

GRANADA

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 período oficial de exámenes del segundo cuatrimestre. Quien no aprobara 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 -según 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 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 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».



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

[Cuenta AZUL de iBanesto, alta remuneración con total disponibilidad](#)