

Los exámenes generan la mitad de las visitas a los psicólogos de la UGR por ansiedad

56.000 universitarios comienzan las pruebas que les tendrán ocupados todo un mes y 'atados' a la silla noche y día

ANDREA G. PARRA GRANADA

Es el momento de rendir cuentas, de hacer balance del año académico. Los universitarios están más nerviosos que nunca porque saben que se la juegan. Empieza el periodo oficial de exámenes del segundo cuatrimestre. Quien no aprobará ninguna asignatura o muy pocas en febrero tiene que hincar ahora más que nunca los codos. Por eso, los alumnos están más estresados estas semanas.

Los que en febrero no aprobaron muchas asignaturas son los que tienen más motivos para estar estresados. «Junio es más decisivo, es más difícil para los estudiantes y por eso hay más ansiedad», destaca Sagrario López, del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada (UGR). En este servicio universitario, el 60% de los casos que atienden están relacionados con la ansiedad, de esos alrededor del 40% se debe a los exámenes.

Los 56.000 estudiantes de la institución universitaria granadina se enfrentarán a una media de cuatro o cinco exámenes cada uno en las próximas semanas.

Malas pasadas

Muchos no pasarán de los típicos nervios, otros cosecharán un buen número de aprobados, notables, sobresalientes y matrículas de honor y los que peor lo pasarán serán los que se lleven para el verano una 'talega' de suspensos. A muchos de ellos el estrés les privará de poder conseguir su meta: aprobar aun habiendo estudiado. Los nervios bloquean a muchos universitarios —se-

DÓNDE ESTUDIAR

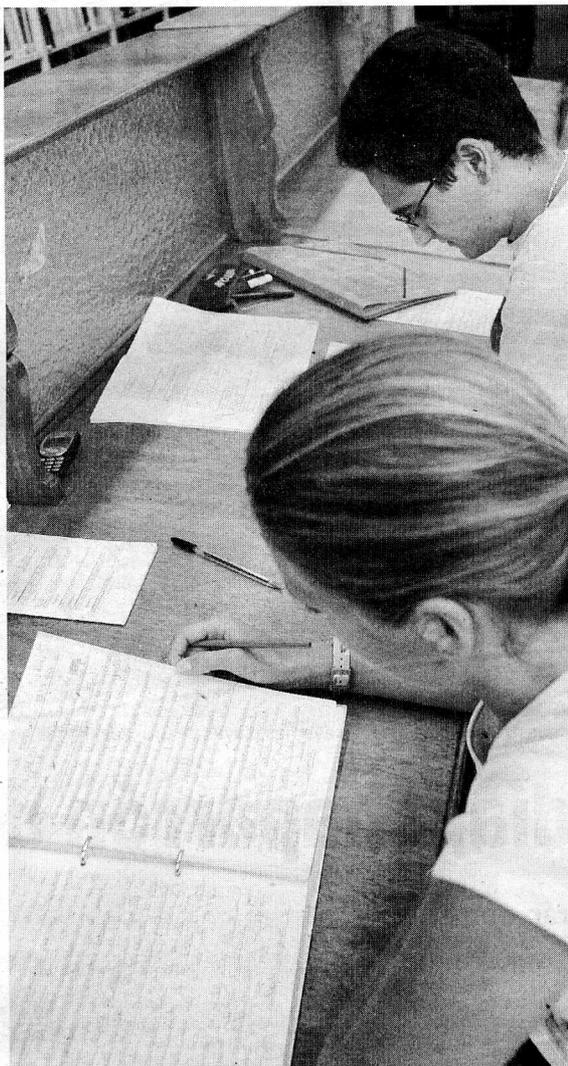
Nuevos horarios en las salas

- **Al final del periodo lectivo:** De 8 de la mañana a 6 de la mañana del día siguiente, sábados y domingos.
- **Cuáles:** Derecho, Escuela de Arquitectura Técnica, Ciencias y Biosanitaria.
- **Excepciones:** En Informática y Telecomunicaciones sólo abrirán los fines de semana, hasta el 5 de julio. El horario: de 22.00 horas del viernes a 6.00 horas del lunes.
- **Y condiciones:** No se puede comer ni beber dentro, hay que permanecer en silencio y tras 20 minutos sin estar sentado se pierde el puesto.

gún los datos a cada vez más— que, a veces, son incapaces hasta de presentarse a los exámenes.

