



Consellos de amigo para alumnos universitarios

Xulio Fernández Hermida

parte interior da portada en blanco

Xulio Fernández Hermida

Consejos de amigo para alumnos universitarios

Pensados para ayudar en esta etapa tan interesante de la vida.

Edita: Consejo Social de la Universidad de Vigo

Depósito Legal: VG-969-2005-09-15

ISBN: en trámite

Imprime: Tórculo Artes Gráficas

Breve currículum del Autor



Fui traído a este mundo en Nois (Foz, Lugo, 1962), obtuve el título de ingeniero de telecomunicación en Barcelona (UPC, 1986) y el de doctor en 1992 en la Universidad de Vigo, donde llevo impartiendo docencia en la E.T.S.E. de Telecomunicación y desarrollando mi investigación desde 1986.

El diagnóstico de una Esclerosis Múltiple (EM) en 1993 y un brote especialmente fuerte que me paraliza el brazo y pierna izquierda me hacen recapacitar y abrir mi investigación, que continúa en la actualidad, a estudios sobre la enfermedad, la salud y la vida en general. Hago cambios importantes en la dieta y descubro una faceta espiritual que me abre nuevos horizontes. Sigo con las clases, investigaciones, filosofías... y a disfrutar una vida agradable con las limitaciones que la EM me impone.

Por qué escribí este libro

Un libro puede ser un fantástico amigo. La ventaja del libro es que puede estar siempre ahí, ocupando un espacio en la librería del alumno, de suerte que el estudiante, en ciertos momentos de ¿crisis?, puede ir a él y recibir unos buenos consejos que nunca le vendrán mal.

El libro puede ayudarlo a enterarse de nuevos elementos que entran en juego en esta etapa universitaria. Al facilitarle el análisis de la situación, como fue que llegó a ella y las posibles soluciones, siempre tendrá más criterio en las decisiones que tenga que tomar. Por supuesto, la decisión le corresponde totalmente a él y así se le hace saber repetidamente al largo del libro.

De alguna manera, el libro me permite ser ese «amigo que le habla a través de los ojos», como dice Cervantes en un de sus primeros versos.

Vigo, 22 de junio de 2005

Traducido al castellano en Enero de 2011.

Índice

Xulio Fernández Hermida.....	iii
Consejos de amigo para alumnos universitarios.....	iii
Índice.....	v
Consejos de amigo para alumnos universitarios.....	vii
Introducción.....	vii
Organización del libro.....	viii
Parte I: Organización personal en el proceso de aprendizaje.....	viii
Parte II: Mens sana in corpore sano.....	x
1.- La vida.....	1
Una carrera universitaria en el proceso vital.....	1
A grandes males, grandes remedios	1
2.- Los cursos.....	4
Matriculándonos en primer curso.....	4
Formulaciones ante la matrícula para un nuevo curso académico.....	5
Dimensionamiento de los cursos.....	6
La convocatoria de diciembre.....	7
Resumiendo.....	8
3.- Estudio y descanso.....	9
Tiempos de descanso y como aprovecharlos	9
*Diez minutos en medio de las clases de dos horas.	10
*Diez minutos en cada cambio de clase.....	10
*Las horas del mediodía.....	11
*Alguna hora sin clase.....	11
*Desde as clases de un día hasta las clases del día siguiente.....	12
*Sábados y domingos.....	12
*Vacaciones de Navidad, Semana Santa y puentes varios.....	12
*Vacaciones de verano.....	13
Resumiendo.....	13
4.- Esfuerzo y resultados.....	15
Conocimientos y aplicación.....	16
El bucle del cuatro.....	17
La importancia de los suspensos.....	17
Los bloqueos en el examen.....	18
Resumiendo.....	18
5.- Los exámenes.....	19
Limpieza de lo escrito en el examen.....	19
Preguntas al profesor durante el examen.....	20
La revisión de los exámenes.....	21
Resumiendo.....	21
6.- El proceso de aprendizaje.....	22
Las clases.....	22
Un grupo de estudio.....	23
Sistematización del estudio.....	24
*Sistematización del horario de estudio.....	25
*Sistematización del lugar de estudio.....	25
Aprender y explicar.....	25
El ser humano es un animal social.....	26

Satisfacción.....	27
Rendimiento que le sacamos al estudio: trabajar compartiendo.....	28
Posibles efectos de que $R' = 4R$	29
Resumiendo.....	29
7.- Información.....	31
Exceso de información.....	31
Artículos en fotocopidora... o en la web.....	33
Información versus conocimiento.....	34
Información como «conocimiento para la máquina».....	35
Resumiendo.....	37
8.- Fracaso.....	38
El fracaso de alumnos que fueron muy bien en la ESO.....	38
* Forma de estudio inadecuada para la universidad.....	39
* Separación del medio familiar, pues la universidad está en una ciudad distinta de la localidad de los padres.....	40
* Falta de un «nuevo entorno familiar» que el alumno vea como su «casa cando está en la Universidad».....	41
* Creación de un lugar apropiado de estudio.....	42
Otros elementos que ayudan... al fracaso.....	43
Equilibrio.....	45
Necesidad de 'darnos caña'.....	45
* ¿Cual es el premio final de estudiar 5 o 6 años y finalizar una carrera?	47
* ¿es esta la única compensación?	47
Resumiendo.....	49
9.- Referencias parte I.....	50
1.- Visión occidental del ser humano.....	53
Busquemos la raíz del problema.....	54
Otras visiones del problema de la salud.....	55
Limitaciones del método científico.....	56
2.- La alimentación.....	57
Somos lo que comemos.....	58
El hambre aguza el ingenio.....	60
¿Revolución de la información o revolución de la alimentación?.....	60
3.- La respiración.....	63
4.- La mente.....	65
5.- Resumiendo.....	67
6.- Referencias parte II.....	68
Anexo 1.....	69
Instrucciones de vida.....	69

Consejos de amigo para alumnos universitarios

Introducción

Este libro surge como compendio de consejos que me encontré repitiendo cada vez que tenía una reunión con los grupos de tutorización que hace unos años se pusieron en marcha en la Escuela de Telecomunicaciones.

Estos grupos de tutorización tienen como finalidad que un profesor y un alumno de algún curso alto puedan hacer un poco de guía a alumnos de primero que acaban de entrar en la Universidad y en la Escuela. Se trata de facilitarles ciertos procesos como conseguir el carné de la biblioteca, animarlos a participar en alguna actividad de la Delegación de Alumnos o informarlos de donde buscar un piso o que residencias tienen un buen número de 'telecos' que les puedan ayudar en un momento dado.

Yo, como profesor, desconozco muchos de los temas en que los asesoran mucho mejor los alumnos antiguos, pero en el referente a las ideas a la hora de abordar estudios o exámenes, veo que les acercaba información interesante. Me decidí a ponerlo por escrito cuando, en una reunión de estas, la alumna tutora, que ya casi acababa sus estudios, nos dijo que ojalá alguien le hubiera contado esto unos años antes.

Como en diferentes reuniones me veía contando cosas distintas, aunque todas pienso que interesantes, concluí que lo mejor era darle a toda esta serie de consejos la forma de un libro, de suerte que cualquiera los pudiera consultar en el momento en que lo deseara.

Organización del libro

Parte I: Organización personal en el proceso de aprendizaje

La parte I del libro está dividida en capítulos dedicando cada uno a un tema distinto y sin seguir una serie ordenada; quiero decir que el capítulo 2 trata un tema distinto del capítulo 1.

Cap. 1.- Quise poner «La vida» como primero capítulo, pues me permite centrar bien hacia donde mira este libro. En él pretendo darle consejos al alumno como persona; o dicho de otra manera, a la persona que en un momento de su vida decide convertirse en alumno universitario. Los consejos van a esa persona para intentar ayudarle a que las cosas le vayan lo mejor posible en esa tarea que se propuso, pero sin olvidar en ningún momento a la persona.

Los otros temas abordados en el libro son:

Cap. 2.- Como decidir adecuadamente en el momento de matricularse, teniendo en cuenta la psicología y el estado de ánimo en esos momentos de futuro.

Cap. 3.- Como garantizar un descanso adecuado si luego queremos poder tener un buen rendimiento a la hora de trabajar. No puede haber trabajo sin descanso.

