

NORMAS MÍNIMAS PARA CONVIVIR EN LAS SALAS

Las bibliotecas son un lugar propicio para el estudio, eso está claro y así lo demuestra la fuerte demanda que tienen cada año por estas fechas. Sin embargo, esta idoneidad, como señala el director de la Biblioteca de la UCM, Javier de Jorge, puede quebrarse si no se respetan unas normas mínimas. Javier de Jorge nos explica con ejemplos algunas de ellas. «No dejamos comer ni beber,

excepto agua al ser ésta inocua, porque en bibliotecas como la de Humanidades se han llegado a sacar hasta seis contenedores de desperdicios, además de manchar libros e instalaciones. Tampoco se puede fumar, no ya dentro de la sala sino tampoco en los vestíbulos, porque llega a ser tal la cantidad de humo que se concentra que no en pocas ocasiones ha llegado a saltar la alarma de incendios.

Y, por supuesto, tampoco se permite hablar, porque lo que empieza siendo un susurro, multiplicado por 1.000 personas se convierte en un grito».

Algo que también se debe evitar es lo que se ha venido a denominar «asistencia virtual», gente que ocupa con carpetas, mochilas, abrigos o libros, sitios que durante horas quedan vacíos.

«Luego hay cosas de sentido común – señala Javier de Jorge– como no entrar en la biblioteca con una rueda de la bicicleta colgando de la mochila o sudando tras haber jugado un partido de fútbol. Tampoco está permitido, como nos ha ocurrido, llamar al Telepizza desde un móvil y que el repartidor intente averiguar quién es su cliente voz en grito».

UNA COSTUMBRE INSOLIDARIA ES LA «ASISTENCIA VIRTUAL»: ASIENTOS

LA BIBLIOTECA DE LA COMPLUTENSE Y LA UNIDAD DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE

Mucha bibliote

Muchos nervios y muchas horas en la biblioteca. Está claro, hablamos de los exámenes. Hasta hace unos años la cita de febrero no era más que una posibilidad de, como se decía, eliminar materia. Hoy, por obra y arte de los nuevos planes de estudio, febrero es tan importante como junio y en muchos casos la única y última oportunidad de no dejar para septiembre la asignatura cuatrimestral. Por todo ello no exageramos si afirmamos que febrero es tiempo

de nervios y de bibliotecas. Para s lectura, un año más, y van siete, Moncloa y Somosaguas ha amplia domingos y festivos. Resolver la c aunque desde la Unidad de Psico se atreven con alguna receta.



J. MATILLA



J. MATILLA

Horarios ampliados

La Complutense dispone de un total de 8.982 puestos de lectura en sus bibliotecas. De ellos, 4.130 han ampliado, desde el pasado 20 de enero hasta el 14 de febrero (en Medicina una semana más), su horario hasta las 11 de la noche los días de diario, desde las 9 hasta las 21 horas los sábados, y desde las 9 a las 14 los domingos y festivos. En total, 900 horas de apertura extraordinaria durante 46 días, lo que traducido a términos económicos significa alrededor de 100.000 euros de gasto adicional. «Es una demanda de los alumnos que la Universidad no puede ignorar», señala el director de la Biblioteca de la UCM, Javier de Jorge, a la vez que recuerda cómo el servicio se ha ido ampliando desde que se puso en marcha por vez primera en junio de 1997, cuando ampliaron su horario las bibliotecas de Geografía e Historia y de Económicas y Empresariales, hasta llegar a las actuales aperturas extraordinarias en, además de las dos citadas, Derecho, Filología, Ciencias de la Información, Matemáticas y Medicina.

Como destaca Javier de Jorge, la apertura extraordinaria incluye todos los servicios de las bibliotecas. «No sólo dejamos abiertas las salas de lectura, que sería muy fácil, sino que durante esas horas continúan funcionando también los servicios de préstamos, de atención a los usuarios, etcétera», señala el director.

