

259.000 exámenes en 22 días

La Universidad de Granada entra en ebullición con las pruebas del primer cuatrimestre

Llega el tiempo de llenos en las salas de estudio de la institución académica y de los flexos que se mantienen encendidos durante toda la noche

:: ANDREA G. PARRA

GRANADA. Los universitarios están de los nervios. Los 51.823 estudiantes de la Universidad de Granada (UGR) se enfrentan a los exámenes del primer cuatrimestre desde el sábado día 24 –aunque algunos ya han tenido pruebas estas semanas anteriores– y se juegan mucho. Hay que aprobar para superar la asignatura y no perder la beca. El periodo lectivo termina el viernes, día 23, pero los alumnos llenan ya las salas de estudio de la institución universitaria granadina y los flexos no dejan de funcionar en los pisos durante la noche.

Cada estudiante va a hacer una media de cinco exámenes –algunos harán alguno más y otro alguno menos–. Esto se traduce, si se multiplica por el número de estudiantes señalado, en 259.115 exámenes desde el día 24 de enero al 14 de febrero, que es el plazo oficial para examinar.

Las salas de estudio de la Universidad granadina acogen estudiantes de día y de noche. Los alumnos le roban horas al sueño, a la comida y el ocio. Se nota en las estancias universitarias y en los lugares de esparcimiento, así como en los campus porque no hay tanta gente ociosa. Es preciso hincar los codos y hay menos universitarios paseando y en las cafeterías y los bares.

Ansiedad y prisas

La ansiedad y las prisas se adueñan de los universitarios. Y eso no es bueno. El Gabinete Psicopedagógico (GPP) ayuda a hacer frente a esos ‘malos compañeros’ y a que el periodo de exámenes se supere con éxito y no sea un fracaso total. Es una temporada dura que puede desembocar en el abandono de la UGR. Eso no puede ocurrir. El Gabinete Psicopedagógico es un servicio del vicerrectorado de Estudiantes de la UGR dedicado a dar orientación y asesoramiento personal, académico y vocacional a los estudiantes, y ofrece algunas herramientas para una buena preparación de los exámenes.

Los consejos se deben aprovechar bien y aplicarlos lo antes posible. Lo ideal para prepararse adecuadamente un examen es contar con tiempo suficiente para trabajar el material (leer, subrayar, resumir o esquematizar...) y memorizar. A su vez, es muy importante repasar la información estudiada, y no dejar nunca el repaso para la última mañana o tarde antes del examen, ya que ello genera nerviosismo y es probable que el alumno acabe poniendo en duda lo que sabe.



Un grupo de estudiantes toma apuntes en el aulario de Derecho :: G. M.

Según los expertos, el repaso hay que hacerlo durante el proceso de estudio. A ello hay que sumar actividades de ocio saludable. Pero conseguir este objetivo es complicado porque los universitarios, según relatan, aprovechan cualquier momento cuando el tiempo se les agota. En este sentido, los especialistas recuerdan que «no por estar más tiempo estudiando vamos a rendir mejor. Lo prioritario es la calidad del tiempo dedicado, no la cantidad. Será fundamental tener regulados los horarios de sueño y alimentarse de manera equilibrada (siempre hay que desayunar la mañana del examen), aspectos clave para rendir académicamente».

La concentración es uno de los

caballos de batalla de los estudiantes. Para mejorarla es necesario limitar el tiempo de estudio, es decir, acotar por intervalos de tiempo qué es lo que se va a estudiar, y no estar muchas horas seguidas trabajando sin descansar.

Pausas

Por ejemplo, marcarse intervalos de tiempo de no más de 45 minutos seguidos, descansar diez minutos y hacer otra pausa. «Recomendamos una pequeña estrategia para cuando no consigas concentrarte 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», recogen en algunos de los trípticos y manuales del Gabinete Psicopedagógico.

Esa concentración es importante durante el tiempo de estudio y también cuando uno se sienta a hacer el examen. Algunas de las técnicas de relajación que se usan durante la fase de estudio también pueden servir durante el examen.

Por eso se recomienda tomarse un par de minutos de descanso y si es necesario practicar la respiración abdominal para regular el nivel de activación. Cuando se lee el examen es importante entender bien las instrucciones para organizar el tiempo.