Cap. 4.- Hay esfuerzos que producen resultados y otros que no. Aquí trato de dar las llaves que nos permiten darnos cuenta de cuando el esfuerzo que hacemos no nos está acercando los resultados esperados.

Cap. 5.- Como abordar los exámenes. Una cosa es aprender y otra bien distinta hacer exámenes. Hay que saber reflejar en el examen lo que uno sabe, hay que controlar los nervios... y todo eso no se explica en las notas que utilizamos para aprender.

Cap. 6.- Entender como funciona el proceso de aprendizaje. Uno de los objetivos principales de los estudios es aprender cosas. Aquí intento analizar diferentes elementos importantísimos en ese proceso.

Cap. 7.- Unas reflexiones sobre información y su relación (más bien pequeña) con el conocimiento. A veces parece como si quisiéramos asimilar los dos conceptos influidos por las enormes posibilidades de internet, que vale como medio de transmisión de información, pero no como medio de transmisión de conocimiento.

Cap. 8.- Y también quise dejar para el final lo que trata sobre «El fracaso». Después de contar cómo sacarle un buen rendimiento al trabajo para ir avanzando en los estudios, pues ese es el objetivo principal, no debe quedar sin tratar como abordar el caso posible de que las cosas no vayan tan bien como uno desearía.

Parte II: Mens sana in corpore sano

«**Mens sana in corpore sano**» no lo quise poner como un capítulo más, sino como una segunda parte del libro.

En la primera parte del libro pretendo dar indicaciones de como conseguir un uso eficiente de la mente en el complejo proceso de aprendizaje. Tratamos desde la planificación del curso en el momento de la matrícula, hasta como abordar el fracaso cuando este se produce. Y en el camino vemos como ordenar el tiempo de trabajo, como encarar el estudio, como limitar el esfuerzo y como hacer exámenes que reflejen lo que sabemos. Toda la primera parte versa sobre como convertir la información en conocimiento y en como reflejar los conocimientos en la hoja del examen.

Otra cosa bien distinta es como debemos atender la mochila que nos dieron para movernos por este mundo de suerte que nos pueda dar una vida agradable y, al tiempo, ser un buen recipiente para esa mente en la que pretendemos introducir conocimientos. La relación entre mente y cuerpo es infinitamente más estrecha del que la visión occidental del Ser Humano nos da. De ahí que sea fundamental mantener un cuerpo sano para poder tener una mente sana. Y sólo en una mente sana se podrán dar los procesos necesarios para el aprendizaje.

Y para el gozo de la vida también.

En esta parte voy a explicar cosas que rompen profundamente con la visión occidental y consensuada de la ciencia oficial. A esta visión fui llegando después de ir leyendo y aprendiendo de fuentes variadas, que en muchos casos caen por fuera de las líneas convencionales de pensamiento. No estaba buscando lo exótico. Estaba buscando una posible solución a esta enfermedad (esclerosis múltiple) con que la medicina convencional etiqueta mis problemas de salud.

En el proceso de búsqueda me fui encontrando con las múltiples medicinas alternativas que existen, y de las que obtuve grandes beneficios (beneficios de los de verdad, y no económicos). Estoy refiriéndome a medicinas tales como la homeopatía, la acupuntura, el yoga, la medicina china, la terapia neural, la aromaterapia...

Hasta que, llegado un momento, me di cuenta de que la solución no iba a llegar con una poción mágica, sino que debería cuidar la alimentación. Aprendí entonces un poco sobre nutrición y las diferentes teorías sobre la misma: higienismo, macrobiótica, vegetarianismo, veganismo...

Y si yo había empezado a hacer una transformación de mi mismo, el gran salto lo noté en el momento de cambiar la alimentación. Fue al cabo de algún tiempo cuando me di cuenta de que realmente la decisión importante de cambio fue la de cambiar la dieta. Pues los restantes cambios que noté en mí estoy convencido de que vinieron provocados casi totalmente por el hecho de estar alimentándome diferente. Así llegué a la conclusión inequívoca de que «Somos lo que comemos».

Y posiblemente también motivado por esa alimentación más sana, fui llegando a una visión del Ser Humano como ser trascendental. Pero fui llegando en una aproximación totalmente racional y científica, sin ningún tipo de dogmatismos ni creencias previas, partiendo de un total escepticismo y con total racionalidad. Esto fue nuevamente una gran sorpresa para mí, pero una muy grata sorpresa. De repente, llegas a una percepción de la vida como uno todo y esa percepción te aporta una felicidad interior de valor incalculable.

Ya en este punto, en el proceso de busca llega a mí "El libro tibetano de la vida y de la muerte" que me confirma totalmente en mis conclusiones previas y me hace coincidir plenamente con Gandhi ¿o es Einstein? cuando afirma que el budismo es la religión 'científica'.

Mi viaje en este proceso de búsqueda fue apasionante y enormemente enriquecedora. Es sin duda el mayor beneficio que me aportó la E.M. (de no ser por ella posiblemente nunca empezaría este camino). El beneficio es tan grande que compensa con creces las limitaciones que me impone. Sin duda.

Espero que disfrutes con el libro



Parte I

Organización persoal no Proceso de Aprendizaxe

É normal ó empezar na Universidade dar unhs cantos tumbos antes de atopar unha maneira de estudar que nos permita sacarlle partido ó noso esforzo. Aquí resumo unha morea de consellos que poden axudar neste proceso.

esta páxina en blanco

1.- La vida

Una carrera universitaria en el proceso vital

La vida son muchas cosas. La carrera es tan sólo una cosa más en tu vida. No debes perder esto de vista, sobre todo cuando te sientas especialmente abrumado por la carrera.

Alguna vez llegó a hablar conmigo algún alumno que estaba realmente desesperado porque los resultados de los exámenes no habían sido nada buenos. Y la sensación que transmitía era la de que el mundo se le acababa por el fracaso en los exámenes. Esta es una situación en la que no es difícil ver a algunas personas a lo largo de la vida. Cuando uno piensa que está en una situación extrema, y ante un fracaso estrepitoso en los exámenes algunos pueden verse así, conviene tener presente algunos botes salvavidas que nos pueden ser de una ayuda inestimable. En este capítulo pretendo dar algunas claves para aquellos que puedan sentirse náufragos.

A grandes males, grandes remedios

«A grandes males, grandes remedios». ¿Cuál es el tamaño de la catástrofe de la que hablamos? Así de grande tendrá que ser el tamaño del remedio que deberemos aplicar.

Si el tamaño de la catástrofe nos parece infinito, enorme, entonces es el momento de hacer planteamientos que trascienden el nivel -tan pequeñito por otra parte- de la carrera. Si lo que nos pasa es que pasan los años y no conseguimos aprobar nada o casi nada (porque nos entra un sarpullido sólo de pensar en estudiar nuevamente una cualquiera del montón de materias que estudié, preparé a fondo para ir al examen, que hice el examen y que suspendí ya no sé cuantas veces). Si el problema es la carrera, pues deberé pensar cual es el marco en que se encuadra el problema, en este caso, cuál es el marco en que se encuadra la carrera.

¿E cual es ese marco? Pues es el de una carrera universitaria. Una de muchas. En un momento dado, decidí matricularme en esta carrera, pero también me puedo matricular en cualquiera otra que no tenga un nivel tan alto de exigencia, y que no diste de lo que a mí me puede gustar. Tampoco es obligatorio tener que estudiar una carrera. De hecho, son más numerosas las personas que no estudian carrera que las que sí la estudian. Y no son menos felices los que no estudian, ni tienen más dinero los que sí la estudian, ni forzosamente viven más ni mejor los que pasaron por la Universidad. Por lo tanto, parece claro que el problema que me está agobiando (si conseguiré acabar o no la carrera) no es tan importante. Y, sobre todo, tiene solución.

Pero, por si los anteriores no fueran argumentos de sobra, vamos a exponer algunos más. ¿Qué es realmente importante para mí? Y la respuesta a esta pregunta tan sencilla no siempre la tenemos clara. Pues realmente lo más importante para mí soy yo, uno mismo, la vida que uno tiene y que va viviendo segundo a segundo. No es la carrera, ni los padres, ni los amigos ni... Lo más importante es uno mismo, la propia vida. ¿Y que cosas componen esa «propia vida»? Pues, y sin un orden de prioridad claro, podríamos citar a los padres, a los hermanos, primos, tíos y familia de segunda orden, amigos, amigas, compañeros, compañeras,..., diversiones que a uno le gustan, aficiones, la última película de cine que era realmente buena y un sinfín de cosas más. Ah! Y la carrera. La carrera también es algo importante para mí.