En el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad granadina organizan durante todo el curso talleres para afrontar estos problemas, además de la atención individual. Lo aconsejable es hacer estos talleres durante el curso y no dejarlo todo para última hora, pero si se necesita ayuda lo mejor es pedirla sea ahora o antes.

Los exámenes no respetarán horarios en las próximas semanas. A las nueve de la mañana o a las cuatro de la tarde, y de lunes a sábado. Los litros de café, las horas sin dormir y la mala alimentación serán los protagonistas en muchos pisos de estudiantes, en los de familias granadinas, residencias o colegios mayores. Desde el Gabinete Psicopedagógico de la institución universitaria granadina recuerdan lo



Es tiempo de fijar la vista en los apuntes de todo el curso. /IDEAL

La Universidad aconseja asistir durante el año a los talleres anti estrés

importante que es respetar las horas de sueño, comer bien y aplicar técnicas de estudio.

En la nueva página web del Gabinete Psicopedagógico se puede acceder a una serie de dípticos en los que se dan consejos para hacer frente al estrés, aprender hábitos y técnicas de estudio, qué hacer antes, durante y después de un examen, como afrontar los que son orales, qué hacer para superar el miedo a la hora de hablar en público,

entre otros. Se puede acceder a través de la página web de la UGR. En referencia a la ansiedad, Sagrario López adelanta que con el Plan Bolonia irá en incremento. «Donde ya está implantado los alumnos han experimentado ese incremento de ansiedad», según les han comunicado a ellos desde los gabinetes psicopedagógicos de las universidades y países en los que están trabajando con los nuevos planes de estudios adaptados al Plan Bolonia.

Y además, Bolonia

Explica que es debido en parte a que los alumnos deberán hacer frente a un aprendizaje más autónomo, tendrán que hacer más trabajos, hablar más en público, habrá más competitividad... «Mayor

Plataformas de consulta en internet

A. G. P. GRANADA

Las nuevas tecnologías son unas aliadas de los universitarios. Por eso, en las próximas semanas buscarán en determinadas plataformas de internet apuntes de algunas asignaturas, pero eso no será lo único. En varias facultades y escuelas también hay sitios web en los que los estudiantes pueden encontrar exámenes de otras convocatorias. En la Escuela de Informática de la Universidad de Granada (UGR) funciona una de estas plataformas, pero no es la única. El centro del campus de Aynadamar puede presumir de ser uno en los que profesores y alumnos trabajan más con herramientas 'online': entrega de trabajos, modelos de exámenes, tutorías a través de la red... En otros centros funcionan más a nivel individual, pero también hay sitios web donde pueden consultar apuntes y exámenes. La web no sirve sólo para los trabajos de clase, para documentarse o para fusilar directamente un trabajo, se ha convertido en una aliada de los universitarios. Si bien, las fotocopias y el traspaso de apuntes de unas manos a otras funciona aún.

aprendizaje autónomo y hacer más cosas por tu cuenta y también aprender a trabajar en equipo...», será a parte de lo que deberán hacer frente los universitarios.

En esta línea, López defiende el papel del Gabinete Psicopedagógico en la vida universitaria. Con el Plan Bolonia y sin él, dice que es necesario enseñar a los universitarios a llevar una vida saludable, a saber organizarse, trabajar y no descuidar su vida personal. «No se puede ni queremos alarmar porque hay mucha gente que se adapta muy bien, pero algunos que no lo hacen».

De cualquier modo, para el relativizar las preocupaciones se puede entonar aquello de: «Siempre nos quedará septiembre».

«Con la hiperventilación vi que la cosa pasaba ya de castaño oscuro»

A. G. P. GRANADA

La cosa pasó de castaño a oscuro. Lo que eran nervios se convirtió en un ataque de ansiedad con síntomas de hiperventilación y algo más. Era el momento de tomar las riendas. A Sandra Cano Barrio, estudiante de Arquitectura, le estaba superando el estrés. No sólo

por los exámenes: la entrega de trabajos le provocaba un gran estrés. Ansiedad y muy malos momentos. Nunca llegó a no presentarse a un examen, pero «lo pensé». Esta situación llevó a Sandra a apuntarse a un taller para controlar el estrés. Y ha aprendido, bueno «por el momento me he visto en una situación de entrega de

