

FIRMAS

**Mercedes Gutiérrez Sánchez**

Profesora del Departamento de Historia del Pensamiento y de los Movimientos Sociales y Políticos de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, es Defensora del Universitario de la Universidad Complutense desde la creación de esta institución, en junio del año 2000.

**María Paz García-Vera**

Profesora Titular del Departamento de Psicología Clínica de la Facultad de Psicología, dirige desde su creación, en el año 1999, la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud, ubicada en el campus de Somosaguas.

LA GACETA COMPLUTENSE

**DIRECTOR**  
Gonzalo Ugidos  
**Subdirector**  
Alberto Martín

**Redactores y colaboradores**  
Antonio Alcoba, Ángel Aranda, Margot Almazán, Jaime Fernández, Francisco Galino, Alicia Mosquera, Javier Picos y Cristina Saura

**Director de Arte y fotografía**  
Jesús de Miguel  
**Secretaria de Redacción**  
Iruñe Arriaga

CONSEJO EDITORIAL

**Presidente**

Ramón Rodríguez García  
**Vocales**

Jesús Almaraz Pestana, Jesús Timoteo Álvarez Fernández, Francisco Cabrillo Rodríguez, Álvaro Costas Algara, Álvaro Cuervo García, Javier Davara Rodríguez, Benjamín Fernández Ruiz, Javier Fernández del Moral, Mercedes Gutiérrez Sánchez, Juan Jiménez Collado, Baldomero López Pérez, Pedro Lorenzo Fernández, Juan Lorenzo Lorenzo y Francisco José Portela Sandoval

**Edita:** Gabinete de Comunicación de la Universidad Complutense.

**Redacción:** Donoso Cortés, 63, 6ª planta. 28015 Madrid  
☎ 91 394 65 12  
☎ 91 394 63 83

**Administración:** ☎ 91 394 36 06  
www.ucm.es/info/gprensa/gaceta\_complutense  
E-mail: gcm@rect.ucm.es

**Imprime:** Ibersaf Industrial S.L.

**Distribuye:** Grupo Industrial de Artes Gráficas Safel Distribución

**Depósito legal:** M-33979/1984  
ISSN 1137-0750

Impreso en papel ecológico fabricado con métodos que no dañan el medio ambiente

EXÁMENES DE FEBRERO



Por Mercedes Gutiérrez

**C**asi sin darnos cuenta, apenas reiniciada la actividad académica tras la pausa navideña, Enero acaba y con él el primer cuatrimestre de este curso 2002-2003. Nuestras aulas cambian de ritmo: ha llegado el momento de rendir cuentas, de valorar resultados. Febrero es un mes de exámenes, tanto como puedan serlo Junio o Septiembre. Su paisaje es el mismo: bibliotecas a tope, nervios a flor de piel, apuntes, esquemas, últimos repasos, recetas y consejos bienintencionados... y más de un estudiante preguntándose ¿De verdad son realmente necesarios los exámenes? ¿Por qué tengo que jugarme todo a una carta? La pregunta está engañosamente formulada. Pero ese es un tema para



Por María Paz García-Vera

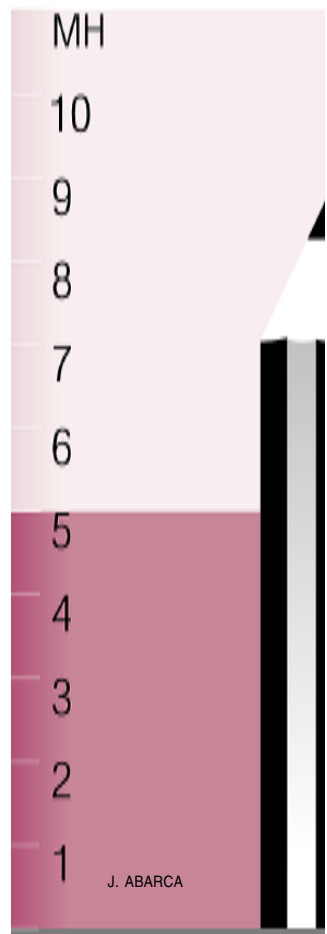
**E**n esta época del año pocos medios de comunicación ignoran el problema de la ansiedad ante los exámenes. La asociación entre universidad-exámenes-ansiedad parece haberse convertido en algo inherente a la condición de estudiante universitario. En mi opinión, esta triple relación no resiste a un análisis crítico, aunque se tambalea más por un lado que por otro. Por un lado, el tradicional binomio universidad-exámenes se resiste al cambio. Cuando alguien ingresa en la universidad la meta es conseguir una buena formación y una adecuada capacitación. La formación es un proceso que dura años y en el que los exámenes desempeñan el papel de evaluar de la forma más fiable y continua posible la capacitación. La evaluación es parte consustancial de todo proceso de mejora per-

otra ocasión. Tenemos exámenes y este es su momento, por tanto enfrentémonos a ellos de la mejor manera, procurando entre todos que no se transformen en algo distinto a lo que realmente son: una prueba objetiva que nos permita comprobar y valorar el nivel de conocimientos y la madurez académica de nuestros estudiantes. Es decir que no son una trampa, ni una carrera de obstáculos, ni una prueba de resistencia.