Asimismo, es aconsejable empe-

RECOMENDACIONES

► **Tiempo.** Asigna el tiempo necesario de estudio para hacer todas las cosas que necesites antes del examen (ej., revisar material de estudio, hacer esquemas, repasar los temas...).

► **Revisar.** Revisa frecuentemente el material. Así aumentarás la confianza en ti mismo.

► **Metas.** Establece metas de estudio y afróntalas de una en una para no saturarte.

► **Repaso.** Hacer los repasos con la técnica apropiada: leer tratando de memorizar esquemas y resúmenes; escribir lo que se recuerda sin el material delante; desarrollar el tema esquematizado de forma oral o escrita; consultar, si es necesario, los apuntes o el libro; hacerse preguntas como si se hiciera un examen simulado; empleo de reglas nemotécnicas para memorizar conceptos difíciles, y espaciar los repasos en el tiempo.

► **Nervios.** Si te sientes nervioso, trata de relajarte con técnicas como la de la respiración abdominal, que consiste en tomar aire pausadamente llenando totalmente los pulmones desde el abdomen, algo que no solemos hacer en la respiración normal. También es útil tensar y relajar diferentes grupos musculares. Por ejemplo, tensa los hombros durante pocos segundos y a continuación déjalos caer. Siente la sensación de relax que esto produce y aprende a identificar estados de tensión de los músculos para relajarlos seguidamente.

► **Malos pensamientos.** Si aparecen pensamientos pesimistas (ejemplo, ‘voy a suspender’, ‘no me va a dar tiempo’, ‘no voy a ser capaz’...), puedes sustituirlos por respuestas racionales, caso de afirmaciones como ‘tengo la capacidad de aprobar’, ‘sólo necesito trabajar más’...

zar con las preguntas más sencillas, preguntar a los profesores las dudas... Y algo importante: «Cuida la presentación, limpieza, orden y ortografía son indispensables; recuerda que no estás escribiendo un mensaje de móvil o en el whatsapp», detalla el Gabinete Psicopedagógico en su ‘manual de instrucciones para afrontar los exámenes’.

Estas son solo algunas de las recomendaciones. El resto se pueden consultar en el Gabinete Psicopedagógico.

Lo fundamental es estar sereno para espantar el miedo a quedarse en blanco.

La Universidad granadina entra en fase de evaluación. Se examinan los alumnos.

HOY LUNES

Santos: Marta, Mario, Pablo, Geroncio, Jenaro, Julio, Germana, Saturnino. Han transcurrido 19 días de 2015 y faltan 346 para que termine el año.

AGENDA

CINE

'The Chicago conspiracy'
Plaza de San Agustín
Ciclo John Le Carré en el Entresuelo. Hoy a las 21h El jardinero fiel de Fernando Meirelles (UK., 2005) en v.o.s.e. Entrada libre.

MÚSICA

Noche flamenca
Carrera del Darro
A las 21.00 horas, en Le Chien Andalou, noche flamenca con Alfredo Tejada (cante), Luis de Melchor (guitarra) y Almudena Romero (baile). La entrada es de ocho euros.

LIBROS

'El once fantasma. El Recreativo Granada de la República'
C/ Profesor Sainz Cantero, 6
A las 19.30 horas, en la Biblioteca de Andalucía, presentación del libro 'El once fantasma. El Recreativo Granada de la República', de José Luis Ramos Torres.

CONFERENCIAS

Charla sobre Washington Irving
C/ Oficios, 14
A las 20.00 horas, en el Palacio de la Madraza, conferencias de Javier Villoria, bajo el título 'La biografía de Colón de Washington Irving', y Antonio Sánchez Trigueros, con 'Los Cuentos de la Alhambra en la tradición formal de Las mil y una noches'.

Charla de Francisco Valle Tendero
C/ Profesor Sainz Cantero, 6
A las 19.00 horas, en la Biblioteca de Andalucía, el profesor Francisco Valle Tendero impartirá la conferencia titulada 'Incendios forestales, implicaciones socioeconómicas y medioambientales'.