Bien. Pues este elemento, la carrera, que también es importante para mí, está fallando. Pues es cuestión de ponerle remedio a ese elemento que falla. Por lo tanto, el remedio debe tener un tamaño comparable al tamaño del problema. Y ahora acabamos de ver el tamaño del problema. Es un problema que afecta, dentro de los muchos aspectos de mi vida, a la actividad que decidí (porque lo decidí yo mismo, nadie me obligó) hacer durante unos años de mi vida (5 años si todo fuese bien, alguno más si repito muchas materias), pero que tiene solución (ya lo vimos) y que tiene una importancia más que relativa, pues ni proporciona dinero, ni salud, ni felicidad, ni.... De suerte que puedo cambiar esa parte de mi vida sin que se me altere ninguna de las otras que, en conjunto, son mucho más parte de mi vida que el tema que en estos momentos está fallando.

Esta forma de abordar el problema es lo que Dale Carnegie [D.C.] define como lo de los «compartimentos estancos»¹. Compartimentos estancos que son un elemento de uso en la construcción de barcos. Un barco está dividido en compartimentos estancos para que, si por un accidente, se perfora el casco, el agua no inunde todo el casco y haga que el barco vaya a pique. El agua sólo inunda los compartimentos estancos que fueron afectados por el accidente, y

¹ El libro *Como suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida* es una lectura muy recomendable.

el barco puede seguir a flote mientras tenga un número suficiente de compartimentos estancos sanos. Una vez reparados esos compartimentos dañados, el barco estará completamente saneado y listo para seguir transportando toneladas y toneladas de mercancías.

2.- Los cursos

Matriculándonos en primer curso

Cuando uno llega a la universidad, la opción de matrícula está clara: curso completo. Está tan clara la opción de matrícula como claro tienen los «veteranos» que puedas encontrar por la Escuela o por la Facultad que lo que debes intentar es sacar por lo menos una para así poder repetir el año que viene. Si no apruebas nada, te echan.

Y uno piensa para sí que, si no es quien de sacar ninguna, no hace falta que lo echen, pues ya se va él. Y, no obstante, esa posibilidad de no aprobar ni siquiera una se da. Y entonces uno piensa que eso debe pasarle a alguno con realmente pocas capacidades que no se sabe muy bien como llegó aquí. Ciertamente algún caso así hay. Pero, en la mayoría de los casos de fracaso, no hay detrás un problema de falta de capacidad. Es mucho más habitual encontrar problemas de falta de motivación, (uno no está en la carrera que había elegido, o después de elegirla no es lo que él esperaba encontrar, o ...) o de organización (la manera de estudiar no le rinde, o no sabe como resolver las dudas que le aparecen, o ...) u otro tipo de problemas que lo que hacen es descentrarlo de su cometido.

Entre lo que uno piensa (que le va a ir de perlas) y lo que ve que le cuentan (a ver si apruebas por lo menos una) hay un abismo. Y la prudencia aconsejaría no minimizar el riesgo que anuncian los «veteranos» y tomar las debidas precauciones.

Lo que yo personalmente aconsejo, además de leer este libro -que para eso lo escribí- es que desde el primer día de clase estés muy atento a tu proceso de aprendizaje. Y que, en cuanto notes que algo no va bien (y no puedes esperar a los primeros exámenes para verlo; para entonces ya es tarde), te preguntes que es lo que puede estar fallando y le pongas remedio inmediatamente. Cada

día que pasa es una eternidad que después es muy difícil de recuperar.

Formulaciones ante la matrícula para un nuevo curso académico.

Los planteamientos para aquellos que aprobaron todo lo que llevaban el curso anterior son sencillas. Simplemente, ir avanzando en la carrera e intentar buscar unos horarios lo mas cómodos posibles. Si además van a curso por año, la matrícula es aún más fácil. Los horarios ya están preparados para ser razonablemente cómodos y lo que procede es matricularse de un nuevo curso completo. Ideal.

Cuando uno, en septiembre, no está en ninguno de los dos casos anteriores (ni curso completo ni todo limpio del curso pasado) y va a hacer la matrícula para un nuevo curso académico, es fácil pecar de un optimismo muchas veces excesivo. Uno tiende a pensar que las materias que se suspendieron están suspensas, pero que realmente los conocimientos ya se tienen, de modo que sólo es cuestión de repetir el examen y ya está. Y como para estas que quedaron sólo es cuestión de ir al examen en diciembre, pues ya ni las tengo en cuenta como carga de trabajo y me matriculo como si empezara un nuevo curso con nada pendiente del anterior. Y además, como este año voy a trabajar mas y mejor, si el año pasado fui capaz de sacar N materias, este año seguro que soy capaz de sacar N+2.

Vamos a ver un poco más en detalle lo que hay de cierto y de falso en todas estas apreciaciones.

¿Por que piensa uno que aprobar una materia que suspendió en septiembre le va a ser fácil en diciembre?

Las razones suelen ser del tipo «yo realmente sabía la materia pero² ... el examen no me salió bien, o un problema lo tenía prácticamente bien pero me lo puntuaron muy bajo, o el día del examen tuve un día muy malo, o acababa de llegar de viaje y no había dormido nada en toda la noche, o en el examen pusieron un problema muy raro que no entendí bien y, como equivalía a 3 puntos, ya me dejó sin posibilidad de aprobar, pues aunque el resto del examen lo tenía casi todo bien, al perder los tres puntos del problema ya me dejaba casi sin opción, o ...»

¿Por que piensa uno que en este curso que comienza va a trabajar más y mejor?

El ser humano es capaz de aprender de sus errores, y piensa que no va a repetir aquellos por los que ya pasó. Y aunque esto es cierto, casi nunca es tan cierto cómo uno piensa. Tropezamos muchas más veces en la misma piedra del que nos gusta reconocer.

² Detrás de un pero siempre vienen razones de todo tipo. Muchas de ellas seguro que son ciertas, pero nunca exclusivas del pasado, por lo que deberían ser tenidas en cuenta como posibles para el futuro.

Y además, muchas veces, cuando pretendemos mejorar un aspecto de nuestra vida -los estudios en este caso-, tendemos a minimizar la importancia que otros aspectos tienen también en esa misma vida. Es después, en el día a día, cuando notamos que no podemos prescindir ni reducir a mínimos esos otros aspectos de la vida. Y como consecuencia los planes tan maravillosos que habíamos hecho dejan de cumplirse.

Lo que sí hay de cierto en este pensamiento es que uno ganó cierta experiencia y madurez, y eso le va a ayudar a seguir unos pasos más ordenados que pueden lograr que se consigan unos resultados ligeramente mejores que los del año anterior. Este libro pretende ser una guía para ayudar a ganar esa experiencia y madurez sin dar tantos tumbos; aunque unos cuantos habrá que darlos, pues se dice que ¡uno sólo aprende por su cabeza!

Una vez analizadas las razones que a uno le salen de dentro para ser optimista y matizalas un poco, vamos a ver cuál es la realidad de las materias en las que nos acabamos de matricular.

Dimensionamiento de los cursos

Las materias se agrupan en cursos y, por lo menos en principio, los cursos deberían estudiarse ordenadamente, de suerte que los conocimientos se adquiriesen progresivamente, pues materias de cursos más elevados se apoyan en los conceptos explicados en los cursos más bajos. Las materias de cada curso pretenden formar una base sobre la que apoyar lo que se contará en el curso siguiente. Y el número de materias que se meten en cada curso es tal que un alumno razonablemente bueno, trabajando bastante, los pueda ir sacando no sin dificultad.

Por otra parte, los horarios están pensados para los alumnos que están matriculados en materias de solo un curso. Y quedan horarios realmente incómodos para aquellos que tienen materias de dos o incluso tres cursos. Para estos alumnos, el simple hecho de asistir a las clases puede ser una auténtica tortura. Tendrán días con clases mañana y tarde, de nueve de la mañana a nueve de la noche. Y tendrán clases que se les superpondrán en horario. Y tendrán muchísimas horas libres entre clases, pero en horas totalmente dispares lo que les dificultará excesivamente el poder aprovechar realmente esas horas. Los grupos de laboratorio los tendrán que hacer con otros alumnos a los que casi ni conocen y un sinfín de otras pequeñas complicaciones que convertirán el estudio en un auténtico calvario. Y además de este calvario (y en grandisísima parte debido a él) los resultados no serán acordes con el esfuerzo realizado, ni mucho menos.

