

GRANADA

Bloqueados por los exámenes

Los universitarios inician esta semana su particular cuesta de enero para preparar las pruebas del primer cuatrimestre y superar la ansiedad

ANDREA G. PARRA | GRANADA

El atracón de apuntes que se están dando algunos universitarios se les va a atragantar. Comienza la cuenta atrás y los días de clase están contados. Oficialmente las clases del primer cuatrimestre se terminan el día 24 de este mes, pero para muchos ésta será la última semana de explicaciones en las aulas. Algunos tendrán los primeros exámenes esta semana y ya no pararán hasta febrero.

Es la hora de hincar los codos y también de los ataques de ansiedad. Aún no está todo perdido y quien se ponga a estudiar en serio puede salvar el cuatrimestre, pero eso no evita que aparezca la temida ansiedad. También aumentan las visitas a los centros de salud para pedir tranquilizantes o a las farmacias para comprar estimulantes y también a otros 'mercados' no regularizados. Todo tiene sus consecuencias.

Los litros de café no son lo único que utilizan los universitarios para estar despiertos. La tila tampoco es lo único que los tranquiliza. La ansiedad ante los exámenes tiene muchas consecuencias y efectos. Consiste, según explican desde el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada (UGR) en una serie de reacciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales que pueden afectar negativamente al rendimiento en los exámenes. Esta ansiedad puede ser 'anticipatoria', si el sentimiento de malestar se produce a la hora de estudiar o al pensar en qué pasará en el examen; o 'situacional', si ésta acontece durante el propio examen.

El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Así, a veces, esta ansiedad llega a interferir o bloquear su desempeño y rendimiento e incluso otras áreas de su vida, en cuyo caso conviene adoptar estrategias y acciones que ayuden a contrarrestar los efectos. En el Gabinete Psicopedagógico ayudan al alumnado con todas las 'herramientas' que tienen a su disposición. A partir de esta semana el número de alumnos que pide ayuda se dispara.

Los estudiantes no rinden y la ansiedad puede con ellos. Para que esta situación, que hace aparecer el miedo y el nerviosismo, no se adueñe del alumno es necesario afrontarla. No se debe dejar de ir a los exámenes. Hay que sentarse a estudiar y planificarse bien, según explican desde el gabinete universitario. Ahora toca planificar bien el tiempo y ponerse metas. Esta ansiedad en el plano conductual lleva, si no se domina, al aumento del consumo de sustancias -estimulantes, relajantes, ciertos alimentos, complejos vitamínicos...-, agitación, aumento o disminución de la ingesta de alimentos, reacciones impulsivas como abandonar el examen o responder sin reflexionar y por tanto al fracaso académico total.

En estas situaciones también es muy habitual abusar de los medicamentos. Pero esa no es la solución en ninguno de los casos. Según apunta Sagrario López, psicóloga del Gabinete Psicopedagógico universitario, hay médicos que directamente los derivan a los psicólogos. El problema no se soluciona con tomar sólo tranquilizantes. Hasta este servicio, que ahora experimenta un importante repunte en el número de personas que van a pedir ayuda, se acercan estudiantes con todo tipo de problemáticas, pero ante todo muy angustiados.

Los hay que llevan varios años en la Universidad y que no han aprobado más de una asignatura por curso, a los que les quedan las últimas materias para terminar y a los que los exámenes les ha costado una enfermedad. A todos ellos en el gabinete le ponen encima de la mesa todo lo que se puede y debe hacer. Están en el recinto del Rectorado, en el Hospital Real. De lunes a viernes por la mañana y por las tardes también atienden a los alumnos, los lunes y los miércoles.

En esta semanas también van a pedir ayuda estudiantes que tienen problemas con el consumo de cannabis o de otro tipo de sustancias y les influye en el rendimiento académico en los exámenes. «También hay gente que pide ayuda porque el consumo de cannabis no le permite terminar la carrera», matizan

Más de 250.000 pruebas

Los nervios están a flor de piel. En las próximas semanas los 56.000 alumnos de la Universidad de Granada se enfrentarán a una media de cuatro o cinco exámenes cada uno. Se realizarán más de 250.000 exámenes y a los que durante los primeros meses no han estudiado mucho, ahora les toca no levantarse de la silla.

Al repaso de los apuntes y el estudio de los mismos, se suma la entrega de los trabajos. En algunas facultades y escuelas muchas de las asignaturas no se evalúan sólo con el examen, también es necesario que los estudiantes entreguen un trabajo. Eso significa más carga de tareas y más agobio. Con el nuevo sistema universitario -plan Bolonia- la evaluación de los estudiantes también se modificará. Según se ha planteado se tendrá más en cuenta el trabajo diario de los alumnos. En los planes piloto les están pidiendo más trabajos y prácticas.

Las próximas semanas no habrá clases, pero sí muchas asignaturas de las que examinarse. En la UGR se imparten unas 4.700. La cuesta de enero bloquea a los alumnos. La ansiedad se adueña de ellos. Para eso lo mejor es pedir ayuda lo antes posible. También los hay a quienes la cuesta de enero no se les hará muy pesada porque llevan preparándose para superarla con éxito hace meses.

El vicerrectorado de Estudiantes también tiene previsto poner a disposición, un año más, salas de estudio nocturnas para que los universitarios puedan preparar sus exámenes. No obstante, muchos universitarios no han esperado. Los pisos de estudiantes son ahora lugares de reunión para preparar exámenes y no de juergas como ha pasado hasta hace poco. Las jarras de café y de tila ya están preparadas y universitarios hincando los codos.

Los universitarios los próximos días estarán bloqueados. Unos lo estarán porque son incapaces de concentrarse para estudiar y otros porque la puerta de sus dormitorios o salas de estudio se ha cerrado para aprovechar todas las horas de estudio.



HINCAR LOS CODOS. Como cada año las salas de estudio de los centros universitarios se llenarán. / IDEAL