PROPUESTAS

Abre al público 'La Velera'
Alhambra
El Patronato de la Alhambra y Generalife abre al público durante el mes de enero el interior de la Torre de la Vela, conocida como la antigua casa 'La Velera'. En el interior de la Torre de la Vela, sin duda uno de los símbolos más destacados de la Alhambra y de la propia ciudad de Granada, y ocupando toda la superficie de la tercera planta, se encuentra una vivienda que tradicionalmente se conoce como 'La Velera'. Se puede visitar de 8.30 a 18.00 horas. Martes, miércoles, jueves y domingos, con la entrada general al Conjunto Monumental de la Alhambra y el Generalife.

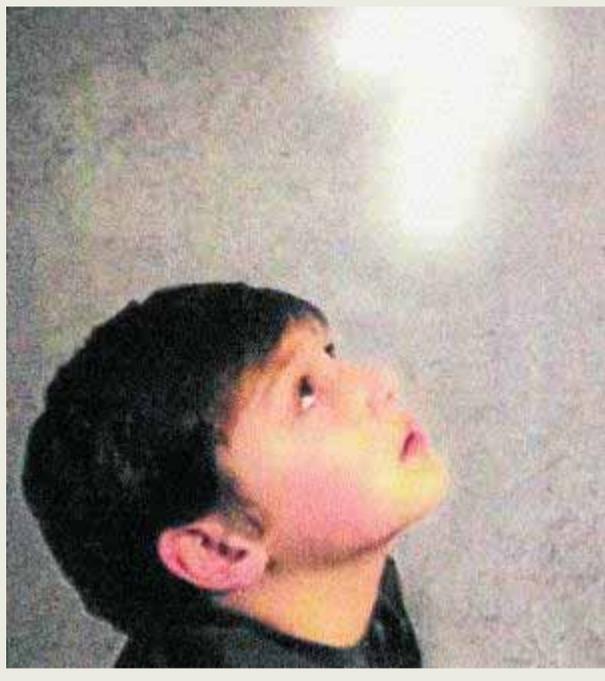
EXPOSICIONES

'O fin do mundo'
Cuesta del Chapiz
La sala Aljibe del Carmen de la Victoria acoge, hasta el 13 de febrero, una

'Una educación nueva para un tiempo diferente'

Gran Vía de Colón

A las 20.00 horas, en el Instituto Padre Suárez, presentación del libro 'Una educación nueva para un tiempo diferente', de Juan Santaella López.



exposición colectiva bajo el título 'O fin do mundo'. De lunes a viernes, de 17 a 20 horas.

'Random Memory'
C/ Profesor Sainz Cantero
La Biblioteca de Andalucía acoge, hasta el próximo 31 de enero, la exposición de Daniel Hervás Civillés, titulada 'Random Memory'. De lunes a viernes, de 9 a 21 horas. Y los sábados, de 9 a 14 horas.

Obras de Jesús Montoya
C/ San Matías
Ceferino Navarro acoge, hasta el próximo 12 de febrero, la última exposición de Jesús Montoya, bajo el título 'Volver al agua'. De lunes a viernes, de 11.30 a 13.30 y de 18 a 21 horas. Y los sábados, de 11.30 a 13.30 horas.

'TREPAT. Vanguardias fotográficas: un caso de estudio'
C/ Oficios
El Palacio de la Madraza acoge, hasta el próximo 4 de marzo, la exposición de Joan Fontcuberta 'TREPAT. Vanguardias fotográficas: un caso de estudio'. De lunes a viernes, de 11 a 14 y de 17.30 a 20.30 horas. Fines de semana y

festivos, de 11 a 14 horas.

'On joue sur la terre'
Gran Capitán
La sala de exposiciones Gran Capitán acoge, hasta el próximo 1 de febrero, la exposición de fotografía 'On joue sur la terre'. De martes a sábados, de 17.00 a 21.30 horas. Y los domingos, de 10.00 a 14.00 horas.

'Un jardín japonés'
Avenida del Hospicio
Hasta el 20 de enero permanecerá abierta en el Crucero bajo del Hospital Real la exposición 'Un jardín japonés', una metáfora del mar con la que la artista madrileña Esther Pizarro recrea el archipiélago nipón. De lunes a viernes, de 11 a 14 y de 17.30 a 20.30 horas. Fines de semana y festivos, de 11 a 14 horas.