Resumiendo podríamos decir que:

Las materias de un curso, la organización académica de horarios de clases y laboratorios y la dureza de los exámenes, así como su distribución en febrero y junio, están pensadas para que alumnos razonablemente buenos, con un esfuerzo razonable y con una buena organización, los puedan ir sacando no sin cierta dificultad.

Vista la dificultad organizativa, y de todo tipo, con que se encuentra un alumno cuando lleva materias de varios cursos, vamos ahora a ver como influye la convocatoria de diciembre en la marcha, que ya vemos dificultosa, de este alumno a caballo entre dos o más cursos

La convocatoria de diciembre

Ya vimos que la convocatoria de diciembre tiene un carácter especial, pues son exámenes de materias que no se acaban de cursar. Son exámenes de conocimientos que fueron adquiridos para ir a examen en febrero o en junio y normalmente también en septiembre, pero que no fueron superados. La cuestión es que el costo de presentarse al examen no es sólo el de la mañana que se pierde en el aula haciendo el examen. Realmente es mucho más. Porque las ideas no están tan claras como uno pensaba que las tenía, porque volver a refrescar los conocimientos que uno tenía preparados en septiembre lleva un tiempo.

Pero cuando uno estudió en septiembre no había nada más que estudiar que el examen que te ocupaba, pero ahora, en diciembre, están en plena marcha todas las materias de las que te matriculaste para el actual curso académico, de modo que es complicado sacar tiempo para preparar el examen de esa convocatoria. Como el tiempo no da más de sí que lo que da, hay que tomar una decisión: o preparo bien el examen de diciembre o, si no, me volverá a quedar la materia, con lo que no ganaré nada. Con esto lo que hago es que durante una semana o semana y pico no voy a casi ninguna clase (un amigo ya me pasa copia de sus notas) y, después, en las vacaciones de Navidad recupero esa semana perdida. Esa es la teoría, pero no funciona. Y vamos a ver por que.

No funciona porque una semana perdida, sin asistir a clase, sin atender a los laboratorios, sin hacer un seguimiento de lo que se va contando en clase, no se recupera en quince días de vacaciones. Porque, por otra parte, esos quince días de vacaciones son absolutamente necesarios como descanso después del esfuerzo realizado. Esos quince días están ahí para los alumnos que no tuvieron que ir a diciembre, pues si trabajan lo que el seguimiento del curso precisa, necesitan esos días de descanso. Para alguien que hizo un esfuerzo extra, con más razón.

Todo esto resulta en que, cuando acaban las vacaciones y se vuelve a las clases, te encuentras totalmente descolgado de la

marcha del curso. Hay demasiadas cosas que no entiendes, y en menos de un mes ya estamos de nuevo en exámenes (febrero). Lo que ocurre entonces es que en diciembre posiblemente no aprobaste, (posiblemente sí que repetiste nota -otro 4-) y no eres capaz de preparar adecuadamente las materias para febrero, con lo que nuevamente es muy posible que saques algún 4 donde, de no ser por la interrupción de diciembre, seguro que aprobabas.

Resumiendo

Modera el optimismo pero, por supuesto, bajo ningún motivo te dejes llevar por el pesimismo que puedas ver entre alumnos mas antiguos.

Eso si, mide bien como vas avanzando y pon remedio rápido cuando veas que algo no va del todo bien.

Si ves que no vas a poder con todas las materias que llevas, deja alguna, pero tampoco te restrinjas en exceso. Centrarse en muy pocas materias tiene el peligro de que, si fallas en alguna, el balance del curso puede ser muy pobre.

No acumules dudas y no dejes descolgadas materias que pretendes sacar ese año.

No infravalores el costo de presentarte en diciembre. Es un coste alto, muy alto.

3.- Estudio y descanso.

Para poder asimilar los conocimientos adquiridos es necesario tener la mente preparada. Para poder tener la mente preparada no se puede estar embotado, ofuscado.

Un fallo frecuente entre los estudiantes universitarios es que llegáis a un alto grado de embotamiento por un exceso de trabajo.

Para poder aprovechar el estudio es imprescindible tener un descanso apropiado. Podríamos decir que es tan importante el tiempo de descanso como el tiempo de trabajo.

Tiempos de descanso y como aprovecharlos

Tanto al largo del día como a lo largo del año están dispuestos diversos períodos de descanso que es importante saber utilizar adecuadamente. Cuando hablo de utilizar adecuadamente, me estoy refiriendo a que debemos de intentar obtener el máximo partido de estos «tiempos muertos». Y consideraremos que les estamos sacando el máximo partido cuando nos estén aportando algo (diversión, satisfacción, conocimiento, alegría de vivir ...) las opciones son muchas y variadas.

Consideraremos que no los estamos aprovechando cuando, después de vivirlos, tengamos la sensación de "haber perdido el tiempo" pues no nos proporcionaron diversión, ni satisfacción, ni Aparte de todo lo anterior, también hay veces que lo que nos apetece es exactamente eso, perder el tiempo. En esos casos es exactamente lo mejor que podemos hacer. Y después no debemos lamentarnos de haber perdido el tiempo, pues eso era lo mejor que podíamos hacer con él: perderlo.

Los tiempos de descanso a los que nos referíamos son:

Diez minutos en medio de las clases de dos horas

Diez minutos en cada cambio de clase

Las horas del mediodía

Alguna hora sin clase
 Desde las clases de un día hasta las clases del día siguiente
 Sábados y domingos
 Vacaciones de Navidad, Semana Santa y puentes varios
 Vacaciones del verano

Veamos ahora lo que puede dar de sí cada uno de estos tiempos.

***Diez minutos en medio de las clases de dos horas.**

Estamos en tiempo de aprendizaje y estos diez minutos pueden ser muy rentables si los utilizamos bien. Acabamos de recibir un montón de información en los cincuenta minutos anteriores y estos diez minutos pueden servir para asentar un poco mejor lo que se nos acaba de explicar. Es un tiempo perfecto para comentar con el compañero alguna duda que nos quedó. O para reflejar en las notas alguna aclaración de lo explicado, que ahora lo entendemos pero que nos parece que es muy posible que después no nos acordemos. También puedes preguntarle al profesor algo que no te atreviste a preguntar en el curso de la clase, aunque sería mucho mejor preguntarlo en la propia clase, así la duda se le aclaraba a toda la clase.

Distinto al caso anterior es aprovechar esos diez minutos para acercarse a la mesa del profesor y preguntarle dudas de las que te fueron quedando después de haber estudiado lo que se explicó en clases anteriores. Estas dudas sólo se pueden preguntar en estos momentos o en las tutorías, y estos diez minutos son perfectos para el alumno y para el profesor.

***Diez minutos en cada cambio de clase**

En el cambio de clase, tenemos que archivar las notas que acabamos de coger y el profesor ya se está marchando del aula. Además, es fácil que entre gente nueva en el aula (lo que crea ruido y rompe el ambiente tranquilo de la clase) o que seamos nosotros los que nos tenemos que ir a otro aula. El aprovechamiento de estos diez minutos es totalmente distinto que los del intermedio anterior. De los aprovechamientos anteriores, aquí prácticamente sólo cabe lo de las aclaraciones en las propias notas, pero tenemos otras opciones que no son menos interesantes que las anteriores.

El nivel de distensión ahora es mucho más alto. Case todo el mundo está de pie, por lo que se presta más a interaccionar con el grupo, lo cual es tan interesante como lo que se aprende, pues forma parte de lo que es la vida universitaria. Vale para ir a hacer unas fotocopias, o comprar folios, o dejar unas notas, o explicarle a un compañero algo que él no sabe y que supone que tú

puede ser que sí. O para conversar con aquel compañero o con aquella chica tan interesante. O ... digamos que este es un tiempo más de relajación y descanso para permitirle al cerebro que se estire y haga un reset para entrar fresco a un nuevo ataque -una clase de otra materia que no tiene nada que ver con la anterior.

