



familia  
360°



POR FERNANDO MIRALLES  
Psicólogo Clínico  
Profesor Psicología, Universidad CEU  
San Pablo



CEU

## Familia, exámenes y Universidad

Como viene sucediendo cada año y en especial desde que se implantó en España la normativa de Bolonia, los jóvenes que se han embarcado en la aventura universitaria están estos días de exámenes y sin asistir a clase.

En nuestras ciudades podemos comprobar que en el transporte público hay menos jóvenes -metro y autobuses notan su ausencia en estos días-, en las calles hay solo estudiantes que salen a despejarse después del esfuerzo de estudiar y, cómo no, aquellos que van a las bibliotecas. Con todo ello, vemos una ciudad menos alegre, pero ¿dónde están nuestros jóvenes universitarios? La respuesta es fácil: en su casa, estudiando.

Debido a que las horas de estu-

dio se pueden alargar más de lo normal, y al estar tantas horas en su casa y sin tener conversaciones con otros jóvenes -excepto por internet-, los nervios pueden aparecer en cualquier momento.

Esta nueva situación, gracias a Dios pasajera, es sufrida sobre todo por el resto de componentes familiares, que a veces no saben cómo ayudar. Por mi experiencia en el mundo de la Psicología Clínica y Educativa, he podido comprobar muchas veces que los padres pueden ser una fuente de ansiedad para los jóvenes, ya que al querer ayudarles y no saber empeoran la situación.

Creo que los padres pueden ayudar a sus hijos con un apoyo activo, en el que los jóvenes sepan que pue-

den contar con ellos para organizarles la agenda de estudios, enseñarles alguna técnica de relajación y, sobre todo, sabiendo que pueden contar con su apoyo incondicional no basado siempre en el reproche.

Para ayudarles se han publicado multitud de libros en los que se describen técnicas muy eficaces avaladas por la comunidad científica. Uno de estos libros se titula «Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones», y describe, con ejemplos reales, un método muy eficaz y que en la actualidad lo están practicando universitarios y opositores para pruebas tan duras como las de Abogado del Estado o Registradores de la Propiedad, e incluso Médicos en su preparación a exámenes MIR.