

MEJORAR UNO MISMO para mejorar la sociedad

La UC3M siempre ha buscado, junto a la excelencia académica, la formación integral de los estudiantes y su óptima integración posterior en el entorno profesional. Una de las acciones encaminadas a conseguirlo la lleva a cabo el Servicio de Orientación Psicológica y Psicopedagógica.

Este servicio, que ofrece la universidad desde Espacio Estudiantes, entró en funcionamiento en 1997 de la mano del psicólogo Guillermo Ballenato.

El Servicio de Orientación Psicológica y Psicopedagógica brinda a los estudiantes apoyo psicológico en cualquier momento que lo precisen, con independencia de cuáles sean las necesidades del alumno, desde depresiones o ansiedad hasta problemas de relación o autoestima. Además, el servicio orienta y ayuda a los alumnos a estudiar y a optimizar su rendimiento académico.

Para detectar las necesidades concretas de cada estudiante, el servicio ofrece entrevistas personalizadas y, posteriormente, propone herramientas y claves adecuadas para cada caso.

Mejora personal

Cada año, como complemento a la formación académica, la universidad ofrece un programa de mejora personal en el que se abordan, en cuatro cursos, asuntos prácticos y de interés para los estudiantes. Los cursos, en los que se fomenta el diálogo, el debate y el trabajo en grupo, son: Hablar en público, Psicología y desarrollo personal, Creatividad y solución de problemas, y Trabajo en equipo.

Cada curso tiene una duración de 25 horas (20 presenciales, equivalente a 1 crédito ECTS).



Guillermo Ballenato presentó el 7 de junio los libros 'Comunicación eficaz', 'Hablar en público' y 'Gestión del tiempo', prologados por los decanos de la facultad de Humanidades, Manuel Palacio; de Ciencias Sociales y Jurídicas, Manuel Bermejo; y por el director de la Escuela Politécnica Superior, Daniel Segovia.



ENTREVISTA // GUILLERMO BALLEATO

Responsable de Orientación Psicológica y Psicopedagógica de la UC3M

“Apoyamos el crecimiento del alumno como ciudadano activo y responsable”

¿En qué consiste la orientación psicológica y psicopedagógica?

Es un servicio gratuito de asesoramiento que aborda cuestiones vinculadas al desarrollo personal y al bienestar psicológico: ansiedad, depresión, baja autoestima, desajustes.

En el aprendizaje se trabajan la programación, la motivación, la memoria y los exámenes. Se enseña a aprender y se realiza labor de prevención en sesiones de orientación al comienzo del curso, se dan charlas en las residencias, cursos cero.... Apoyamos la salud, el bienestar emocional, el desarrollo de valores y el crecimiento del estudiante como ciudadano activo y responsable.

El rendimiento del estudiante depende de su satisfacción personal-familiar-social, de su integración y de sus posibilidades de crecer.

¿Qué propones a los estudiantes para su formación integral?

Desde Espacio Estudiantes promovemos la participación en asociaciones, delega-

ción, participar en actividades solidarias, apoyo a compañeros y a estudiantes con discapacidad, becas y formación.

¿Cómo se desarrolla el programa de mejora personal?

Es un programa de formación complementario que fue pionero en reforzar las competencias transversales, refrendadas posteriormente por Bolonia: comunicación, oratoria, argumentación, equipo, organización, aprendizaje, creatividad, inteligencia emocional.

Su metodología activa y participativa fomenta el espíritu crítico, el deseo de investigar y ampliar conocimientos, el aprendizaje autónomo y continuo.

¿Cuál es la valoración que haces hasta ahora?

Quince años, cien cursos, tres mil participantes y una valoración de sobresaliente avalan esta apuesta por la formación integral.

CLAVES PARA MEJORAR EN...

- >> **ESTUDIO:** aprendizaje activo, motivación, autoconfianza, práctica, autoexamen, constancia
- >> **ORGANIZACIÓN:** planificación, objetivos, plazos, prioridades, organización, eliminación de malversadores
- >> **COMUNICACIÓN:** claridad, armonía, escucha activa, serenidad, comunicación en positivo, respeto
- >> **ORATORIA:** preparación, comunicabilidad, estructuración, convicción, amenidad, cercanía, entusiasmo
- >> **EQUIPO:** cooperación, liderazgo compartido, cohesión, información, participación, coordinación
- >> **CREATIVIDAD:** cambio, innovación, ingenuidad, perspectiva, nuevos aprendizajes y experiencias
- >> **INTELIGENCIA EMOCIONAL:** pensamiento positivo, autocontrol, habilidad social, empatía, flexibilidad



VER VÍDEO