***Las horas del mediodía**

Tiempo de comer. Vale para interaccionar con el grupo o para ir a comer a casa y después hacer un pequeño descanso. Una pequeña siesta de diez o quince minutos es muy interesante. Los diez minutos que desconectemos nos permiten rendir muchísimo más toda la tarde. Cuando no lo hacemos así (que es lo que se fue imponiendo como norma), después nos pasamos media tarde bostezando y tomando cafés intentando no quedar dormidos en cualquier esquina. Y el café, como mucho, podrá quitarnos el sueño (que tampoco) pero lo que no nos proporcionará nunca es la recuperación física que nos da el quedar dormidos unos minutos. El hacer ese pequeño descanso es tan rentable que, si no vamos a comer a casa, vale la pena buscar un sitio tranquilo (un aula libre, un banco desocupado, el coche de un amigo ...) en donde podamos aflojar los zapatos y el cinturón y quedar desconectados esos minutos. No se trata de una siesta «de pijama y orinal», como decía Cela. -Nod off- es el término que los ingleses tienen para este pequeño pero interesante descanso.

***Alguna hora sin clase**

Si se trata de una hora sin clase esporádica -un profesor que faltó, que marchó la luz, ...- el mejor aprovechamiento es la interacción con el grupo. Pero si se trata de una hora que vas a tener libre de manera continuada (si son dos, mejor) el aprovechamiento perfecto es colocarlas en el horario semanal como horas de biblioteca. De modo que se aprovechan como si de una clase se tratara. Están puestas en el horario y no se trata de horas libres. Son horas de biblioteca. Y son de tan obligado cumplimiento como si de una clase se tratara.

El rendimiento académico que se les saca cuando se hace así es altísimo. Y, como si se tratara de una clase, si son dos las horas de que disponemos, haremos un descanso de diez minutos cuando llevemos una hora estudiando. Y nos obligaremos a mantener esos diez minutos de descanso aunque estemos muy concentrados y nos parezca que son diez minutos perdidos. Son diez minutos a los que nuestro cerebro está acostumbrado y que le hacen falta para aprovechar los cincuenta siguientes en los que volveremos a la misma concentración que teníamos antes del descanso, y que

podremos aguantar sin problemas, pues empezamos frescos tras el descanso.

***Desde as clases de un día hasta las clases del día siguiente**

Si cada día -y cada día significa cada día- haces dos horas reales de estudio, y si además las haces siempre a la misma hora y en el mismo sitio, el éxito está garantizado. Si aun así no obtienes el éxito que crees que mereces, el problema debe estar en otro sitio. Y al hablar de «otro sitio» podemos hablar de amores, de problemas familiares o con los compañeros, de problemas de salud, de problemas económicos muy graves o de alimentación inadecuada.

Y no veo que pueda haber más causas. La falta de capacidad no será nunca la causa. Se llegaste a donde estás es porque tienes la capacidad. Pero, además de la capacidad, hacen falta unas cuantas cosas más para sacar una carrera universitaria. Al tema de la alimentación inadecuada le dedicaremos la segunda parte del libro, pues tiene mucha más importancia de la que acostumbramos darle.

***Sábados y domingos**

Los fines de semana son un tiempo de descanso, pero como están tan metidos en el ritmo del curso, pueden dar para un doble aprovechamiento -de estudio y de ocio. Si entre los dos días hacemos tres o cuatro horas de estudio real, está más que bien. Y si no los hacemos, tampoco tenemos que torturarnos. Al fin y al cabo, es fin de semana; y si trabajamos bien los cinco días restantes no tendremos problema.

***Vacaciones de Navidad, Semana Santa y puentes varios**

Las vacaciones son vacaciones. E intentar sacarles un rendimiento como si de tiempo de clase se tratara es una locura. Ni se les saca el mismo rendimiento, ni la mitad ni Simplemente, el rendimiento que les tenemos que sacar a los tiempos de vacaciones es distinto. Puede ser que consigamos hacer algún trabajo que llevamos retrasado o algo así. Pero no es ese el objetivo de las vacaciones. Si forzamos el ritmo de trabajo en las vacaciones, lo perderemos después en el tiempo de clase de después de las vacaciones.

Por lo tanto, pienso que es mejor no forzar el ritmo en el tiempo de vacaciones y descansar de los estudios y aprovechar ese tiempo para otras ocupaciones más lúdicas que no deben faltar en la vida de una persona sana y equilibrada. Y como ese -dedicarse a

actividades de ocio- es el objetivo de las vacaciones, posteriormente a ellas no tendremos que lamentarnos de no haber estudiado nada en ese tiempo; pues las habremos aprovechado de la mejor manera posible.

***Vacaciones de verano**

Son unas vacaciones largas y que tienen cómo característica principal -en lo que a estudios se refiere, pues es el tema que nos ocupa- unos exámenes en septiembre en los que podemos recuperar algún suspenso que nos haya quedado del curso pasado. Si el curso nos fue muy bien y no tenemos nada para septiembre ... pues fantástico. Aprovecha todo el tiempo para disfrutar de otras cosas que no sea estudiar -que también las hay. Si te quedó alguna materia, no dediques TODO el verano a estudiar; recuerda que el cerebro necesita descansar.

A mí me funcionaba muy bien no hacer nada hasta un par de semanas (más o menos y dependiendo de lo que considerara que me iba a hacer falta) antes de los exámenes. Entonces daba el 'pistoletazo' y a partir de ese momento el ritmo era totalmente distinto. Ya se me habían acabado las vacaciones y ya había entrado en el nuevo curso. En mi caso era fácil, pues como soy de una aldea de Lugo y estudiaba en Barcelona, me iba al piso en que vivía en Barcelona con otros estudiantes y allí ya no había duda ninguna de que el ritmo era el de estudio. Y punto. Después de los exámenes, y antes de coger chica, aun volvía un par de semanas a acabar de rematar las vacaciones.

Si te quedaron MUCHAS materias para septiembre, pues lo siento de veras. Posiblemente intentaste abarcar demasiado y, ya se sabe, «quien mucho abarca poco aprieta». Aprende la lección y no intentes ir a por todas ahora en septiembre, pues es posible que te pase lo mismo. Escoge, mira como te quedan los exámenes, planifica un ritmo de estudio siguiendo el caso de que sólo tienes esas pocas materias para septiembre e intenta no suspender ninguna materia en septiembre. ¡Los suspensos tienen un efecto realmente pernicioso! Lo hemos ver más adelante.

Resumiendo

Tenemos tiempos de descanso entre horas, entre días, entre semanas, entre cuatrimestres y entre cursos. Cada tiempo de descanso tiene su dinámica y su manera de aprovecharlo. Aprovecharlos bien es, en cierto modo, clave para poder aprovechar luego los tiempos de trabajo.

Una buena manera de aprovecharlos es dándoles un objetivo. Cuando se sabe lo que se quiere hacer y como, las cosas van por sí solas. Y si el objetivo es perder el tiempo, entonces perdámoslo, así garantizamos la conciencia tranquila, y eso también es importante.

Tan importante es el tiempo de descanso que en la reforma de Bolonia se crea un nuevo calendario académico en el que 'obligatoriamente' aparece el mes de agosto como mes de descanso para el estudiante.

4.- Esfuerzo y resultados.

Cuando los resultados no son los esperados, es habitual entre muchos alumnos universitarios tender a dedicar más tiempo y más esfuerzo para, de este modo, conseguir mejorar. Y esto es un fallo porque el rendimiento del tiempo trabajado (conocimientos realmente adquiridos) es cada vez menor.

Si analizamos la situación con un poco de detalle, podremos entender por que el alumno hace así, por que no le suele funcionar y como debe hacer para superar la situación que se le presenta.

Cuando un alumno empieza a estudiar una carrera, ya sabe que eso es difícil, que hay que trabajar bastante y que, aun así, no siempre se aprueba. Ahora está en la situación. Los estudios son difíciles; son muchos y difíciles -ahora empieza a entender lo que es eso de estudios difíciles- pero él sabe que es buen estudiante y cuenta con una capacidad de trabajo importante, de modo que con esas herramientas tiene que salir adelante.

La capacidad para entender lo que le explican ya la tiene y no puede ni mejorarla ni cambiarla. Es algo que ya le vino dado. Con lo que puede jugar es con su capacidad de trabajo. Si, haciendo como hace, no es suficiente, deberá trabajar más. Así de claro está. Y, con todo, eso que parece tan claro no es que sea erróneo; simplemente, no es suficiente. Posiblemente deberá trabajar más, pero también deberá trabajar 'distinto'.

