

# Apuntes para el desarrollo personal

Guillermo Ballenato



## ÁREA DE ORIENTACIÓN Y PARTICIPACIÓN SOCIAL ESPACIO ESTUDIANTES ..... 11

### I. HABILIDADES Y COMPETENCIAS

FORMACIÓN	La formación integral .....	17
DESTREZAS	Desarrollo de habilidades personales .....	21
APRENDIZAJE	La educación, una actitud ante la vida .....	25
COMUNICACIÓN	En el buen sentido de la palabra .....	31
ORATORIA	Oratoria en positivo .....	35
EQUIPO	Liderar equipos. Ética y participación .....	39
NEGOCIACIÓN	La negociación: arte y técnica .....	43
TIEMPO	La vida es tiempo .....	47
CREATIVIDAD	Creatividad, claro que sí .....	53
VOCACIÓN	Esa profesión me llama .....	59
EVALUACIÓN	¡A por el examen! .....	63



### II. BIENESTAR PSICOLÓGICO

CALIDAD	Calidad Humana .....	73
ACEPTACIÓN	Perder la torre y ganar la partida .....	77
ACTITUD	Más que palabras .....	81
ATENCIÓN	Vivir con atención .....	89
PENSAMIENTO	El color del cristal .....	93
RETO	Vencer la depresión .....	97
AUTOESTIMA	Autoestima y salud .....	103
SOLIDARIDAD	Solidaridad, de la igualdad a la justicia .....	107
CONVIVENCIA	Antídotos frente a la violencia juvenil .....	111
TOLERANCIA	Por favor, las personas primero .....	117
SUPERACIÓN	Discapacidad, cara o cruz .....	121
EDUCACIÓN	Hacia una educación de calidad .....	125
FUTURO	¡Feliz cuaderno nuevo! .....	135

## El estudiante en el Espacio Europeo de Educación Superior

El nuevo Espacio Europeo de Educación Superior presenta retos apasionantes. La universidad se encuentra inmersa en un entorno universitario más unificado, cuya convergencia, compatibilidad y competitividad le convierten en una oportunidad atractiva, tanto para Europa como para otros continentes. La Universidad Carlos III de Madrid se ha preparado para ello durante años a conciencia, con antelación y con visión de futuro.

El modelo de enseñanza-aprendizaje que rige en ese nuevo marco asigna un papel activo y protagonista al estudiante. "Aprender a aprender" se convierte en una condición esencial. El alumno debe afrontar la adquisición de conocimientos con un cierto grado de autonomía, una perspectiva crítica y un mayor grado de autocontrol sobre su propio aprendizaje; proceso que permitirá al alumno ir adquiriendo, elaborando y compartiendo conocimientos útiles más allá de la carrera universitaria.

Las destrezas básicas necesarias se han ido ampliando y clarificando. En la actualidad resultan esenciales diversas competencias transversales, más genéricas y no vinculadas a una disciplina concreta: razonamiento y aprendizaje, comunicación y expresión en público, gestión del tiempo, motivación, solución de problemas, creatividad, liderazgo y habilidades sociales.

Desde la sociedad de la información avanzamos hacia una sociedad del conocimiento y del aprendizaje estrechamente vinculada también a las tecnologías de la información y la comunicación. Éstas ofrecen recursos y posibilidades que deben ser aprovechados en profundidad. El estudiante tiene que saber moverse también en el ámbito del saber virtual e interactivo. Debe ser capaz de acudir a las fuentes de información, seleccionarla y procesarla adecuadamente. Tiene que gestionar el conocimiento, actualizarlo, comprenderlo y aplicarlo en entornos reales.

Se ha puesto de relieve, con más claridad si cabe, la doble función que cumple la universidad como centro de enseñanza y de investigación. De este modo queda estrechamente vinculada a la sociedad, a la empresa y la industria, en definitiva al mundo real. El aprendizaje cooperativo se convierte por tanto en un elemento prioritario que precisa de la adquisición de destrezas para trabajar en equipo, a la vez que permite fomentar actitudes de investigación, creatividad e innovación, y desarrollar en paralelo valores que tienen que ver con la cooperación, la participación y la solidaridad.

Y todo ello enmarcado en la promoción del potencial creativo de los estudiantes y en la búsqueda de su desarrollo integral a través del deporte, la cultura, la música, el teatro, la danza, el arte... Todos ellos son parte inseparable de esa valiosa preparación para la vida y durante toda la vida. Nuestra pretensión con este libro es facilitaros parte de ese apasionante camino.

**Henar Miguélez Garrido**  
Vicerrectora de Estudiantes Y Residencias  
Universidad Carlos III de Madrid