

El 20% de los universitarios «necesita ayuda» por la ansiedad de los exámenes

Los finales de este cuatrimestre empiezan el día 30. El Gabinete Psicopedagógico de la UGR advierte de que «aún se está a tiempo» de prepararse y aprobar

ANDREA G. PARRA

GRANADA. Causa y consecuencia en el rendimiento académico. No se estudia, se suspende. No se organiza bien el tiempo, se suspende. La ansiedad se adueña del universitario, se suspende. El día 30 comienza oficialmente el periodo de exámenes en la Universidad de Granada (UGR) y hoy los últimos días de clase. Los alumnos aún están a tiempo para que este primer cuatrimestre no sea un fracaso. Para eso deberán hincar bien los codos y alejar algunos fantasmas. La ansiedad es uno de ellos.

El 20,84% de los universitarios tiene ansiedad ante los exámenes.

Son estadísticas de un estudio nacional, que según explican en el Gabinete Psicopedagógico de la Universidad granadina se «puede aplicar a nuestra institución». Lo más llamativo y preocupante es que es el mismo porcentaje que

«podría necesitar ayuda de un especialista». No es una broma. Sagrario López, licenciada en Psicología del Gabinete Psicopedagógico, detalla como la ansiedad tiene efectos muy negativos en el rendimiento académico.

Si esa ansiedad se produce porque la preparación ha sido deficiente la «solución es sencilla: ponerse a trabajar antes». Si bien, en la 'Guía Psicopedagógica para estudiantes y profesores universitarios en el Espacio Europeo de Educación Superior' se recoge también que la ansiedad puede producirse aún habiendo sido correcta –en el sentido de tiempo y eficacia en el estudio– la preparación de los exámenes. Eso puede ser debido a pensamientos negativos y preocupaciones.

Alteración del sueño, taquicardias, problemas gastrointestinales, nerviosismo, irritabilidad, dificultad a la hora de entender las preguntas y leer son sólo algunas de las consecuencias de la ansiedad ante los exámenes. Por eso, López insiste en que hay que trabajar, en que hay que organizarse mucho. Eso sí, no hay tiempo que perder a estas alturas del curso. Lo primero que hay que hacer es mirar el calendario de exámenes y planificarse. Aunque parezca una

perogrullada hay universitarios que no lo hacen.

Así, podrán contestar a la pregunta que se harán muchos estudiantes estos días: ¿Me presento a todos los exámenes o me dejo algunos? En el Gabinete Psicopedagógico de la UGR dan algunas pistas para ayudar a tomar esta decisión. «Hay que mirar bien los días de los exámenes, ver cómo se lleva la materia, si se tienen dos pruebas de mucha dificultad a lo mejor conviene dejar alguna...», remarcan.

Todo dependerá de los días de

los exámenes, grado de preparación de las asignaturas... «Si se deja una asignatura no es tirar la toalla.

Pensar eso es erróneo. Si se deja quizás se pueda salvar la falta de preparación y tener buenos resultados en la otra que se prepare bien».

Eso sí, lo más positivo es estudiar desde el primer día y no tener que estar ahora con apuros. No obstante, «aún estamos a tiempo para poder salvar el primer cuatrimestre».

Una de las claves es la planifica-

«Dejar una asignatura no es tirar la toalla; hay que planificarse»

A. G. P.

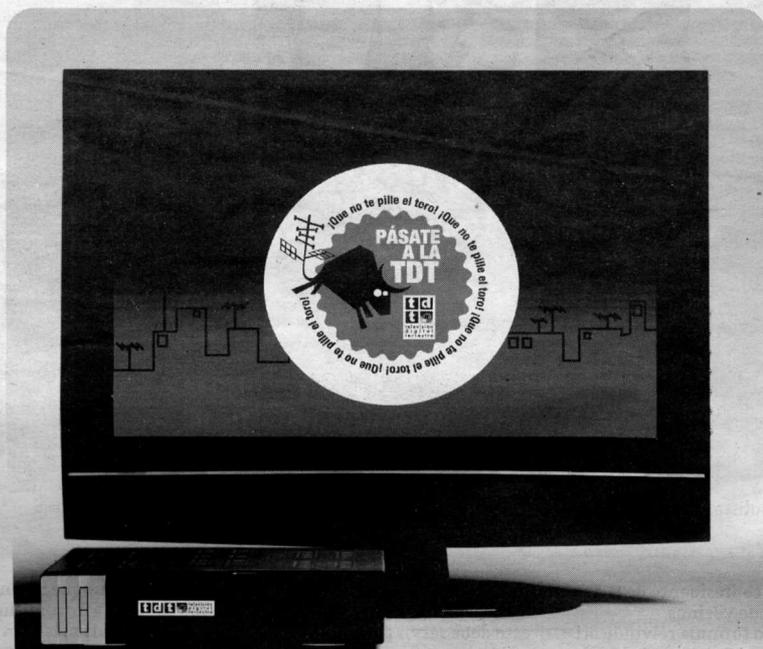
GRANADA. Las tres semanas que quedan de clase de este primer cuatrimestre serán las más intensas. Los estudiantes que no han hecho los deberes en estos primeros meses deben ponerse al día y hacer acopio de apuntes durante estos días. Los que también han ido a clase, estudiado y tomado apuntes tampoco se librarán de las 'carteras' de última hora. Son las se-

manas en las que hay un mayor 'tráfico' de apuntes y fotocopias. Los universitarios buscan tanto apuntes como modelos de exámenes de otros años. En algunos centros universitarios hay alumnos que a nivel particular han creado sus propios sitios web para dejar esos exámenes. En algunos casos hay profesores que también ponen a disposición de sus estudiantes estas pruebas de otros cursos.

En la guía psicopedagógica se dan, además, algunas pautas extras para elaborar el horario. Lo primero es fijar un plan de estudios realista, estudiar a las mismas horas todos los días, aprovechar las horas libres (huecos) entre clases, planificar periodos cortos de estudios (no más de 45 minutos seguidos)... Son sólo algunos ejemplos sencillos y directos que hay que cumplir para tener éxito. En la citada guía psicopedagógica, que se puede recoger en el Gabinete de la UGR de manera gratuita, se dan consejos para controlar el estrés, técnicas de estudio, cómo preparar los exámenes tipo test, los orales, entre otras muchas cuestiones.

En el Gabinete Psicopedagógico –sita en el recinto del Rectorado– se facilita, además, asesoramiento personal y académico de manera individual.

En la Escuela de Informática y Telecomunicaciones es donde hasta el momento han hecho más uso de este tipo de técnicas. Si bien, no es el único centro. Desde el día 30 de enero al 20 de febrero se realizarán miles de exámenes en la UGR. Son los plazos oficiales y en los que no hay clase, aunque algunas facultades y escuelas han programado pruebas fuera de esas fechas. La media de exámenes por alumno es de cinco. Así si a nivel general se hace una multiplicación por el número de estudiantes de este curso (56.457) el número es 282.285 exámenes.



SÓLO CON TDT VERÁS LA TELE

Porque muchos municipios de tu provincia muy pronto se pasarán a la TDT.

Si quieres saber si el tuyo es uno de ellos, llama al 901 2010 04 o entra en www.televisiodigital.es

Y recuerda que para recibir la señal de televisión es necesario tener un receptor de TDT y la antena adaptada a la nueva tecnología. Si no quieres que te pille el toro, pásate a la TDT.

Infórmate de las ayudas dirigidas a personas mayores de 65 años con dependencia reconocida y personas con discapacidad visual o auditiva.