

REPORTAJE  
DEL DOMINGO

Educación

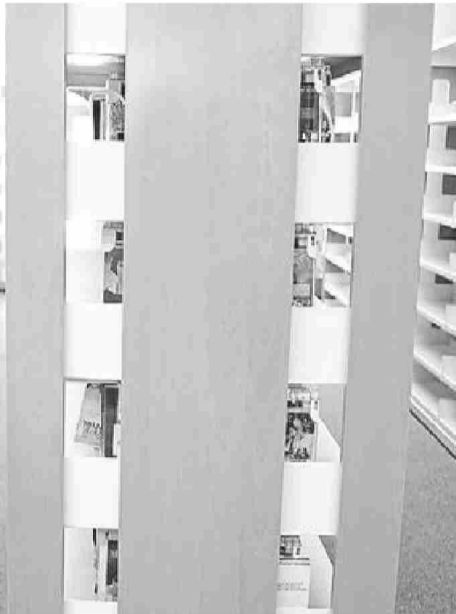
## Testimonios



MARINA ROIG. PSICOLOGÍA

“Resulta **estresante**, aunque lo lleves al día hay mucho temario”

En apenas tres días Marina empezará la maratónica carrera de los exámenes. El primero lo tiene este 27 de mayo. El último, el 12 de junio. “Al final resulta estresante. Hay mucho temario y aunque procuro llevarlo al día no siempre es sencillo”, reconoce esta estudiante de primero de Psicología. La asignatura de Neurociencia es la que más teme. “La clave para aprobar es no dejarlo todo para el final”. ≡



IVÁN VILLAR. MAGISTERIO

“El último día se **duerme poco**”

Iván prefiere estudiar en casa. “Allí estoy más tranquilo y me concentro mejor”, dice este estudiante de primero de Magisterio, que reconoce que a medida que se va acercando la fecha se pone más nervioso. Iván evita dejarlo todo para el final, pero explica que el día del examen duerme poco. ≡

DAVID ORTEGA. PSICOLOGÍA

“Estudio por la **noche** y suelo acostarme de madrugada”

Cuando mejor y más a gusto estudia es por la noche. “Me concentro más así que estos días suelo acostarme tarde, no antes de las dos de la madrugada” explica David Ortega, alumno de segundo de Psicología. David reconoce que antes era de los que lo dejaba todo para el final. “He aprendido que eso es un error y ahora empiezo antes”. ≡



# Tiempo de hincar codos

13.000 universitarios de Castellón se preparan para los exámenes finales. Seis de ellos cuentan cómo afrontan estos días de nervios

ELENA AGUILAR  
eagular@epmediterraneo.com  
CASTELLÓN

El profesor va pasando por las mesas y reparte la temida hoja. Las manos sudan, el corazón late en batucada. Cuesta respirar. Y al empezar a leer las preguntas... ¡oh, no! La mente en blanco. “¿Cómo puede ser, si ayer repasé eso?”... Suena el despertador. Esta vez ha sido una pesadilla, un mal-sueño al que se enfrentan estos días miles de estudiantes en Castellón. Llega la temida cuesta de junio, mucho más empinada que

la de enero, porque tras los exámenes de final de curso llegan las recuperaciones. Y aunque son muchos los que se toman este trance con cierta responsabilidad, planificando con antelación el tiempo de estudio, más son los que se dejan llevar por la improvisación y acaban robándole horas a las noches para prepararse el temario. Solo en la provincia, casi 13.000 universitarios van a atravesar con más o menos suerte este trance. Este miércoles empieza el periodo de exámenes en la universidad y durante casi tres semanas los estudiantes andarán

entre apuntes, libros, bolígrafos y litros de café. Es tiempo de hincar codos, de estar pegado a la silla durante horas y también de nervios. De toneladas de nervios. “La teoría nos la sabemos, pero en la práctica es difícil. La clave para aprobar y acabar con éxito el curso es ir al día, pero con la cantidad de trabajos a entregar eso es complicado”, explica Mari Carmen Mico, una estudiante de tercero de Historia de la Universitat Jaume I (UJI) de Castellón.

