

GRANADA

Los universitarios harán el próximo mes más de 275.000 exámenes

Los alumnos comienzan hoy el plazo oficial de pruebas del segundo cuatrimestre Dormir bien, comer mejor y controlar los nervios, buenos aliados para el éxito

09.06.08 - ANDREA G. PARRA

La penúltima oportunidad. La última será en septiembre. No está todo perdido aún. Volver a casa sin un sólo aprobado puede ser un revés muy importante, por eso, hay que emplearse a fondo. Los universitarios se enfrentan este mes a los temidos exámenes. Han cortado ya las clases y casi todos los estudiantes están hincando los codos. En las próximas semanas en la [Universidad de Granada](#) (UGR) se realizarán más de 275.000 exámenes. Este año hay matriculados unos 55.500 alumnos y si se toma como referencia una media de cinco pruebas por universitarios sale esta cifra aproximadamente. Bien es cierto, que algunos tendrán seis y otros tres.

En el mes de enero y febrero quien no aprobara ninguna asignatura se podía refugiar en que quedaba junio, pero ahora ha llegado la hora de la verdad. En el primer cuatrimestre suelen distraerse más algunos universitarios porque se les echa el tiempo encima e incluso no aprobar ni una sólo asignatura. Después del sofocón de esa primera tanda de exámenes algunos piden incluso ayuda a los especialistas y otros se toman en serio eso de estudiar todos los días un poco y no dejarlo todo para la noche de antes. En la Universidad en la mayoría de las carreras eso no vale.

Nervios a flor de piel

El período oficial de exámenes comienza hoy, día 9, aunque la semana pasada fueron muchos los alumnos que tuvieron exámenes. Las clases se cortaron y muchos de ellos no terminarán el día 5 de julio, que es el período oficial de fin de exámenes, el año académico sino la carrera. Por eso, los nervios están a flor de piel. No obstante, hay algunos que han estudiado durante todo el curso y lo llevan todo al día. Ellos están más tranquilos. [La UGR](#) está a la cabeza en el Estado español de más alumnos con premios nacionales fin de carrera. Eso significa que en su expediente la media es de sobresaliente.

Muchos de estos alumnos no tienen que quitarse estos próximos días horas de sueño. Seguirán durmiendo las ocho horas como siempre, incluso, permitiéndose salir al cine -no suelen ser de mucho botellón por no decir que no van nunca- y descansar después de comer, por ejemplo. Otros, sin embargo, en las próximas semanas además de comer como los pájaros deberán quitarse muchas horas de sueño. El día no tendrá horas suficientes para que les dé tiempo a aprenderse el temario que les entra en el examen.

En el Gabinete Psicopedagógico de la [Universidad de Granada](#) (UGR) cuenta con una serie de medidas en las que se les explica qué pueden hacer para superar ese estrés. Si bien, como en otras ocasiones advierten: en la recta final no se pueden hacer milagros. Por ejemplo, las técnicas de estudio se deben aplicar desde el primer día y no la semana de los exámenes. Para eso durante todo el curso se programan talleres gratuitos en los que puede apuntarse cualquier alumno.

No obstante, hay algunos consejos a tener en cuenta para por lo menos poder salvar alguna asignatura. Dormir bien, comer sano, concentrarse cuando se está estudiando y no pendiente de lo que pasa alrededor, estudiar si es posible siempre en el mismo lugar, respetar los horarios de comida, de sueño y de descanso... Son algunas de las claves que pueden llevar al éxito en esta convocatoria de exámenes.

La ingesta de sustancias 'ilegales' para estar despierto y aguantar más estudiando no son el camino. En muchos de los alumnos pueden provocar situaciones límite que les lleven a no poder ni presentarse a las pruebas. Los miedos a presentarse o no al examen serán otros de los enemigos de los universitarios en los próximos días, si la situación es límite y crea mucha ansiedad, lo mejor es consultar a un especialista. Para conocer alguno más de los métodos que se pueden aplicar en última hora, en el Gabinete Psicopedagógico hay diferentes tablas con consejos sobre los exámenes tipo test, los orales -otra de las bestias negras de muchos estudiantes- o los horarios recomendados para estudiar.

Mientras algunos alumnos hacen cuentas sobre la media de aprobados en sus carreras. Incluso circulan en algunos foros preguntas para saber la media. Quizás sea para consolarse. Números y cifras hay para todos: muchos que las aprueban todas, otros que un 50% y otros que en tres años aprueban dos asignaturas. Entre tanto muchos universitarios preparan los litros de café.



ÁNIMO. Comienza la cuenta atrás para miles de universitarios que se deben enfrentar a los exámenes. / A. A.