Como ejemplo, pondremos una situación que seguro que todos entenderemos. ¿Cómo conseguimos que un coche haga más fuerza? Acelerando y soltando el embrague. Si tenemos que salir cargados y cuesta arriba, deberemos acelerar más al soltar el embrague que si salimos en plano y vacíos. En el bachillerato, salíamos con el acelerador en la punta del gas y ahora deberemos apretar un poco más el acelerador cuando soltemos el embrague.

Y eso sería correcto si una carrera universitaria supusiera simplemente un aumento de carga o un aumento de pendiente. Pero

¿que ocurre si, en este símil, una carrera universitaria fuera algo más parecido a la situación que se presenta cuando un coche mete una rueda en un hoyo?

El conductor inexperto lo que hace es acelerar y soltar el embrague, y con eso lo que consigue es quemar el embrague». ¿Significa eso que ese coche no es capaz de salir del hoyo por sus medios? No. De hecho, ponemos al volante a un conductor un poco más experto y, en dos o tres intentos de darle al coche para delante y dejarlo caer, y cuando rebota atrás volver a soltar el embrague para que tire hacia delante y volver a dejarlo caer, conseguirá que el coche salga sin ni siquiera calentar el embrague y sin un esfuerzo aparente. Podríamos decir entonces que sacar el coche era más una cuestión de destreza que de fuerza.

Pues algo parecido les ocurre a los estudiantes cuando empiezan una carrera universitaria. Que, a base de esfuerzo, «queman el embrague» pero no aprueban exámenes. Para aprobar los exámenes deberán cambiar la estrategia. La manera de estudiar que les valió durante el bachillerato ya no les vale ahora. Y para ayudarles a encontrar una estrategia adecuada es para lo que escribí este libro.

Conocimientos y aplicación

En la mayoría de las carreras universitarias no basta con adquirir los conocimientos. Es necesario asimilarlos de modo que estos conocimientos puedan ser usados en el momento del examen y, posteriormente, en su profesión.

Es bastante frecuente el alumno que explica como se hace un problema, pero que no es capaz de resolverlo. En este caso, podríamos decir que el alumno adquirió los conocimientos, pero no hasta el punto de saber usarlos. Sería algo así como la diferencia que hay entre aprender la receta de un pastel de manzana y saber hacerlo. Ciertamente, hay mucho camino entre una cosa y la otra, ¡sobre todo para alguien que no es cocinero!

Cuando este alumno, con el tiempo, va aprendiendo a cocinar -va subiendo en los cursos de la carrera- le va siendo más fácil el paso entre los conocimientos -recetas- y la aplicación -resolución de problemas. De hecho, el porcentaje de éxito es mucho más alto en los cursos altos que en los bajos. Y no es porque los cursos más altos sean más fáciles. Fundamentalmente, es porque el alumno sabe estudiar mucho mejor y tiene aprendida la manera de aplicar los conocimientos que le dan en clase para resolver los problemas que le ponen en los exámenes. Realmente, en esto consiste la formación universitaria.

Casi más importante que los conocimientos realmente adquiridos es el haber aprendido a utilizar los conocimientos para resolver problemas. Es cómo hacerse cocinero y así, con un vistazo a la receta, saber ya cocinar el plato.

El bucle del cuatro

Cuando un alumno saca un cuatro en un examen, y no llega por lo tanto al aprobado, es altamente posible que en la próxima convocatoria (o incluso en varias convocatorias más) vuelva a sacar un cuatro, suspendiendo nuevamente. No ocurre así si la nota fue claramente inferior.

Veamos por qué ocurre esto.

Cuando un alumno saca un cuatro en un examen, realmente estuvo a punto de aprobar. Por lo tanto, podemos suponer que sabe bastante de esa materia y él tiene la sensación de saber. Cuando vuelve a preparar la materia, él ya sabe lo que está estudiando, de modo que con poco estudio ya considera estar preparado para el examen. Y realmente lo que ocurre es que está exactamente en el mismo punto donde se encontraba cuando sacó un cuatro, por lo que fácilmente volverá a sacar otro.

Para poder salir de este bucle, es importante darse cuenta de que este puede ser el problema e intentar no caer en él. Una manera puede ser utilizando otras notas distintas (además de los propios apuntes de clase) o estudiando con alguien distinto. Otra idea, no incompatible con la anterior, es revisar la sensación de «saber bastante».

La importancia de los suspensos

Un suspenso tiene un primer valor negativo, que es que tenemos que repetir el examen. Y este es el efecto menos malo de los suspensos, pues en el resto de las facetas de la vida no existe esa posibilidad de repetir lo que hicimos mal.

Lo realmente pernicioso de los suspensos es el daño que pueden hacer en la autoconfianza. Esto es, que el suspenso consiga que el alumno dude de su capacidad. Y esa duda funciona como una enorme losa que se coloca encima del alumno y que le quita el brillo que el alumno realmente tiene, mermando efectivamente sus capacidades.

Un símil sería ver el examen como un canal de agua con muros de cemento a cada lado y un ancho variable. Y para aprobar el examen hay que conseguir saltar el canal, dando una carrera suficiente para coger velocidad. El alumno que no consiguió dar un salto lo bastante grande, no sólo no pasó al otro lado (suspendió) si no

que fácilmente se hizo mucho daño contra el borde del muro rascando las piernas y, a lo mejor, hasta rompió algún hueso y alguna costilla (daño en la autoconfianza).

Tras una experiencia así, el alumno va a tener mucho miedo cuando se vuelva a enfrentar a una experiencia similar. Y el mismo miedo le va a impedir hacer un salto todo lo grande que podría, si se enfrentase al salto sin ese miedo.

Los bloqueos en el examen

Todos conocemos (o vivimos por propia experiencia) casos de alumnos que, conociendo razonablemente bien una materia, la suspenden casi sistemáticamente. Y en cuanto salen del examen saben perfectamente donde se equivocaron, y saben también como hacerlo bien. Pero en el examen no fueron capaces. Estos casos suelen tener como fondo una autoconfianza terriblemente dañada por suspensos anteriores.

Hay también otros factores, como la alimentación y la claridad mental, que también tienen mucho que ver y que comentaremos más adelante

Resumiendo

Este es el capítulo del rendimiento. ¿Le sacamos rendimiento al trabajo que hacemos?

De lo que estudiamos deben quedar conocimientos y exámenes aprobados; las dos cosas. Cualquiera de ellas por separado no es suficiente.

Por eso, cuando estudies para un examen, no vayas a por el aprobado. Aprende y ve a por el notable. De este modo, evitarás caer en el cuatro y en el peligroso bucle, y evitarás el suspenso y el más peligroso aún daño en la autoestima.

Yo veo los estudios y los exámenes como el trabajo de un abogado cuando tiene que defender un caso. Primero tiene que juntar todas las pruebas del caso (en el símil del estudio adquiere los conocimientos) y luego tiene que preparar la estrategia que va a seguir en el juicio (prepararse para hacer el examen).

Si ves que suspendes cuando debías haber aprobado, revisa tu sensación de 'saber bastante'.

5.- Los exámenes

Es bastante habitual que en los exámenes haya un nivel de nerviosismo muy alto. Y esto, aunque entendible, no es bueno. Tampoco es malo de todo. Uno cierto nivel de tensión es importante para poner cuerpo y mente en modo de funcionamiento «de alto rendimiento». Pero no se debe pasar de un punto, pues es muy fácil caer en el modo de «funcionamiento disparado» en que sólo se es capaz de hacer aquellas cosas que salen inmediatamente, de forma casi mecánica, pero no se puede usar la capacidad de raciocinio que necesita de una calma de la que no se dispone en ese modo de funcionamiento.

Con este nivel de tensión sólo se es capaz -como mucho- de «vomitar» lo que se lleva estudiado, y no de razonar nada nuevo sobre los conocimientos adquiridos. Y, normalmente, en los exámenes no se piden «vómitos», sino la resolución de problemas que impliquen el uso de los conocimientos adquiridos.

Una técnica que puede ayudar a calmar los nervios en el examen es pensar que lo estamos haciendo para un buen amigo y que, por lo tanto, se lo vamos a hacer lo mejor de que seamos capaces. Nuestra responsabilidad en ese momento es simplemente la de intentar hacer el mejor examen posible y, si nos sale mal, pues lo sentiremos de verdad por ese amigo, pero tampoco pudimos hacer más y le diremos al amigo que estudie más para la próxima vez.

