

Los daños colaterales de la época de exámenes

Cada día del mes de febrero, el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada (UGR) afronta su particular época de exámenes. Las visitas de estudiantes con síntomas de estrés aumentan considerablemente gracias a la llegada de las pruebas de evaluación del primer semestre en la Universidad. Angelines Díaz, técnica del Gabinete, reconoce que para la mayoría de los que piden ayuda es demasiado tarde... o no, si se sabe enfocar el problema a más largo plazo y se aprende la lección de cara a las pruebas de junio.

"En época de exámenes el trabajo de estudiar debería estar ya hecho. Ahora lo que toca es repasar", explica Díaz, que afirma que lo que buscan los universitarios "son soluciones rápidas", o lo que es lo mismo, estudiar mucho en poco tiempo. "Cuando les explicamos que no es la mejor época para aprender a estudiar, lo asumen y se comprometen a comenzar a prepararse antes para el segundo cuatrimestre", reseña la técnica, que reconoce que los universitarios "son conscientes de que no han hecho lo que tienen que hacer". Díaz recuerda que a lo largo del curso académico se organizan grupos en el Gabinete Psicopedagógico para aprender técnicas que faciliten el trabajo de preparar, con tiempo, los exámenes.

Díaz explica que lo mejor es prepararse para las pruebas académicas como si se tratara de una carrera de fondo, pero también aborda otro tipo de cuestiones colaterales que suelen aflorar cuando el estudiante afronta los exámenes. Es normal que presenten síntomas como ansiedad, insomnio, bloqueo, dolor de estómago o cabeza... "y todo eso influye en el rendimiento" del alumno, explica la técnica, que incluso da consejos de alimentación a quienes acuden al Gabinete a pedir ayuda. "Les damos pautas para seguir unos mínimos diarios, a compaginar ocio con trabajo... y en los casos más graves los derivamos para que puedan recibir atención". Así, en el supuesto de que detecten casos de bulimia, se recomienda al alumno acudir a centros específicos. "Al ser mayores de edad, depende del caso que nos encontremos hablamos con los padres o no", expone.

Sobre el perfil del alumnado que acude al Gabinete a pedir ayuda para afrontar sus obligaciones de febrero, Díaz afirma que, sobre todo, hay estudiantes de primer curso. "Notan el cambio" de pasar de Secundaria a la Universidad. Sin embargo, también se atiende a alumnos de últimos cursos, "porque hay quien nunca ha tenido buenos hábitos de estudio, da igual si están en primero o en cuarto".

Para reducir la ansiedad, desde el Gabinete se recomienda hacer frente a la situación que produce esa situación de nerviosismo; practicar la respiración abdominal; establecer metas de estudio y afrontarlas de una en una para evitar la saturación; revisar el material necesario; y asignar el tiempo necesario de estudio. Antes del examen se recomienda llegar con tiempo suficiente al lugar de la prueba, evitar encontrarse con gente que pueda poner en duda al estudiante sobre su preparación y, una vez que se tenga en examen en la mano, leer las instrucciones un par de veces y organizar el tiempo de forma eficiente. Una vez se está completando la prueba, pensar antes de escribir, empezar por las preguntas más sencillas o cuidar la presentación son algunos de los consejos.