Obras del certamen 'Ex-Libris'
Gran Capitán
La sala de exposiciones Gran Capitán acoge, hasta el 1 de febrero, la exposición del primer certamen internacional de Ex-Libris Academia de Bellas Artes y taller de grabado 'La granja'. De martes a sábados, de 17.00 a 21.30 horas. Y

Envíe sus comunicados con la referencia IDEAL agenda

Por correo ordinario:
C/ Huelva nº2 Polígono ASEGRA, 18210 Peligros (Granada);
Por fax: 958 40 50 72;
Por correo electrónico:
inmagarcialeya@ideal.es
agenda@ideal.es
www.agendadegradana.es

los domingos, de 10.00 a 14.00 horas.

'Vida y obra de Leon Tolstói'
C/ Puentezuelas
Hasta el próximo 23 de enero se puede visitar en el vestíbulo de la Facultad de Traducción e Interpretación de la Universidad de Granada la exposición fotográfica 'Vida y obra de Leon Tolstói', donde pueden contemplarse fotografías y reproducciones de los lugares y personas que influyeron vivamente en la vida del gran escritor ruso.

'El poeta cara a cara con la luna'
Avenida de Cádiz
El espacio de arte Santiago Collado acoge estos días una exposición del artista Miguel Carini.

'Jardín abierto para Carlos Cano'
C/ San Jerónimo
La exposición 'Jardín abierto para Carlos Cano' se podrá visitar, hasta el próximo 30 de enero, en la Fundación Euroárabe. Su autor, Juan Antonio Díaz, hace un canto a la obra y a la persona de Carlos Cano, un artista que impregna con su música cada pincela de la obra que nos presenta Díaz.

'Re-blythe'
C/ Águilas, 20
La fotógrafa Rosa Moliné vuelve a exponer sus instantáneas. En esta ocasión, bajo el título de 'Re-blythe', en La Qarmita, durante estos primeros días del mes de enero.

'El retrato en la pintura de Max Moreau'
Camino Nuevo de San Nicolás, 2
El Carmen de Max Moreau acoge una exposición permanente del artista.

'Leyendas del flamenco'
Albaicín
El Centro Cívico del Albaicín acoge, hasta el próximo 30 de enero, una exposición de retratos de la artista Milagros Ariza 'Neri'. De lunes a viernes, de 11.00 a 13.00 y 17.30 a 19.30 horas.

'Salvaje'
Alhambra
El bosque de la Alhambra acoge una exposición realizada por Lunweg. La exposición fotográfica, que está dividida en siete grandes apartados: 'Qué es la vida', 'Volar', 'Océano Palpitante', 'Hospitalario frío', 'Todo es horizonte', 'El bosque de la vida' y 'Salvemos los infinitos rostros de lo viviente'.

SERVICIOS

FARMACIAS

GRANADA. 09:30 h-22:00 h: Avda. Constitución, 2. Camino Ronda, 134. Casería del Cerro, s/n (junto Centro Salud). Doctor Olóriz, 1. San Jerónimo, 52. Avda. Constitución, 41. Cardenal Parrado, 7. Las Hayas, 1. Edif. La Rotonda. Carretera de Jaén, 68. Plaza San Isidro, 6. Periodista José M.ª Carulla, 8. Gran Capitán, 9. Cerrillo de Maracena (Avda. Virgilio, s/n). Carretera de Jaén, 5. Méndez Núñez, 12. Avda. Federico García Lorca, 9. Plaza Nueva, 2. Emperatriz Eugenia, 22. Gonzalo Gallas, 1. San Juan de Dios, 47. Camino Bajo de Huétor, 63. Avda. Cervantes, 10. Avda. Dílar, 16. Reyes Católicos, 5. Puerta Real, 2. Recogidas, 48. San Matías, 2. Avda. Dílar, 82. Camino Ronda, 64. Ángel Ganivet, 3. Plaza de Gracia, 8. Torre del Adarguero, 2-4. Arabial, 18. Dr. Alejandro Otero (esq. Pediatra García Duarte). Avda. Palencia, 9. Avda. América, 46. Navas, 19. Plaza del Ángel, 1. Mirador Genil, Residencial Camino Alhambra, 10. Avda. Ilustración, 61 local 1.
Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h: Reyes Católicos, 5. Recogidas, 48. Periodista José María Carulla, 8. Camino Bajo de Huétor, 63. Avenida Dílar, 16. Puerta Real, 2.