Limpieza de lo escrito en el examen

Otra idea que hay que tener en la mente cuando hacemos un examen es pensar que la nota va a depender totalmente de lo que ahí ponemos. Por lo tanto es importante presentarlo limpio y ordenado. La limpieza de un examen suele ser fiel reflejo de la claridad de ideas del examinado. La limpieza y el orden de los papeles donde hacéis problemas cuando estudiáis os puede dar una idea muy clara de si sabéis o no.

Si al hacer un problema cuando estáis estudiando veis que el aspecto del papel es de desorden, debéis volver a hacerlo. En ese momento en que ya sabéis hacer el problema, os falta ser capaces de hacer el problema y de presentarlo bien. Vale la pena volver a resolver el problema en un nuevo papel en blanco y no poner sólo las ecuaciones del desarrollo, sino poner también las explicaciones que permiten entender, a quien lo vea, de que tratan los desarrollos matemáticos que se hacen.³

En un examen se trata de convencer al profesor de que realmente se sabe lo que nos preguntan. Un examen lleno de tachaduras, flechas que van de un sitio a otro, resultados que aparecen milagrosamente sin los desarrollos previos... difícilmente convence a un profesor de que el autor del examen domina la materia.

Preguntas al profesor durante el examen

El examen está puesto como una manera de intentar medir los conocimientos adquiridos por los alumnos. Y, por lo tanto, el profesor no debe desvelar las claves que permitan resolver el examen a aquellas personas que carezcan de los conocimientos precisos. Pienso que hasta aquí no dije nada nuevo.

Pero lo anterior no quita la posibilidad de hacerle preguntas al profesor que está vigilando el aula; ni muchísimo menos. ¿Y que le podemos preguntar entonces al profesor? Pues podemos preguntarle cualquier cosa. Él decidirá si nos contesta o no, o hasta donde.

³ Yo tenía un compañero al que a veces le pedía problemas resueltos de Campos Electromagnéticos (una materia difícil y con fuerte fondo matemático). Bien. Pues sólo me valían en muy contadas ocasiones; y eso cuando yo ya sabía hacer el problema. Si no lo sabía hacer, no podía aprender a partir de sus soluciones por lo que no me valían absolutamente para nada. Sólo eran folios y folios de desarrollos matemáticos sin ninguna explicación que indicara que era lo que se estaba desarrollando en cada grupo de esas ecuaciones. Por supuesto, aunque él sabía más que yo, le costaba mucho más aprobar y, cuando lo hacía, era con peores notas. Al profesor que estaba corrigiendo el examen le pasaría exactamente lo mismo que me pasaba a mí. No entendía que estaba haciendo. Sólo en caso de que el problema fuera resuelto exactamente igual a cómo lo había pensado el profesor, este entendía realmente lo que aparecía en el examen. En cualquier otro caso, en el profesor aparecerá la desconfianza de si lo estará haciendo bien o no, porque no entiende exactamente lo que está haciendo. Y un profesor, cuando corrige exámenes, es la persona más mal pensada del mundo. Todo aquello que no se constata totalmente, o está mal o se acertó por casualidad, por lo que tampoco vale.

Lo que debe estar muy claro es que el examen puede tener erratas⁴. Erratas que hagan que un problema no tenga sentido o que sea una cosa 'rara'. También puede ocurrir que lo estemos interpretando de una manera distinta a cómo lo había pensado el profesor en el momento de ponerlo y que, por lo tanto, no le veamos sentido o nos resulte extraño, o...

La revisión de los exámenes

La revisión de los exámenes debe servir para aprender. Después del esfuerzo hecho durante varias horas en unos problemas, es una pena desperdiciar la posibilidad de aprender ciertamente como se resolvían esos problemas. Y también es el momento de revisar lo hecho y ver si se puede convencer al profesor de que los fallos que hay en el papel no son realmente fallos de concepto o conocimiento, sino más bien despistes.

No es en la revisión el momento (nunca lo es) de perder los papeles y rebajarse y perder la dignidad por un aprobado, por importante que este pueda ser. No se suele conseguir ¡y debe quedar muy mal cuerpo!

Resumiendo

En el proceso de estudio es importante, de vez en cuando, hacer algún examen, y hacerlo lo más parecido posible a como lo harías si estuvieras ciertamente haciendo ese examen. Y, después de hacerlo, acercarte a él como si fuera la primera vez que lo ves. Piensa que esa es la situación en que lo va a ver el profesor.

Durante el examen, pregunta todo aquello de lo que tengas dudas. Después no vale decir que habías entendido la pregunta de otro modo.

Lo escrito en el examen tiende a ser muy parecido a lo que escribes en el papel cuando estás estudiando. Tenlo en cuenta cuando estudies y vete fijando en el aspecto que tienen los papeles en los que estuviste haciendo ejercicios.

Haz el examen como si no fuera para ti.

⁴ Las errores en los exámenes son algo mucho más frecuente de lo que podéis imaginar. ¿Y eso por qué? Pues porque el profesor debe inventar un problema que no sea ni trivial ni excesivamente difícil (aunque, si tenemos que irnos para un lado, mejor siempre para el lado difícil :-). En esa búsqueda, va pensando en múltiples posibilidades de los datos que debe facilitar, como facilitarlos... y cuando tiene todo eso finalmente tiene que darles valores a esos datos, y como en el proceso de creación del problema probó con múltiples opciones, es bastante posible que el juego de datos que proporciona el problema no sea totalmente coherente. Si los alumnos preguntan, esos fallos son detectados en seguida y eso es beneficioso para todos (los alumnos resuelven un problema coherente y el profesor corrige un problema coherente). Si ningún alumno pregunta nada, ese fallo queda, las resoluciones del problema no están de todo claras (pues al haber error en los datos los resultados no son lógicos) y la corrección del problema es especialmente difícil pues, al no haber una manera clara de resolverlo, las opciones que cada alumno toma son muy difíciles de valorar. Y si no se puede valorar bien, la tendencia es a valorar siempre por abajo. No olvidemos que el profesor en proceso de corrección SIEMPRE PIENSA MAL.

6.- El proceso de aprendizaje

En el proceso de aprendizaje veremos que entran muchos factores y que las clases son sólo el primero.

Las clases

Las clases son hechas para los alumnos. No para lucimiento del profesor, ni para que los alumnos no engrosen las filas del paro -un estudiante no es un parado. No. Son hechas para facilitar la adquisición de conocimientos por el alumno. Y si este, que es su único objetivo, no se consigue, la clase no sirve para nada.

Y para aprovechar la clase es importantísimo, fundamental, absolutamente imprescindible... la participación del alumno. No hay más calificativos porque no se me ocurren, pues con lo dicho aún no se destaca bastante la importancia de la participación del alumno.

Una clase en la que el alumno no participa se parece muchísimo a un programa de televisión. No hay retroalimentación, por lo que es muy fácil que el profesor no esté explicando adecuadamente lo que el alumno necesita saber.

Cuando un alumno pregunta algo, consigue todas estas cosas (y puede que alguna más):

Consigue que se le aclare a él la duda que tenía.

Consigue que los demás se formulen la duda que él tenía (en la que muchos no habían caído) y que se les resuelva la duda también a ellos.

Consigue que el profesor se de cuenta de las dudas que quedan con lo que él explica.

Consigue que se ralentice el ritmo de la clase adaptándose más al ritmo real de aprendizaje del alumno.

Consigue que se despierte algún alumno que ya empezaba a quedarse dormido.

Consigue que reenganche algún alumno que empezaba a quedarse descolgado de la clase, pues no la estaba siguiendo plenamente.

Consigue que algún alumno se de cuenta de que realmente está totalmente perdido, pues no entiende ni la pregunta ni la respuesta.

Consigue que otros alumnos se decidan también a preguntar cuando no entienden algo.

Consigue que se distienda el ambiente en la clase.

Consigue que los alumnos se hagan preguntas entre ellos sobre cosas que no entienden.

Todo esto se consigue cuando hay interacción entre el profesor y los alumnos. Y todo eso se pierde cuando no la hay. Todos los esfuerzos en que andamos metidos con el tema de Bolonia de estudios orientados al aprendizaje estarían fuera de lugar si se aprovecharan las clases como es debido. La diferencia entre una clase y a otra (sin participación o con participación) viene a ser del mismo calibre que la diferencia que hay entre información (la que se intenta transmitir en la primera de las clases) y el conocimiento (lo que adquiere realmente el alumno en la segunda).

