

REPORTAJE

Aprender en positivo

Las universidades tienen gabinetes psicológicos para ayudar a los alumnos a superar trastornos emocionales

M. A. - Madrid

EL PAÍS - 03-02-2003

La psicología traiciona en demasiadas ocasiones a los estudiantes. Su rendimiento académico flaquea ante la ansiedad y el estrés, los miedos y los nervios, la inseguridad o la depresión. Todo esto lo saben las universidades y, por eso, la mayoría cuenta con un gabinete de atención psicológica para sus alumnos. Abiertos durante todo el año, el cometido de estos centros es ayudarles a superar trastornos psicológicos que dificulten su vida académica y su desarrollo personal. Pero en ellos también se imparten seminarios o talleres con el objeto de que los jóvenes adquieran habilidades y actitudes para mejorar el estudio. Las terapias pueden ser individuales o en grupo. Son gratuitos y cualquiera puede solicitar asistencia. Una media de más de un centenar de estudiantes por universidad lo hace cada curso.

Aunque los desequilibrios emocionales pueden desencadenarse por cualquier motivo, es un hecho que se acentúan en época de exámenes. "En abril del año pasado hubo un incremento enorme de visitas. Se acercaba el final de curso, una época en la que los alumnos tienen que responder a unas exigencias y demostrar unas capacidades", señala el coordinador del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada, José Luis del Arco. A lo que la directora de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Complutense de Madrid, María Paz García, añade: "Hay demasiada presión con los exámenes y eso les crea un pensamiento inadecuado. Hay alumnos que parece que cuando se están examinando se están jugando la vida en ese momento".

Por otra parte, los expertos señalan que los problemas de autorregulación emocional se incrementan cuanto mayores son los cambios vitales. "El primer año de carrera suele ser el más duro, sin embargo el porcentaje de alumnos de este curso que solicita ayuda es nulo", asegura Del Arco. Lo mismo les ocurre a los estudiantes que vienen de otra ciudad o de otro país: sufren más problemas de adaptación a la vida universitaria y, por lo tanto, más estrés o ansiedad.

Pero, en general, las consultas en estos gabinetes van mucho más allá. La mayoría de los estudiantes están preocupados por cómo rendir más y mejor ante los libros y por

eso se les enseña a concentrarse, a organizar el tiempo, a relajarse o a trabajar en equipo.

Aunque no basta con conocer estas técnicas. "La palabra clave es la motivación", según el coordinador de la asesoría de técnicas de estudio y programa de mejora personal de la Universidad Carlos III de Madrid, Guillermo Ballinato. Y lo ilustra con un ejemplo: "Conocer las técnicas pero no estar motivado es como tener un coche con muy buena tecnología pero sin gasolina".

Otros talleres están destinados a mejorar las habilidades sociales de los alumnos. Les enseñan a relacionarse mejor con los demás o a superar el miedo a hablar en público. La vergüenza a levantar la mano en clase es un clásico. "Los profesores se quejan de que sus alumnos no participan en el aula y es porque no saben que muchos se bloquean al tener que levantar la mano para hablar", explica Del Arco.

Hay también cursos para aprender a presentar un proyecto en voz alta o hacer un examen oral. Y también para conocer cómo pedir a los demás y cómo saber decir no; cómo adquirir empatía, relacionarse con los amigos e, incluso, con el sexo opuesto.

Utilidades

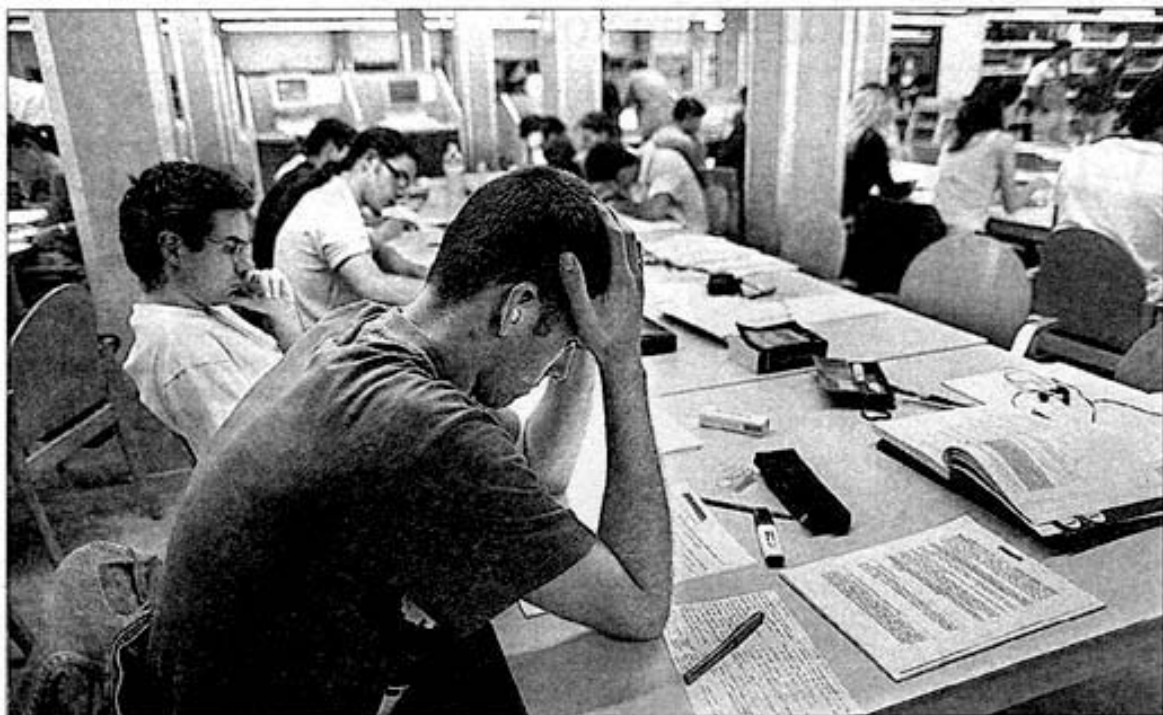
[Imprimir](#)

