

## [SECCIONES]

## Última hora

Granada  
Costa  
Provincia  
Vivir  
**Lo más leído**  
Imágenes del día

## [MULTIMEDIA]

Videos Teleideal  
Video Noticias  
Clip Musicales  
Punto Radio

## [INTERACTIVO]

Blogs  
Foros  
Chats

## [CANALES]

**Hoy Cinema**  
**Hoy Inversión**  
**Hoy Motor**

IndyRock  
Waste Ecología  
Eurosport  
Canal Moda

## [SUPLEMENTOS]

Deporte Base  
Expectativas  
Inmobiliario  
Laguía**TV**  
Mujer Hoy  
**XL**Semanal

## [SERVICIOS]

**Infoempleo**  
Horóscopo  
Descargas | **PDF**  
Tus anuncios  
Coches Ocasión  
Pág. Blancas  
Pág. Amarillas  
Postales  
Formación  
Masters  
Cursos

## [Y ADEMÁS]

Agricultura  
**Canal-SI**  
Cibernauta  
Ciclismo  
Esquí  
Infantil  
Libros  
Amistad  
Juegos  
Sudoku

## LOCAL

GRANADA

## Los alumnos tendrán más ayudas para los exámenes y para calmar la ansiedad

**La Universidad contrata al fin a dos personas más en el Gabinete Psicopedagógico y sacará tres becas para ampliar el personal, las actividades y reducir listas de espera**

ANDREA G. PARRA/GRANADA

El Gabinete Psicopedagógico de la [Universidad de Granada](#) (UGR) podrá atender a más alumnos y eliminar las listas de espera. La institución universitaria ha contratado a dos personas -las becarias que han trabajado los últimos años en este servicio- y en los próximos meses se convocarán dos becas para incorporar a dos universitarios en prácticas y una tercera de apoyo técnico por un plazo de cuatro años. Con estas medidas se da respuesta a una antigua reivindicación y da vida a un servicio que tiene como objetivo hacer un poco más sencillo el paso de los estudiantes por la [Universidad granadina](#).

El director del Gabinete Psicopedagógico, José Luis Arco, dice que la solución que se ha adoptado es «aceptable y razonable». Era compromiso del rector de [la UGR](#), David Aguilar Peña, dar una respuesta a los problemas del servicio para poderlo colocar a la cabeza de este tipo de centros en España. Fue una de las cosas a las que se comprometió en este inicio de curso -aunque era una reivindicación más antigua-.

### Consejos para estudiar

La medida permitirá que se amplíe el número de actividades y mejore la atención al alumnado. Una vez que se incorporen las otras tres personas se podrán programar más talleres de hábitos y técnicas de estudios, control de la ansiedad, hablar en público, entre otras cuestiones. También se preparará y publicará la segunda edición de la guía psicopedagógica que incorporará ocho o diez temas nuevos, según el director del Gabinete para «poder enriquecer la vida de los estudiantes».

En esa guía se abordarán cuestiones relacionadas con los exámenes, relajación, depresión, consumo o abuso de sustancias o cómo hablar en público. Para las evaluaciones de este cuatrimestre no estará preparada esa edición, pero sí las recomendaciones de la primera guía que tal y como recuerda Sagrario López del Gabinete Psicopedagógico son muy importantes de llevar a cabo.

En febrero la presión es menor entre los alumnos que en junio, no obstante los nervios están a flor de piel entre los universitarios, que oficialmente comienzan el periodo de exámenes el día 29, aunque algunos tendrán algún control antes. Al Psicopedagógico -sita en el complejo del Hospital Real- van a pedir ayuda alumnos de todas las carreras. Cuando llaman a la puerta de estos especialistas es porque han fracasado demasiadas veces. Han intentado solucionar el problema una y otra vez, pero no ha sido posible. También llegan jóvenes con problemas familiares que afectan al rendimiento académico, con problemas de pareja que también les influyen en los estudios o con déficit en relaciones sociales.

Para los que tengan estos problemas y para los que no, desde el Gabinete recomiendan llevar una planificación desde el principio del curso. Si bien, ya es algo tarde para algunos. Sí pueden, sin embargo, hacer los repasos con la técnica apropiada -leer tratando de memorizar esquemas y resúmenes, escribir lo que se recuerda sin el material delante...- y recordar que para repasar y memorizar con facilidad es necesario estudiar con tranquilidad. Para esto se pueden aplicar técnicas de relajación o ponerse una música suave de fondo.

Durante el examen es necesario estar tranquilo, atender a las explicaciones previas del profesor, leer bien las preguntas y asegurarse de que se ha contestado de forma correcta, distribuir bien el tiempo o cuidar la presentación son algunos de los consejos. Después de la prueba hay que revisar en qué se ha fallado para ver cuáles han sido las causas.

En época de exámenes es fundamental además cuidar los hábitos de vida (algo para muchos complicado): mantener los horarios de sueño, comer cinco veces al día e intercalar actividades de descanso, ocio y deporte.

# IDEAL

## CLASIFICADOS

COCHES EMPLEO

Selecciona la marca y el modelo:

 Nuevo  Usado




**Video Noticias**  
**teleideal**

- [Declaraciones del administrador único de Lo Mónaco](#)
- [Alerta Naranja en la provincia de Granada](#)
- [Albuñol busca soluciones de urgencia para paliar el drama de los senegaleses](#)

**VER TODOS LOS VÍDEOS**

## TURISMO

**Diputación de Granada**  
Red de municipios

**Conoce en profundidad nuestra provincia:**

- ::Fotos desde el aire::
- ::Censo::
- ::Historia::
- ::Gastronomía::
- ::Hostelería::
- ::Turismo Activo::
- ::Monumentos::

**>> Entrar<<**

## ESPECIALES

- [Los Oscar 2007](#)
- [El diálogo con ETA](#)
- [Fidel cede el poder](#)
- [Anuario 2006](#)
- [Anuario Deportivo](#)
- [Especial Vivienda](#)
- [Especial Navidad 2006](#)
- [Granadinos del siglo XX](#)
- [Municipios de Granada](#)
- [Semana Santa en Granada](#)
- [Alhambra 360º](#)
- [Miss y Mister 2006](#)