ALMUÑECAR. 09:30 h-09:30 h: Paseo de San Cristobal, (Urb. Mar del Sol).

BAZA. Permanente 24 h. Carretera de Ronda, 15.

GUADIX. 09:30 h-09:30 h: Avenida Buenos Aires, 19.

MOTRIL. 09:30 h-22:00 h: Alonso Terrón, 1 (Explanadas). Juan de Dios Fernández Molina, 4 (junto Instituto Julio Rodríguez). Pablo Picasso, 18 (junto Puente Toledano). Justicia, 1 (La Posta). Nueva, 2.
Servicio nocturno, 22:00 h-09:30 h: Juan de Dios Fernández Molina, 4.

SALOBREÑA. Permanente 24 h: Avenida Federico García Lorca, 18.

LOJA. 08:00 h-22:00 h: Avenida Pérez Álamo, s/n. **Servicio nocturno 22:00 h-09:30 h:** Fernando Gómez Gallardo, 6.

HUÉTOR VEGA. De guardia. Cañadilla, 7.

ARMILLA. 09:30 h-22:00 h: Farmacia Orta (lunes a domingo), Granada, 34. Real de Motril, 24 (lunes a viernes). Sevilla, 32 (lunes a sábado). **Permanente 24 h:** San Miguel, 22.

TELÉFONOS

URGENCIAS MÉDICAS

Emergencias	112
Teléfono Emergencias	902 505 061
Servicio Andaluz de Salud	061
Centralita todos Hospitales	958 020 000
Cruz Roja emergencias	958 222 222
Información	902 222 292
	958 221 420

SEGURIDAD

Bomberos	800
Parque Norte	958 160 878
Parque Sur	958 183 108
Bomberos pueblos	958 163 222
Policía Nacional	091
	958 222 053
Policía Local	092
Guardia Civil	062
	958 271 272
	900 123 505
Tráfico	900 202 202
Salvamento Marítimo	900 202 202
Atención Violencia Mujeres	016

AVERÍAS

Endesa-Sevillana	902 516 516
Gas Natural	900 750 750
Emasagra (Agua)	902 250 170

HOSPITALES

Complejo Hospitalario Virgen de Las Nieves	958 241 100
Clinico Universitario San Cecilio	
Centralita	958 270 200
Ruiz de Alda	958 241 100
Clínica La Inmaculada	958 261 600
San Rafael	958 275 700
San Juan de Dios Sanatorio Nuestra Señora de la Salud	958 204 111
Psiquiátrico	958 161 611
General de Baza	958 281 551
General Santa Ana Motril	958 863 100
	958 603 506

SERVICIOS CIUDADANOS

Ayuntamiento de Granada	
Atención al ciudadano	010
	902 234 010
	958 539 697
Junta de Andalucía	
Atención al ciudadano	900 509 292
Violencia de género	900 200 999
Malos tratos	900 122 181

TRANSPORTES

AUTOBUSES

Transporte Metropolitano	902 450 550
Transporte Urbano	900 710 900
Estación Autobuses. ALSA	902 422 242
Aetedia-Maestra	958 700 090
Bonal (Sierra Nevada)	958 465 022
Continental Auto	958 185 480
Línebus	958 171 886
Granada-Aeropuerto	958 490 164

FERROCARRILES/METRO

Información Renfe	902 240 202
	902 320 320

AVIONES

Información de vuelos	913 211 000
	902 404 704
	958 245 200
Aeropuerto (Centralita)	958 245 223
	807 117 111
Iberia	902 401 501
Air Europa	807 001 717
Vueling	807 220 999
Ryanair	807 075 022
Transavia	958 109 990
Hispania	902 400 500
Air Nostrum	958 245 245
Servisair	

TAXIS

Tele Radio Taxi	958 280 654
Radio Taxi Genil	958 132 323
Servi Taxi (cinturón de Granada)	958 553 637

MONUMENTOS

Alhambra - Generalife

Horarios de visita: De marzo a octubre, de lunes a domingos de 8.30 a 20 horas (noviembre a febrero, de 8.30 a 18 horas). Taquilla: De 8 a 19 horas. Precio general: 13 euros visita. Venta anticipada: Serviticket, con cargo en cuenta de La Caixa. Servicio 24 horas. Telf: 902 888 001 (España). Telf: +34 93 49 23 750 (extranjero). Información: 958 027900/29.