[Ayuda](#) | [Contacte con ELPAIS.es](#) | [Publicidad](#) | [Aviso legal](#) | [Suscríbese](#) | [Sindicación de contenidos](#) |

© [Diario EL PAÍS S.L.](#) - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España]

© [Prisacom S.A.](#) - Ribera del Sena, S/N - Edificio APOT - Madrid [España] - Tel. 91 353 7900

Otros medios del Grupo Prisa: [CadenaSer.com](#) | [AS.com](#) | [CincoDias.com](#) | [los40.com](#)



Estudiantes preparando un examen en la Universidad de Barcelona. / CONSUELO BAUTISTA

Aprender en positivo

LM. A., Madrid a psicología traiciona en demasiadas ocasiones a los estudiantes. Su rendimiento académico flaquea ante la ansiedad y el estrés, los miedos y los nervios, la inseguridad o la depresión. Todo esto lo saben las universidades y, por eso, la mayoría cuenta con un gabinete de atención psicológica para sus alumnos. Abiertos durante todo el año, el cometido de estos centros es ayudarles a superar trastornos psicológicos que dificultan su vida académica y su desarrollo personal. Pero en ellos también se imparten seminarios o talleres con el objeto de que los jóvenes adquieran habilidades y actitudes para mejorar el estudio. Las terapias pueden ser individuales o en grupo. Son gratuitos y cualquiera puede solicitar asistencia. Una media de más de un centenar de estudiantes por universidad lo hace cada curso.

Aunque los desequilibrios emocionales pueden desencadenarse por cualquier motivo, es un hecho que se acentúan en época de exámenes. "En abril del año pasado hubo un incremento enorme de visitas. Se acercaba el final de curso, una época en la que los alumnos tienen que responder a unas exigencias y demostrar unas capacidades", señala el coordina-

Las universidades tienen gabinetes psicológicos para ayudar a los alumnos a superar trastornos emocionales

dor del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada, José Luis del Arco. A lo que la directora de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Complutense de Madrid, María Paz García, añade: "Hay demasiada presión con los exámenes y eso les crea un pensamiento inadecuado. Hay alumnos que parece que cuando se están examinando se están jugando la vida en ese momento".

Por otra parte, los expertos señalan que los problemas de autorregulación emocional se incrementan cuanto mayores son los cambios vitales. "El primer año de carrera suele ser el más duro, sin embargo el porcentaje de alumnos de este curso que solicita ayuda es nulo", asegura Del Arco. Lo mismo les ocurre a los estudiantes que vienen de otra ciudad o de otro país: sufren más problemas de adaptación a la vida universitaria y, por lo tanto, más estrés o ansiedad.

Pero, en general, las consultas en estos gabinetes van mucho más allá. La mayoría de los estu-

diantes están preocupados por cómo rendir más y mejor ante los libros y por eso se les enseña a concentrarse, a organizar el tiempo, a relajarse o a trabajar en equipo.

Aunque no basta con conocer estas técnicas. "La palabra clave es la motivación", según el coordinador de la asesoría de técnicas de estudio y programa de mejora personal de la Universidad Carlos III de Madrid, Guillermo Ballinato. Y lo ilustra con un ejemplo: "Conocer las técnicas pero no estar motivado es como tener un coche con muy buena tecnología pero sin gasolina".

Otros talleres están destinados a mejorar las habilidades sociales de los alumnos. Les enseñan a relacionarse mejor con los demás o a superar el miedo a hablar en público. La vergüenza a levantar la mano en clase es un clásico. "Los profesores se quejan de que sus alumnos no participan en el aula y es porque no saben que muchos se bloquean al tener que levantar la mano para hablar", explica Del Arco.

Hay también cursos para aprender a presentar un proyecto en voz alta o hacer un examen oral. Y también para conocer cómo pedir a los demás y cómo saber decir no; cómo adquirir empatía, relacionarse con los amigos e, incluso, con el sexo opuesto.