Mari Carmen, Marina, Iván... saben que las próximas semanas van a ser cruciales. Nada de vida

social y mucho de encerrarse en casa o en la biblioteca “Esas semanas son estresantes. Hay mucho temario, estamos a final de curso y a medida que se aproxima la fecha del examen los nervios aumentan”, reconoce Marina Roig, estudiante de Psicología.

**UN 20% SUFRE ESTRÉS //** Pero conseguir el objetivo final cuesta. Y a muchos les puede el estrés, la ansiedad y los nervios. Se estima que uno de cada cinco universitarios sufre estrés durante los exámenes. Pero esos episodios pueden superarse. ¿Cómo? “Las pautas básicas son tener una mentalidad positiva, y de motivación, trabajar con técnicas de relajación y saber organizarse y planificarse para poder sacar tiempo para todo”, describe Sara Cantavella, directora del centro de psicología Camins de Castellón.

Los hay que estudian en casa. Otros eligen una biblioteca. Para los que optan por esta opción la Jaume I de Castellón ha ampliado el horario de la biblioteca y estará abierta las 24 horas del día. Más de 13.000 estudiantes pasarán por sus salas a diario. Todos con un deseo: aprobar los exámenes. Y si es con nota, mucho mejor. ≡





MAR SALAS. MAGISTERIO

### “Este año temo a las matemáticas”

De veinte años, estudiante de tercero de Magisterio Infantil (acaba de realizar las prácticas) y natural de Burriana, Mar asegura que las asignaturas más difíciles son matemáticas y catalán. “Suelo utilizar la biblioteca de la UJI para estudiar, ya que estoy muy a gusto”, sentencia. Aunque lleva bien los exámenes, Mar asegura que el último día no suele dormir más de tres horas. ≡



ALEJANDRO CHETO. ADEM

### “Prefiero estudiar en grupo. Rindo más”

Tras siete años como universitario, Alejandro acaba este curso. “Soy de los que se lo deja para última hora”, reconoce este estudiante de Adem. Prefiere estudiar en la biblioteca y, mucho mejor, en grupos. ≡

MARI CARMEN MICO. HISTORIA Y PATRIMONIO

### “Tomo más café y duermo menos”

“Lo ideal es llevar las materias al día, pero entre las clases y los trabajos no da tiempo”. Mari Carmen Mico estudia tercero de Historia y Patrimonio, sueña con ser guía turística y afronta el periodo de exámenes con nervios. “Estos días tomo mucho café y duermo menos”. ≡



PACO POYATO

► Lleno total de estudiantes en la biblioteca de la Jaime I, que estos días ha ampliado el horario.

### Exámenes ‘extra’ para más de 12.000 estudiantes de Primaria y ESO

► El curso que enlaza su recta final será recordado por la implantación de la séptima reforma educativa de la democracia, la Lomce, que destaca por la importancia que otorga a las evaluaciones externas de los alumnos. La primera, a la que se someterán los 6.046 alumnos de Tercero de Primaria de Castellón, llegará en las próximas semanas.

► No será la única novedad. La Conselleria de Educación someterá a una evaluación diagnóstica a los 5.898 alumnos de 4º de Primaria y a los 6.018 de 2º de Secundaria. A todas estas pruebas hay que añadir las del internacional Informe PISA, que por primera vez se harán en la Comunitat para los alumnos de 4º de ESO. En Castellón participarán 200 alumnos de cuatro institutos.

### consejos

#### ✖ LLEVARLO AL DÍA

► Lo ideal es llevar la materia al día, asistiendo a clase y repasando los apuntes. También hay que adecuar el número de asignaturas que se van a preparar al tiempo que se dispone.

#### ✖ DORMIR BIEN

► El descanso es fundamental y más todavía en época de exámenes. Hay que descansar lo necesario para que la mente no juegue malas pasadas.

#### ✖ OPTIMISMO

► Es conveniente enfrentarse al estudio con una mentalidad positiva, desterrando malos pensamientos que contribuyen a aumentar más la ansiedad.

#### ✖ HACER DEPORTE

► Aprender y realizar técnicas de relajación: hacer algo de deporte, yoga, caminar al aire libre. No tomar medicamentos para evitar el sueño.