proyectos y lo he llevado mejor que antes». Si bien, admite que deberá dejar pasar el tiempo para saber si con todo lo que le han enseñado en el Gabinete Psicopedagógico puede hacer más llevadero sus estudios universitarios, que se estaban convirtiendo en un auténtico calvario. Exámenes que ha aprobado con buena nota. Los

nervios la superaban y los problemas de inseguridad le hacían pasar muy malos ratos. Confiesa que tiene un importante problema de inseguridad. «Pienso que el trabajo de los demás es mejor, que el mío no tiene suficiente calidad...», describe Sandra mientras se dirige a entregar el último trabajo de la asignatura 'Proyectos' que tantos quebraderos de cabeza le ha dado. Ha tenido que entregar uno cada semana. Por eso, relata que le ponen más nerviosa «las entregas que los exámenes». Este cuatrimestre le quedan por hacer tres

pruebas y trabajos muy pocos por entregar. En el taller del Gabinete Psicopedagógico de la institución universitaria granadina ha aprendido técnicas de relajación y algo más: aprovechar el tiempo cuando se estudia. A ser constante y eficaz.

Dice que ella todos los días estudiaba y hacía algo, pero no lo aprovechaba todo lo que debiera. Al final le tocaba estar dos o tres días sin poder dormir para poder llegar. Tras apuntarse al gabinete psicopedagógico, el resultado: «Bueno».

IDEAL

DIARIO REGIONAL DE ANDALUCÍA

EDITA: CORPORACIÓN DE MEDIOS DE ANDALUCÍA, S.A.

Director General: Diego Vargas García

Director: Eduardo Peralta de Ana
Subdirector y jefe de Información: Félix L. Rivadulla
Jefe de Edición: Miguel Martín Romero
Jefes de Área
Juan Jesús Hernández Hernández (Granada)
José Antonio Guerrero Martínez (Vivir/Cultura)
Justo Ruiz Barroso (Deportes)
Ángel Iturbide Elizondo (Delegado Edición Almería)
José Luis Adán López (Delegado Edición Jaén)

Director de Control de Gestión
Jesús Torre Ramos
Directora de RR HH
María A. Cañete Comba
Director Financiero
Julián Fernández León
Director de Marketing
Pablo Madina Martínez
Director Técnico
Antonio C. Castilló Jiménez

Publicidad

cmandalucia

Director Gerente: Jorge Artero Núñez

Tijarano, 4. Portal 1, 1ª planta - 18002 GRANADA
Teléfono 958 53 62 31 • FAX: 958 52 03 88

▲ Sube

Proyecto de la UGR

El proyecto DNA-Prokids de la Universidad de Granada, con el que se persigue luchar contra el tráfico de seres humanos mediante la identificación genética de las víctimas y sus familiares, acaba de recibir de la prestigiosa Fundación Life Technologies medio millón de dólares. Esta colaboración supone un reconocimiento mundial al Laboratorio de Identificación Genética de la UGR, que trabaja con el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad del Norte de Texas.



▼ Baja

Castillo en ruinas

Grietas, cavidades peligrosas sin proteger, iluminación deficiente y señalización casi nula. Más que un placer, el turista que paga tres euros por ver el castillo de Salobreña, atractivo turístico de la Costa Tropical, siente decepción. La conservación del patrimonio histórico debe estar en la agenda del día, no sólo de las ciudades, también de los municipios. Tanto por la protección de un bien cultural como por la imagen de dejadez que se da al turismo. Plan de recuperación del castillo, ya.

Apuntes de prensa

EL PAÍS

Corrupción y política

Apenas una semana después de las elecciones europeas, el Partido Popular vuelve a enfrentarse a los problemas de corrupción. La fiscalía ha solicitado el traslado del sumario Gürtel desde el Tribunal Superior de Justicia de Madrid al Supremo, al entender que son relevantes los nuevos indicios contra el tesoro del partido y senador por Cantabria Luis Bárcenas. Y el juez instructor ha corroborado la posición de la fiscalía, desbaratando la estrategia seguida por los populares. La trama de corrupción que empezó investigando la Audiencia Nacional no era un ataque político, como se aseguró desde la dirección del PP. Ni tampoco cabe achacar a la fiscalía y al TSJM un comportamiento dictado por intereses espurios, como hizo Trillo. Jueces y fiscales han cumplido escrupulosamente su función adoptando decisiones según se conocían nuevos datos, y sólo el PP parece empeñado en olvidar que ganar elecciones y responder por presuntos delitos son cosas diferentes. EDITORIAL

