

Un año de estudio, un año ganado



Esteban López

Director Departamento de Morfología y Función
Universidad de Las Américas

Se acaba el año, las clases terminaron e inevitablemente es tiempo de hacer balances. Lo hacen las empresas, los trabajadores y, por supuesto, los estudiantes. Es fácil valorar como estuvo el año si aprobamos todos los ramos y no tuvimos dificultades en la universidad. De allí que estas líneas van para los estudiantes y las familias de quienes con esfuerzo y temor avanzaron durante el año académico y, tal vez, dejaron algún ramo reprobado o un estado emocional complejo.

Algunos de estos estudiantes son trabajadores, parte de una familia en construcción o recién salidos del colegio. De seguro muchos pensaron que les iría muy bien y no fue así, como otros que siempre se sintieron en desventaja frente a otros. En todos ellos, la emoción, el pensamiento y la actitud estarán presentes de distinta forma.

La mezcla de pensamientos y emociones genera habitualmente en los estudiantes actitudes asociadas al estrés, que es parte del sistema simpático de nuestro sistema nervioso y que nos ha ayudado a pelear o huir de riesgos desde los inicios de la vida humana y que, además, puede generar efectos secundarios que atentan contra nuestros sueños y estudio.

Un dato no menor: quien durante este año vivió las asignaturas temiendo al contenido de ella o a su docente, aprendió menos. Quien estudió trasnochando la noche previa a la prueba, aprendió menos. Quien rindiendo una prueba se proyectó en un futuro donde le iba mal, perdió la opción de que le fuera mejor. Esta triada emoción, pensamiento y actitud de seguro les jugó en contra, pero ¿por qué?

Todos los seres humanos tenemos una parte del cerebro que es la más primitiva, el cerebro reptiliano le decían. Este, gobierna aspectos básicos de supervivencia y cuando está actuando muy fuerte, como cuando se sube el volumen de una radio y no se escucha a nadie, se deja de oír los propios pensamientos y solo quedan las reacciones primitivas. Eso que parece de un libro de neuroanatomía es lo que sufre el estudiante que pierde su empoderamiento y su convicción de que sí puede conseguir el logro.

Ese estudiante siente muchas veces la presión real o no de la familia, y carga sobre sus hombros el futuro de muchas personas de su entorno. Un tremendo esfuerzo, cuando lo que necesitan solo es respirar, enfocarse en lo que sabe y no lo que no sabe, reconocer cuando aparezcan esos juicios internos para anularlos.

El autoconocimiento, la compasión y el trabajar las habilidades es fundamental. No todo resulta a la primera ni de la mejor forma. La ciencia está llena de ejemplos, pero si hay elementos en común en el logro, que detrás de él hay estudiantes que creen en sí mismos, que se sienten capaces, que confiaron en ellos y, en otros, que pidieron ayuda y que entendieron que tropezar no es caer y caer no es el final.

Quienes dieron la batalla y tal vez no resultaron victoriosos, es mi deber decirles que esto es solo un paso, es un momento de la vida, como una foto. Con el tiempo podrán mirar hacia atrás y ver su crecimiento, reconocer que fue un año ganado para su sueño.