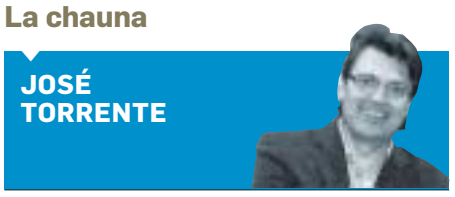
OPINIÓN

La chauna



@torrentepep

NUEVA LEY ELECTORAL

UNA democracia donde no gobierna quien gana en voto popular sino quien mejores pactos logra en los despachos tiene claras vías de agua en su nave. Se desparrama por ese cauce del incompresible chalaneo el furor de su credibilidad. Que sí, que sí, que son legales y tal, pero se hurta la voz mayoritaria del pueblo cuando no se obedece al resultado que emana de sus votos. Que nos hagan lecturas muy a conveniencia partidaria indica hasta qué punto puede verse manipulado el disputado voto del Sr. Cayo, ese pueblo que calla.

Pedro Sánchez dijo en campaña que no pactaría ni con Podemos, ni con Bildu, ni con el PP. Hoy, gracias al PSOE de Pedro, Podemos gobierna en Cádiz y Zaragoza. También gracias a los socialistas Bildu lo hace en Vitoria y Pamplona. Pedro Sánchez ha regresado a Suresnes. Devuelve al PSOE al marxismo de donde lo sacó Felipe. Con él, el socialismo democrático de centro izquierda se torna de izquierda marxista. Lo que haga falta, oiga. El sillón es lo que tiene. Sus principios parecen de plastilina. Y sus pactos huelen más a cordón sanitario anti PP que a un programa de gobierno serio.

Una reforma de la ley electoral, pendiente, es uno de las promesas que aún quedan por llevar adelante. Pasadas las elecciones locales y autonómicas ya no hay dudas de su oportunidad, que no oportunismo. La mayoría absoluta del PP debería ser un acicate para emprender esa necesidad legislativa que evite los chalaneos y los mejunjes anti o post natura, y que abra de nuevo la luz de la legitimidad sobre las personas que nos gobiernen, dando la voz al pueblo en segunda vuelta, si ello fuera menester.

Listas abiertas para ostentar la representación vecinal, donde los ciudadanos sean quienes elijan a las personas que quieren que les representen, cara a cara, sin esconderse entre la maraña intestina de una lista impuesta. Que sea el pueblo soberano quien opine si una persona con 68 años es o no merecedor de la representación como primer edil, sin que la senectud del candidato sea juzgada por un desapego pactista (que busca burlas distintas) sino por el pueblo al que se consulta. O si tal o cual persona, aún de partido contrario al propio, pueda merecer ese apoyo que impiden unas papeletas impresas ya de antemano, en una lista hermética. Y asumir, cómo no, las primarias como norma de conducta de los partidos. Que no nos adelanten los tiempos, ni las circunstancias.

> Pasadas las elecciones locales y autonómicas ya no hay dudas de su oportunidad, que no oportunismo

Tomar la iniciativa sería lo mejor que le podía pasar al PP. Se trata de romper el cristal opaco, pero no cuando otros obliguen a hacerlo con su martillo. Hay que adelantarse a las circunstancias. Mañana será tarde. Y usted que lo lea.

La mirada urbana

J. CALVO

Concentración de apoyo a la familia del fallecido en La Chana

Decenas de vecinos se concentraron ayer en la zona en la que el pasado sábado falleció un hombre atropellado mientras esperaba el autobús en la Carretera antigua de Málaga, entre La Chana y Bobadilla. En la movilización de apoyo a la familia se reivindicó al Ayuntamiento de Granada que adapte esa parada de autobús, algo que han denunciado en varias ocasiones sin éxito. Precisamente ayer ingresó en prisión condicional sin fianza el joven de 18 años detenido por este atropello mortal.

Lapidario

PROTESTAS SANITARIAS

LOS profesionales del SAS en Granada iniciaron ayer una serie de movilizaciones convocadas por sus representantes de personal. Se quejan de falta de medios, recortes y de estar en el vagón de cola de Andalucía. Y dicen que en verano será peor. A ver si con la recuperación del consejero en exclusividad que ha prometido Susana Díaz la gestión y los recursos vuelven a ser los de una comunidad que apuesta por la sanidad como pilar fundamental y apoya a sus trabajadores y a los pacientes.

CORDURA PATRIMONIAL

NO está de más que, de vez en cuando, se imponga un poco de cordura. Semanas después de que la Alhambra fuera el centro de todas las polémicas políticas, se celebra un seminario en el que expertos dejan claro que el patrimonio, antes que nada es patrimonio, y que su conservación es una prioridad ante la demanda del turismo de masas.

Lo más leído en la web

▶ *www.granadahoy.com*

Educación
Más de 5.000 jóvenes preparan la Selectividad

1 Una calculadora de las básicas y un diccionario serán todo lo que podrán llevar en sus manos los alrededor de 5.000 jóvenes que desde hoy se jugarán una parte del futuro en las 25 pruebas de Selectividad programadas en Granada.

Municipal
La Granada que está esperando un acuerdo

2 El empleo y la reducción de la deuda son las grandes aspiraciones de la Corporación presidida, de momento, por el 'popular' José Torres Hurtado. Además, la Alhambra y la movilidad son dos retos de consenso.

Política
El PSOE elige a su líder para la Diputación

3 Monachil acogió ayer la celebración del Comité Provincial del PSOE para la elección del candidato a la presidencia de la Diputación de esta formación. En los últimos días la dirección provincial del PSOE se ha reunido con varios partidos.

