

La UGR advierte de que las pastillas no son el remedio para épocas de exámenes

Unos 55.000 universitarios afrontan la primera tanda de pruebas de este año en las que se juegan la mitad del curso

:: ANDREA G. PARRA

GRANADA. En época de exámenes no se puede aparcarse el ocio –esa es la recomendación de los expertos al menos–, se debe comer bien y dormir mejor. Los productos milagro no existen. Las cápsulas que se anuncian como la solución a todos los problemas; no son el remedio. «Nunca lo son, fundamentalmente porque producen el efecto contrario». Así de tajante es la psicóloga del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada (UGR), Sagrario López Ortega. Es más, cuenta como en el centro han pasado universitarios que después de tomar estos productos «les cuesta más concentrarse y están mucho más activos y nerviosos».

En menos de dos semanas unos 55.000 estudiantes de la Universidad granadina comienzan los exámenes finales y parciales del primer cuatrimestre. La fecha oficial es del 28 de enero al 18 de febrero, si bien, pero antes hay pruebas en algunos centros. Los nervios están a flor de piel y los alumnos, muchos de ellos, están más inquietos que otros. Ante este panorama, desde el Gabinete Psicopedagógico explican una serie de pautas para que el 'trago' sea más llevadero. Una anotación, los hábitos de estudio se deben aplicar desde el primer día de curso.

Fracaso y abandono

López Ortega destaca que «lo mejor siempre es prevenir, cuanto antes se pida ayuda mejor, de hecho se trabaja con más facilidad y rapidez. Por ello mismo, en 2009 publicamos un libro cuya finalidad es la prevención primaria, y con el que se pretende ayudar a los estudiantes en los problemas y dificultades más frecuentes que evidentemente están en la base de los alarmantes niveles de fracaso académico y abandono universitario». Se trata de la 'Guía Psicopedagógica para Estudiantes y Profesores en el Espacio Europeo de Educación Superior'. En la misma se pueden encontrar muchas de las pautas necesarias para superar la fase de exámenes y que no se conviertan en un fracaso total.

Para el éxito hay que comer bien. En esto insiste la especialista Sagrario López, que durante todo el curso trata con alumnos y ayuda a preparar bien los exámenes y tener hábitos de estudio adecuados. En su libro 'No pierdas los nervios en los exámenes' –Ed. Esfera de los Libros, Madrid– recoge que de cara al período en el que se encuentran inmersos los universitarios se reco-

mienda tomar alimentos que contengan triptófano –aminoácido que ayuda a regular los niveles adecuados de serotonina en el cerebro–. Los alimentos que contienen triptófano son las legumbres, las nueces, la carne de pavo y plátano. También se puede encontrar en chocolate, avena, dátiles, semillas de sésamo, garbanzos, pipas de girasol, entre otros productos.

En relación a las horas de sueño, López Ortega y muchos especialistas redundan en que se deben respetar. «Tener regulados los horarios de sueño, fundamental para rendir académicamente, alimentarse de manera equilibrada.

Siempre hay que desayunar la mañana del examen! Y por último, preparar la noche de antes del examen todo lo necesario, DNI, bolígrafos, lápiz, calculadora...», advierte López Ortega. Algunos detalles obvios, pero que se suelen olvidar y ocasionar importantes contratiempos entre los universitarios.

En relación a temas como la concentración, la psicóloga detalla que «para mejorar la concentración es necesario limitarnos el tiempo, es decir, acotar por intervalos de tiempo que es lo que vamos a estudiar, y no estar muchas horas seguidas trabajando sin des-

cansar. Por ejemplo, marcarse intervalos de tiempo de no más de 45 minutos seguidos, descansar 10 minutos y hacer otro intervalo. Yo recomiendo una pequeña estrategia para cuando no consigo concentrarme bien, y es, tener la mano ocupada, 'si mi mano está ocupada, mi cabeza está ocupada', haciendo síntesis o sacando la idea principal de un párrafo. Y si con 45 minutos me cuesta, reducir el tiempo a 30 minutos o incluso a 15 minutos».

Asimismo, se aconseja por parte de los especialistas no estudiar más de una hora seguida, ya que la mente humana tiene un lími-

te de concentración bueno para ese tiempo (50-60 minutos) y a partir de ahí decrece; por eso es muy importante intercalar descansos.

López Ortega concluye con varios consejos: «Descansa bien la noche anterior al examen, duerme en torno a ocho horas. No se suele recomendar que se esté estudiando hasta el momento último del examen; el día o la tarde de antes conviene hacer alguna actividad de ocio o de descanso... La mañana del examen conviene levantarse temprano, asearse, desayunar e irnos con tiempo a la facultad o escuela. Es importante tener en cuenta que si conocemos a compañeros que nos ponen nerviosos, no debemos acercarnos a ellos; de esta manera, podemos prevenir pensamientos del tipo: 'No me sé el examen bien', 'Menganito se lo sabe mejor que yo' o 'Todo el mundo recuerda las preguntas mejor que yo'».



Una de las salas de estudio de la Universidad de Granada. :: IDEAL

RECOMENDACIONES

► **Ocho horas.** Hay que descansar bien la noche anterior al examen y un mínimo de ocho horas.

► **Descanso.** El día o la tarde de antes conviene hacer alguna actividad de ocio o de descanso.

► **No más de una hora.** La mente tiene un límite de concentración bueno para ese tiempo.

► **Qué comer.** Legumbres, nueces, carne de pavo, plátano y chocolate.

La Universidad abre salas de estudio nocturnas en cinco centros

:: A. G. P.

GRANADA Noches de estudio en la Universidad granadina. Tras las vacaciones de Navidad no hay tiempo para el descanso. El vicerrectorado de Estudiantes de la Universidad de Granada (UGR) comunica que, durante el período de exámenes finales y parciales de la convocatoria de enero-febrero 2012, se habilitarán salas de estudio en horario nocturno en el aula de la Facultad de Derecho, biblioteca Biosanitaria, Escuela de Ingeniería de Informática y de Telecomunicación, Escuela de Inge-

nería de Edificación –antigua Arquitectura Técnica– y Facultad de Ciencias. En este sentido, se mantiene el mismo número de espacios –campus de Aynadamar, Centro y Fuentenueva– que en convocatorias anteriores.

A partir del lunes día 16 enero hasta el 17 de febrero, ambos inclusive, y el día 18 de febrero (solo hasta las seis horas de la mañana), permanecerán abiertas las citadas salas de estudio. Estarán disponibles para el alumnado de la Universidad granadina de lunes a viernes de 22.00 a 6.00 horas del día

siguiente. Sábados, domingos y festivos (en su caso, patrón del centro) será de 8.00 horas de la mañana a 6.00 horas de la mañana del día siguiente.

Se cerrará entre las 6.00 y 8.00 horas para realizar labores de limpieza en las instalaciones. Un año más la UGR recordará que se deben cumplir las normas de convivencia y silencio en cada una de las salas. Todo para evitar problemas y que algunos puedan tener la tentación de ir a 'ligar', como se ha denunciado en algún caso, u otras cosas y no a estudiar.