Menos sucursales

LOS planes previstos por las entidades bancarias y de ahorro para reducir el número de sucursales, a través de las que mantienen su relación principal con impositores y clientes, forma parte de las medidas que han de adoptar para rebajar los costes que representa el mantenimiento del sistema financiero español. Aun suprimiendo 800 sucursales entre 2009 y 2010, seguirán existiendo 44.800 oficinas de atención al público; por lo que es más que probable que su reducción continúe manteniéndose como pauta durante los próximos años. El adelgazamiento de la estructura de servicios con la que cuentan las instituciones financieras representa una necesidad para garantizar su solvencia, tal cual viene apuntando el Banco de España. Esta medida coincide, además, con la extensión territorial de sucursales de cajas de ahorro que se implantan lejos de su ámbito de origen. De manera que dibuja una nueva etapa de competencia entre las distintas firmas, que simultanean los esfuerzos por el control de costes con la irrupción en localidades y sectores en los que tratan de afianzar su desarrollo futuro y, en definitiva, su pervivencia. Una competencia que el actual ciclo económico amortigua, puesto que priman los

critérios de cautela y restricción crediticia; pero que puede avivarse una vez que se atisben los primeros signos de recuperación. Los cambios en los hábitos sociales y la paulatina integración de los ciudadanos en la Red permiten vaticinar una acelerada modificación de las relaciones de clientes e impositores con las entidades financieras que, no en balde, han sido pioneras en la informatización y la conexión online. Pero es evidente que tanto las operaciones más comprometidas para el usuario de los servicios bancarios, como la seguridad que las economías familiares más modestas precisan para afrontar sus vicisitudes, dependen en gran medida del contacto presencial con los empleados y responsables de las sucursales. La tradicional red española de sucursales bancarias y de cajas de ahorro constituye una excepción en el entorno europeo; excepción que merma la rentabilidad de dichas entidades. Pero sería deseable que, junto a los criterios de eficiencia, la reducción de sucursales contemplara también la existencia de amplios sectores sociales que necesitan acudir físicamente a una oficina bancaria o de ahorro de su confianza para ahorrar, hipotecarse o administrar sus humildes ingresos.

Denuncia de fraude

LA presentación ayer de un recurso por parte del candidato Musaví contra el resultado oficial de las presidenciales en Irán anuncia la continuidad de las protestas de sus partidarios, repelidas con cargas y detenciones por parte de las autoridades de Teherán, y extiende a la opinión mundial la sospecha de que Ahmadineyad ha podido asegurar su reelección fraudulentamente. Además, el recurso formal que Mir Hosein Musaví ha presentado ante el Consejo de Guardianes compromete al régimen en su totalidad, puesto que la enumeración de irregularidades en cuanto a la excesiva emisión de papeletas, aunque luego no se encontrasen en los colegios electorales, o la suspensión o interceptación de las telecomunicaciones durante el viernes, difícilmente podrán hallar una explicación convincente por parte del gobierno que sigue en manos de Ahmadineyad. Es lógico que los sectores de la población que se han sentido perjudicados por éstas y otras anomalías en los comicios reaccionen de forma airada, llevados por su propia impotencia ante un escrutinio que contradice lo que millones de personas percibían como ánimo social reformador. Por lo que la

comunidad internacional debe, en estos momentos, advertir a Teherán de que no reprima violentamente y mediante arrestos una movilización a cuyos motivos no ha sido capaz de responder con credibilidad. Pero en la medida en que los indicios y evidencias de la comisión de un fraude electoral masivo afloren y se trasladen tanto al conjunto de la población iraní como a los foros internacionales, el régimen de Ahmadineyad, respaldado por los dirigentes religiosos de dicho país, puede encontrarse con que la fuente de su fortaleza se convierta en causa de debilidad ante la opinión interna y ante la estrategia sancionadora de la potencias occidentales. Por el momento, el presidente electo de Irán está obligado a emplear su capacidad de convicción para legitimar las elecciones que en principio le permiten continuar en su cargo. Porque de no lograrlo sus bravatas nucleares correrían el riesgo de sostenerse sobre pies de barro. Mientras tanto, la comunidad internacional debe exigir de los oponentes a Ahmadineyad un relato riguroso y probado respecto al supuesto fraude electoral antes de convertirlo en una causa definitiva para hacer frente, y sin concesiones, al régimen de Teherán.

RAMÓN