GRANADA

Decálogo para afrontar los exámenes

● Organizar las horas de estudio, utilizar el mismo sitio, no subrayar con más de dos colores o repasar mucho, son algunos de los consejos que los psicólogos dan a los estresados alumnos

Lola Quero GRANADA

El consejo por excelencia para triunfar en los exámenes es la planificación y el estudio día a día, pero para muchos alumnos esto es ya imposible. Tanto para ellos como para los nerviosos, los insomnes, los de pensamiento negativo o cualquiera que tenga un problema que le haga baja su rendimiento final, hay consejos profesionales que pueden ayudarles a obtener mejores notas.

La Universidad de Granada comenzó el pasado 11 de junio su periodo de exámenes, que durará hasta el 11 de julio. Un mes en el que más de 50.000 universitarios se dedican a estudiar, cada uno con sus métodos, sus costumbres o sus posibilidades. También comienza hoy la Selectividad, esa temida prueba de acceso a la Universidad en la que los jóvenes se jue-

Angelines Díaz
Psicóloga

Lo que vale para algunos estudiantes no sivre para otros, hay que personalizar"

gan su futuro. Todo esto supone un momento de máximo estrés y para muchos se vive con verdadera ansiedad, como detecta cada año el Gabinete Psicopedagógico de la UGR. Aunque imparten cursos gratuitos y prestan ayuda todo el año a los estudiantes, es siempre en estas fechas cuando se incrementan la afluencia de consultas.

La psicóloga de este Gabinete Angelines Díaz Corchuelo explicó que su labor empieza por dar unos consejos generales muy contrastados por profesionales, pero que es importante conocer las circunstancias personales de cada alumnos porque "lo que vales para algunos no sirve para otros". Así, los consejos para estos días se podrían resumir mucho en un decálogo representativo, si bien habría que matizarlo dependiendo del tipo de estudiante del que se trate.

G. H.

Los expertos recomiendan no repasar minutos antes del examen.

1. PLANIFICACIÓN.

La organización del tiempo es clave, tanto a largo como a corto plazo. Es decir, lo idóneo es que los estudiantes se hayan organizado sus estudios durante todo el curso para no dejar todo para el final. Pero hasta para los que no lo han hecho y ahora no saben por donde empezar, es esencial distribuir el tiempo disponible y las asignaturas a estudiar. "Esto depende de la habilidad del estudiante", indicó la psicóloga, quien recomienda dedicar más tiempo a las materias que más cuestan.

2. CONTROLAR LA ANSIEDAD.

Una de las claves del triunfo es conseguir cierto sosiego. Hay técnicas para minimizar el estrés, como la relajación abdominal o la imaginación temática (visualizar una situación agradable). También hay que aprender a controlar los pensamientos negativos.

3. TÉCNICAS DE ESTUDIO.

Esto sería muy extenso, pero es importante hacer una primera lectura ligera, luego otra comprensiva, hacer anotaciones, resúmenes y esquemas. Hay cosas curiosas, como que no es recomendable en general el uso de más de dos colores diferentes para subrayar. Y lo más importante, subraya Díaz Corchuelo, "a más repaso más recuerdo. No hay más secreto".

4. TIEMPO DE OCIO.

El equilibrio es la clave. Ni se trata de dedicar todo el tiempo al estudio estos días, ni que predomine el tiempo de ocio. Es importante también practicar actividad física, en especial ejercicios aeróbicos, que son los que más liberan el estrés.

5. ALIMENTACIÓN.

Aunque los nervios hacen que a muchos se les cierre el estómago o, al contrario, coman de forma compulsiva, ahora más que nunca es importante mantener una dieta equilibrada con cinco comidas al día y de alimentos sanos. Tampoco hay que tomar suplementos ni cosas especiales en estas fechas.

6. RELACIONES PERSONALES.

"Es importante estar con amigos o familia para desahogarse", aconseja la psicóloga. Esto depende mucho de las habilidades sociales de cada alumno y habría que fijarse de un modo individualizado.

7. LUGAR DE ESTUDIO.

El consejo general es que cada estudiante escoja su lugar de estudio habitual y no cambie cada día. Esto facilita la concentración. A algunos les va mejor sus casa y otros prefieren la compañía en las bibliotecas, la cuestión es no cambiar. Luz natural, sillas ergonómicas y pequeños descansos cada hora de estudio para descongestionarse. Pero no más de 5 o 10 minutos.

8. LA NOCHE ES PARA DORMIR.

Los expertos recomiendan la mañana como la mejor hora de estudio, mientras que la noche debe de reservarse para dormir y descansar. No obstante, en el Gabinete detectan que muchas personas encuentran mejor la concentración en las horas nocturnas. En ese caso, todo vale.

9. LOS APUNTES EN CASA.

Justo antes del examen los estudiantes suelen aprovechar los minutos para repasar algunos conceptos, pero en líneas generales no es aconsejable porque lo que no se ha estudiado hasta entonces no se va a fijar en unos minutos. Y por contra, esa actividad activa los nervios de los alumnos. Dejar los apuntes en casa es el mejor consejo, salvo excepciones.

10. LEER BIEN EL EXAMEN.

Una vez en el examen, la primera recomendación es respirar despacio para controlar los nervios. Y lo siguiente, leer detenidamente y con calma el ejercicio. Muchas veces se falla porque los enunciados se leen entre líneas por la precipitación.