He dicho antes que es el momento de rendir cuentas y valorar resultados. Y esto nos afecta a todos. A los estudiantes que deben demostrar que han hecho adecuadamente su trabajo siguiendo las explicaciones de clase, asimilando contenidos, manejando métodos y técnica precisas, controlando la bibliografía, reflexionando sobre los temas propuestos, expresándose con corrección. También a los profesores que saben que además de a los alumnos deben examinarse a ellos mismos. Por-

Para todos

que el resultado de un examen habla de los estudiantes y también de los maestros: de su ri-



gor intelectual, de su claridad expositiva, de su interés, de sus métodos docentes, de su capacidad para motivar. Los exámenes afectan también al Personal de Administración y Servicios, sin ellos el engranaje no funcionaría: la información de horarios y lugares de realización de las pruebas, la existencia de los materiales adecuados en las aulas, las consultas en Secretaría, los certificados y justificantes, la ayuda en la resolución de los pequeños e inevitables contratiempos.

En dos o tres semanas los exámenes habrán acabado. Sólo nos queda esperar las notas. Cualquier espera es larga pero no la hagamos eterna. Y facilitemos la revisión de exámenes que no es ni una permitida rebelión de los estudiantes contra la decisión del profesor, ni un tira y afloja por unas décimas, sino un acto administrativo y a la vez docente que nos permite seguir enseñando.

Jaque a la ansiedad

sonal, aunque nos cuesta trabajo aceptarlo porque a nadie le gusta que le evalúen y suele percibirse como algo amenazante. El mayor peligro de este binomio universidad-exámenes es su tendencia a la exclusividad. Los estudiantes están demasiado centrados en los exámenes por lo que desperdician la experiencia universitaria, que en una universidad como la nuestra ofrece muchas más posibilidades. Puede que este binomio se pueda mantener si conseguimos una mejora y normalización de los procesos de evaluación, de forma que los exámenes no sean ni el mejor ni el peor momento de la vida de estudiante, ni el más trascendental, ni, mucho menos, la meta.

Respecto al binomio exámenes-ansiedad, ya es hora de que desaparezca, o al menos se reconduzca a cauces más sensatos. En primer lugar, el tiempo de universidad reproduce muchas de las características de la vida "postuniversitaria" donde las pruebas de evaluación se suceden cada día más en una sociedad donde aumenta la movilidad entre profesionales y la

competitividad. Esto debería hacer del período de formación universitario un espacio-tiempo propicio para aprender "cómo tomarse las pruebas de evaluación". No quiero decir que los exámenes sean necesarios para prepararse para la vida, sino que actualmente el modo de vida de los países desarrollados es un ir y venir entre diversos tipos y formas de evaluación, especialmente entre quienes aspiran a mejorar profesionalmente. No se puede "ir por la vida de universitario" sin un modo positivo de enfrentarse a los exámenes. Es prioritario hacerlo de forma activa y con la adecuada preparación, como deben afrontarse los retos y desafíos, pero, también, con tranquilidad, con normalidad, sin dramatismos, descansado, optimista, aceptándolos como parte de nuestra trayectoria universitaria y profesional.

Pero hay un porcentaje de estudiantes que estarán pensando, con razón, que esto es imposible porque para ellos los exámenes son un verdadero problema. No es que se pongan un poco nerviosos, sino que su ansiedad es tan excesiva que les

impide prepararse adecuadamente y rendir en su trabajo. La ansiedad a los exámenes les provoca molestias físicas, bloqueos durante la realización de las pruebas y un sufrimiento excesivo y, sobre todo, innecesario. Hoy en día estas personas no deberían tener ningún reparo en acudir en busca de ayuda psicológica especializada, del mismo modo que lo hacen quienes tienen dificultades para hablar en público, volar en avión, hacerse análisis de sangre o competir en deportes de élite.

La ansiedad y el malestar excesivos han dejado de ser algo consustancial a los exámenes. La Psicología científica cuenta hoy con procedimientos y técnicas para hacer frente a este problema de forma eficaz, y se encuentran al alcance de todos. La Universidad Complutense, por ejemplo, pone a disposición de sus estudiantes la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Facultad de Psicología, un centro que cuenta con un equipo de especialistas en el tratamiento de los problemas de ansiedad.