Catedral

Horarios de visita: De lunes a sábado, de 10.45 a 18.45 horas. Domingo, de 14.30 a 17.15 horas. Precio: 4 euros. Información: 958 222959.

Capilla Real

Horarios de visita: Horario de invierno (hasta cambio de hora), de 10.15 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas (lunes a sábado); de 11 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas (domingos y festivos). Horario de verano, de 10.15 a 13.30 y de 16 a 19.30 horas (lunes a sábado); de 11 a 13.30 y de 16 a 19.30 horas (domingos y festivos). Precio: 4 euros. Información: 958 227848.

Parque de las Ciencias

Horarios de visita: De martes a sábados, de 10 a 19 h.; domingos y festivos, de 10 a 15 h. Precio: General, 6 euros; reducida, 5 euros; escolar, 4.50 euros.

Museo CajaGranada

Dirección: Avenida de la Ciencia, 2. Horarios de visita: Martes y miércoles, de 9.30 a 14 horas; jueves, viernes y sábados, de 9.30 a 14 horas y de 16 a 19 horas; domingos y festivos, de 11 a 15 horas. Lunes cerrado. Entrada general, 4 euros. Entrada reducida, 3 euros. Acceso gratuito a las salas de exposiciones y Mediateca. Información y reservas para visitas de grupos en el teléfono 958-222257.

Monasterio Museo de la Concepción

Dirección: Placeta de la Concepción, 2. Horarios de visita: De martes a domingo, de 10.30 a 13 y de 17 a 19.30 horas. Teléfono: 958 225368.

Monasterio de la Cartuja

Horarios de visita: De 10.30 a 13.30 y de 15.30 a 18.30 horas. Precio: 3 euros. Información: 958 229239.

Arqueológico Provincial

Dirección: Carrera del Darro. Horarios de visita: De miércoles a sábado, de 9 a 20 horas. Martes, de 15 a 20. Domingos, de 9 a 14.30. Mañanas de martes: solo visitas en grupo concertadas.

Casa Museo Manuel de Falla

Horarios de visita durante julio y agosto: De jueves a domingo, de 10 a 14 horas (última visita guiada, 13.30 horas). Festivos cerrado. Información: 958 222188.

Archivo-Museo San Juan de Dios 'Casa de los Pisa'

Dirección: Convalecencia, 1 (junto a la iglesia de Santa Ana). Horarios de visita: De lunes a sábado, de 10 a 14 horas. Teléfono 958 222144.

PRODUCTO DEL DÍA

Albóndigas caseras 'El Zalandro'

Me encantan todo sus productos, pero las comodidad que da el abrir el bote, poner al microondas y a comer, no se iguala con nada.



Desde la creación de 'El Zalandro', su mayor preocupación ha sido la elaboración de una charcutería de calidad, con la recuperación de recetas de antaño y elaboradas de forma natural y tradicional. Para ello sus esfuerzos se han centrado en la selección de las mejores materias primas renunciando a la utilización de aditivos en sus productos (conservantes, colorantes, antioxidantes, potenciadores de sabor, sin gluten y sin lactosa. Los ingredientes son: Cinta de lomo de cerdo, piñones, pan, huevo natural, peirejil, aceite de oliva virgen extra, vino fino Montilla-Moriles y sal marina. Para la salsa se utiliza la almendra Marcona, tomate natural, ajo, etc.



POR PABLO AMATE

REGADO CON...

Boada Roble
Pepe Yllera 2013

Es un homenaje a uno de sus fundadores, "Pepe Yllera". Con un semi-crianza (6 meses en barrica). Es un vino con personalidad y sofisticación. No defrauda nunca. Uva 100% tempranillo, perteneciente a la D.O. Ribera del Duero cuyos viñedos tienen una edad que oscila entre los 30 y 40 años. El caldo permanece 6 meses en barrica americana-francesa (Allier) y después en botella 6 meses mínimo.

