

Edición del Lunes, 16-Ene-12

Usuario Heme

[INICIO](#) | [CEUTA](#) | [MELILLA](#) | [MARRUECOS](#) | [FORO FARO](#) | [MULTIMEDIA](#) | [BLOGS](#) | [SERVICIOS](#)
[Editorial](#) | [Política](#) | [Cultura](#) | [Sociedad](#) | [Economía](#) | [Educación](#) | [Sanidad](#) | [Tribunales](#) | [Medio Ambiente](#) | [Sucesos](#) | [Deportes](#) | [Dominicales](#)
ESTAS EN: [MELILLA](#) ► [EDUCACIÓN](#) ► [UNA PSICÓLOGA DE LA UGR DA PAUTAS A LOS ESTUDIANTES CONTRA LOS NERVIOS](#)

Una psicóloga de la UGR da pautas a los estudiantes contra los nervios

Domingo, 15 de Enero de 2012 08:59 , [Rebeca Alcántara](#)

0

[Me gusta](#)

Sagrario López, del Gabinete Psicológico de la UGR, da a los estudiantes consejos para evitar la ansiedad en los exámenes a través de su último libro publicado.

En apenas un par de semanas centenares de universitarios de Melilla tendrán que enfrentarse a uno de los momentos más temidos por los estudiantes, los exámenes, el momento de demostrar los conocimientos adquiridos durante los primeros meses del curso.

Los nervios de última hora comienzan ya hacer mella en muchos de ellos, y las salas de estudios se convierten en el mejor refugio para tratar de sacar el máximo partido a cada hora.

La biblioteca pública tendrá a partir de mañana un horario especial para ayudar a estos jóvenes. Y ya durante la mañana de ayer presentaba un aspecto poco habitual, con gran parte de sus asientos ocupados por estudiantes.

Pero además de buscar sitios donde estudiar y de recopilar los apuntes de todo el cuatrimestre, los alumnos deben tener en cuenta otros aspectos a la hora de ponerse a estudiar.

La Universidad de Granada cuenta con un Gabinete Psicológico, desde el que entre otras funciones, se dan a los alumnos pautas a tener en cuenta a la hora de ponerse a estudiar, para evitar los nervios y la ansiedad.

Una de las psicólogas que trabajan en este centro, Sagrario López, publicaba hace poco más de un mes un libro en el que daba algunas de estas nociones a los universitarios.

En 'No pierdas los nervios en los exámenes' la psicóloga explica a los estudiantes que es precisamente en esta época cuando necesitan estar más tranquilos, ya que los nervios son contraproducentes para el rendimiento.

Así, recuerda a los alumnos consejos como que es imprescindible que reserven una horas diarias al descanso o que no abusen de sustancias que les mantengan despiertos, como la cafeína. También les da técnicas de relajación para evitar que la ansiedad se convierta en la protagonista de estas semanas de estudio. Además les aconseja huir del perfeccionismo excesivo y aporta información sobre cómo luchar contra el olvido, diferentes maneras de repasar o claves para aprender a priorizar o mejorar la concentración.

Además aconseja a los estudiantes que planifiquen sus horarios, ya que la organización es clave para el éxito en esta etapa.

Los estudiantes de la UGR que necesiten asesoramiento a la hora de enfrentarse a los nervios previos a los exámenes pueden también contactar con el Gabinete Psicológico. Sea como sea las próximas semanas son para los universitarios el momento de dejar a un lado la diversión habitual y cambiar los fines de semana de fiesta por los de libros,



Publicidad Google