La experiencia de otros años y temporadas (además de en febrero, este servicio se ofrece en junio y en agosto) habla de porcentajes de ocupación muy altos tanto durante los días lectivos como los sábados y domingos, y sobre todo en el campus de Moncloa. «En Somosaguas – afirma Javier de Jorge– la demanda disminuye mucho a partir de las 10 de la noche y los domingos, por culpa de la falta de transporte público».



A. MATILLA

La experiencia de otros años habla de porcentajes de ocupación de las bibliotecas muy altos tanto durante los días lectivos como los sábados y domingos, y sobre todo en el campus de Moncloa.

LA SALUD PONEN SU GRANO DE ARENA PARA SALVAR EL ESCOLLO DE FEBRERO

Ansiedad y pocos nervios

olucionar la afluencia masiva a las salas de las más amplias bibliotecas de los campus de do sus horarios hasta incluso los sábados, cuestión de los nervios es más complicado, logía Clínica y de la Salud de la Complutense

PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Controlar la ansiedad

¿Es normal ponerse nervioso en periodo de exámenes? Sin duda, e incluso hasta puede ser bueno. «Un poco de nerviosismo puede mantenernos motivados y mejorar nuestra eficacia de cara a los exámenes. Sin embargo, si es excesivo se convertirá en un problema», afirma María Paz García-Vera, directora de la Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Complutense.

Según explica la profesora García-Vera, la ansiedad de los alumnos ante los exámenes puede ser de dos tipos: racional e irracional. La racional es el resultado de la falta de preparación y es, por lo tanto, una respuesta lógica que se tiene ante un probable suspenso. La irracional en cambio consiste en un miedo, casi pánico, ante la llegada del examen, cuando el alumno sabe a ciencia cierta que se ha preparado convenientemente. ¿Cómo tratar estos dos tipos de ansiedad? La primera, la racional, tiene una sencilla solución: prepararse mejor. La segunda sí precisa de un tratamiento que normalmente pasa por trabajar con la situación de la prueba de forma más específica y, sobre todo, por cambiar de actitud. «Hay que recordar a los alumnos que los exámenes no predicen su éxito profesional futuro», explica la profesora García-Vera.

Para lograr este cambio de actitud, eliminar ese grado exagerado de ansiedad y, por lo tanto, mejorar los resultados, también es necesaria, como recuerda nuestra experta, la colaboración de los profesores. «Los profesores muchas veces también nos ponemos nerviosos cuando llegan los exámenes, les damos demasiada trascendencia e incluso nos comportamos de forma demasiado dura. Yo creo que en lugar de esto nuestra misión es quitarle trascendencia a esta cita. Debemos bromear con ello, hacer que se rían antes del examen...».



ANTES

- ❑ Evita los atracones y llevar la información al día
- ❑ Planifica el tiempo de forma realista e intenta integrar el estudio dentro de tus actividades cotidianas
- ❑ Busca unas condiciones ambientales adecuadas que faciliten la concentración y el estudio (lugar tranquilo, correctamente iluminado y bien ventilado...)
- ❑ Intenta disfrutar estudiando
- ❑ Trata de hacer algo relajante la hora antes del examen
- ❑ Llega con tiempo y si no te es posible no cruces corriendo la M-30, como alguien ha llegado a hacer.
- ❑ Evita hablar del examen antes de hacerlo.
- ❑ No te fíes del Rincón del Vago, los profesores también lo conocen.

DURANTE

- ❑ Si te notas demasiado tenso, da un par de respiraciones lentas.
- ❑ Conciénciate en que el mundo no termina con este examen
- ❑ Lee detenidamente las preguntas un par de veces
- ❑ Empieza escribiendo las respuestas que mejor crees conocer y no te enrolles
- ❑ Pon un reloj en la mesa para administrar bien el tiempo

DESPUÉS

- ❑ No te vayas corriendo a seguir estudiando, date un premio por el esfuerzo realizado.
- ❑ No le des más vueltas a las respuestas ni intentes comprobarlas.