adecuadamente los conflictos que surjan en el seno del grupo, y aprender a potenciar la cohesión, la cooperación y el apoyo mutuo. Será conveniente también conocer y manejar técnicas de trabajo en grupo, y posibilitar el desarrollo y la participación real de todos y cada uno de los miembros en el equipo.

6. Organización:

“Nunca hay tiempo para hacerlo bien, pero siempre hay tiempo para repetirlo” Laurence J. Peter

Organizar implica programar, administrar y gestionar de modo eficaz el tiempo. Es necesario hacer un uso adecuado de la agenda, para poder planificar, asignar recursos, distribuir tareas, coordinar, registrar ideas y oportunidades de cara al futuro. Hay que saber discriminar lo importante, y detectar las prioridades y los elementos críticos de cada proceso. Debemos aprender a trabajar con plazos, reducir las interrupciones y eliminar los malversadores o ladrones del tiempo.

7. Liderazgo.

“La manera de atraer y motivar a las personas determina el éxito del líder” Warren Bennis

Desarrollar habilidades directivas para coordinar equipos requiere entusiasmo y motivación. El líder muestra implicación personal, autonomía, responsabilidad, iniciativa, capacidad de delegación, y miras a la calidad y a la mejora continua. Cualidades como actitud positiva, equilibrio y seguridad en sí mismo, asertividad, decisión y aceptación de retos, son especialmente valoradas en el líder. El liderazgo eficaz será participativo y democrático; precisa del líder atención y confianza en su equipo, para obtener lo mejor de cada uno de sus miembros.