

Plantando cara al estrés

Los gabinetes psicológicos de las universidades, una ayuda para los alumnos con problemas

Lourdes Sanz

Palpitaciones, sudores, dificultad para respirar, dolores de estómago, de cabeza... Un bloqueo, en definitiva, es lo que ciertos universitarios sufren en época de estrés. Estrés íntimamente ligado a tres hojas del calendario: febrero, junio y septiembre. Paliar esos síntomas está, en ocasiones, al alcance de una simple llamada de teléfono.

Para ofrecer una salida a los afectados, algunas universidades han creado gabinetes psicológicos. En la mayoría, su labor no

consiste simplemente en un tratamiento de choque, sino en ofrecer herramientas al estudiante para que logre esquivar estos obstáculos cuando se le presenten en el camino.

"Las carencias básicas de los universitarios suelen ser dificultad para concentrarse, una baja motivación y tener la sensación de que, por mucho que estudien, no avanzan", explica Guillermo Bullenato, del Servicio de Información Juvenil (SIJA) de la Carlos III. El es el psicólogo encargado del "programa de mejora personal", creado en 1997 y por el que han pasado ya 500 alumnos. Menos, unos 200, son los



Una de las placas colocada en la puerta de un gabinete psicopedagógico. / **Rebeca G. Merino**

que han decidido llamar a la puerta del gabinete de Psicología de la UCM en los 4 años que lleva funcionando. Patricia, una de las psicólogas, asegura que "la gente que va por problemas de estrés o ansiedad ante los exámenes basta con que acuda un par de veces". "Bueno, en realidad se suelen desanimar por la larga lista de espera", confiesa. Y es que cualquiera que acuda a pedir cita le harán un hue-

co en el mes de de abril.

También están muy demandados los cursos que organizan desde la Universidad Europea. "La gente suele apuntarse en marzo o abril, cuando ven que los resultados obtenidos no eran los deseados", explica Mercedes Escalante, una de las psicólogas. Así que, si ves tu nombre ligado a un molesto SS, no descartes acercarte a uno de estos gabinetes y bucear en los porqués.

GABINETES PSICOLÓGICOS:

- Univ. Europea. Gabinete de orientación psicopedagógica. Más información en www.ueu.es/apoyo/alumno/gop. Para apuntarse a los cursos, también puedes rellenar unas fichas de inscripción.
- UCM. Gabinete psicológico; Facultad de Psicología. Para pedir cita hay que llamar al teléfono 91 394 31 19.
- Carlos III. Servicio de Inf. Juvenil y Actividades Culturales y Deportivas (SIJA), en los campus de Getafe y Leganés. Inf: 91 624 95 90/94 83.