¡Nunca os deberíais permitir salir de una clase sin haber adquirido los conocimientos que lleva la información que os transmitieron! De ninguna otra manera podréis adquirir esos conocimientos con más facilidad. El estudio por cuenta propia es, sin duda ninguna, mucho más trabajoso.

Un grupo de estudio

Debe ser un grupo pequeño y homogéneo. Homogéneo en forma de trabajo y homogéneo en resultados obtenidos. Las relaciones dentro del grupo deben ser totalmente simbióticas, de modo que todos aporten más o menos por igual. Si uno se carga en el otro o en el grupo, no vale, pues esa relación funcionará muy poco tiempo.

Es importante que el grupo no sea muy grande y que entre sus miembros se establezca una relación sincera de ayuda.

La potenciación de los resultados cuando se trabaja en grupo es enorme. Trabajar juntos no implica que siempre se trabaje en grupo, pero sí que, en ciertos momentos, se pueda quedar para compartir dudas.

En mi caso particular no tenía un único grupo. Como llevaba materias a caballo entre dos cursos, quedaba con uno amigo para estudiar las de un curso y con otro para estudiar las del otro. E incluso en algún momento llegamos a quedar varios para preparar algún examen concreto.

Sistematización del estudio

El proceso de aprendizaje es complejo. Empieza típicamente con la asistencia a clase, donde, si se aprovecha, ya se lleva mucho trabajo hecho; pero luego viene el trabajo personal, imprescindible para aprender de verdad. Mucho de este trabajo es personal y debe hacerse sólo. Tiene que ser uno mismo el que trabaje los apuntes y vaya sintetizando las ideas que de ellos se desprenden.

A mí me funcionaba muy bien ir sobre escribiendo las frases con las ideas importantes y recuadrando algún ejemplo clarificador. Yo siempre trabajaba con mis propios apuntes, y los iba elaborando según iba estudiando por ellos. Cuando me aparecían dudas, las marcaba con lápices en los propios apuntes, y además anotaba la duda en un papel donde se iban acumulando. Ese papel lo utilizaba como marcador en la posición de los apuntes por la que iba estudiando. Además de esta hoja, el hecho de que los apuntes ya estudiados estaban sobre escritos por encima y comentados me valía para saber exactamente donde iba en mi proceso de estudio y aprendizaje de esa materia.

Al tener que escribir las dudas, estas me quedaban perfectamente identificadas, de modo que después me era muy fácil preguntar. Junto con la duda, anotaba el folio de las notas donde estaba lo que la provocaba. Así, cuando quedaba con un compañero, o con el profesor en un descanso de clase, podía hacer una exposición clara de hasta donde entendía y donde lo dejaba de hacer.

Esta forma de preguntar (ahora que soy profesor y lo veo desde el otro lado) es comodísima y altamente satisfactoria para el profesor. Es cómoda porque, al estar perfectamente identificada la duda, el profesor suele tener que explicar muy poco, y al tiempo ve como esa pequeña intervención suya es de gran ayuda para el alumno, lo que hace esa consulta muy satisfactoria para ambos, profesor y alumno. Además, consigue mejorar la relación que siempre debe existir entre el profesor y la clase.

Según se van aclarando dudas, estas van desapareciendo del papel, y al tiempo las voy aclarando en los apuntes de clase, pues me ha ocurrido bastantes veces que una duda que lo fue en un momento, y después dejó de serlo, más tarde vuelve a aparecer.

El tiempo de ir a los apuntes de clase a explicar la duda para que quede ahí para después no es nunca tiempo perdido, y se agradece muchísimo cuando estás preparando el examen y te encuentras con la duda y la resuelves sobre la marcha.

***Sistematización del horario de estudio**

Hay una frase por ahí que dice que «El hombre es un animal de costumbres». Eso es cierto, y en el caso de los horarios de estudio, es especialmente cierto. Poder estudiar cada día a la misma hora es muy muy importante. Cuando se hace durante algún tiempo sucesivo (la costumbre se coge en dos o tres días) el cuerpo llega a esa hora especialmente preparado para aprender y el rendimiento de esas horas es mucho mayor del que se obtiene cuando se estudia en horas cambiantes día a día y en sitios diferentes.

***Sistematización del lugar de estudio**

Tan importante como el horario de estudio es el sitio en que estudiamos. Es importante encontrar un sitio en que se estudie a gusto y después ir siempre al mismo sitio. Ese sitio no tiene por que ser único, podemos tener varios, pero no muchos. Debe ser un sitio en que nos encontremos a gusto. Debe ser un sitio en el que no haya mucha información cambiante, de modo que no nos distraiga. Pero posiblemente debe haber algo cambiante, pues eso evita el aburrimiento o el agobio de un sitio excesivamente tranquilo.⁵

Aprender y explicar

Estando en el bachillerato me di cuenta de que las mejores notas las tenía en aquellos exámenes en que los compañeros me habían machacado a preguntas⁶. Me di de cuenta de que, al tener que explicar algo, me obligaba a mí incluso a racionalizar mucho más lo que ya sabía para poder hacer una exposición ordenada de las ideas de modo que el compañero que me preguntaba lo comprendiera. También me ocurría a veces que el que me preguntaba me señalaba dudas que yo no me había formulado antes, por lo que me daba cuenta de que eso no lo tenía claro y, sobre la marcha, con la ayuda del que me había venido a preguntar, solíamos resolver esa duda, que tras esa sesión de preguntas y explicaciones ya no era duda ni para él ni para mí. Él había ganado al preguntarme, y yo ¡había ganado aún más!

⁵ A mí me encantaba la biblioteca del edificio de Humanidades en Barcelona. Se trata de una biblioteca circular en la que los libros están por las paredes y las ventanas son muy altas, de modo que no se veía la calle. El único entretenimiento era el bibliotecario que pasaba de vez en cuando a coger y a dejar libros y algún grupo de estudiantes que entraban y salían de la biblioteca. No conocía a ninguno, de modo que verlos pasar era como parte del paisaje. Si me quedaba en la biblioteca de teleco, me ponía al final de la sala y de espaldas a la puerta, pues, si no continuamente, entraba gente conocida que me distraía sólo con la mirada, o venía a hablar conmigo; lo que era agradable (a mí me va lo de la conversación) pero me distraía del objetivo que me tenía allí, que era el de estudiar y aprovechar el tiempo.

⁶ Como siempre fui bastante buen estudiante, al tiempo que bastante sociable, era frecuente que, en matemáticas y física, algunos compañeros me vinieran a preguntar dudas. Aclaro lo de matemáticas y física, porque en las materias más de letras eran los compañeros los que me explicaban a mí. ¡Y me aprendía mejor lo que me explicaban que lo que había estudiado yo!

De esto me enteré mucho mejor durante la carrera (cuando tenía un amigo con el que quedaba para compartir dudas y repasar después de estudiar cada uno por separado todo lo que entraba en el examen) y ya es algo extremo cuando finalmente ejerces de profesor. Realmente, hasta que no pasas por el aula a explicar un tema no lo tienes de todo claro. Una vez estudiado un tema, cuando realmente se afianza lo aprendido es después de explicarlo en el aula.

El hecho de verbalizar lo aprendido es como un pegamento que fija las ideas que andaban por la cabeza pero sin encontrar un sitio en que quedar para siempre jamás. Es algo así como pasar la información que está en RAM donde acaba de ser procesada y destilada, pero que se pierde cuando se apaga el ordenador, al disco duro donde perdura aunque lo apagues, de modo que lo vas a poder volver a utilizar tiempo después cuando ya ni te acuerdas de que lo sabías ⁷.

El ser humano es un animal social

Otro punto positivo de quedar con un compañero para estudiar surge de que el hombre es un animal social. Eso quiere decir que el hombre es feliz cuando comparte las cosas con otros. Y, si hay algo que se puede compartir sin tener que quedar sin la mitad de lo que se comparte, son los conocimientos.

Cuando uno comparte sus conocimientos con un compañero no queda sin la mitad de lo que sabía. Sigue teniendo los mismos conocimientos y aun más. Realmente, después de compartirlos tiene más por todo lo que acabamos de explicar. Porque el hecho de explicarlos afianzó más los conocimientos que ya tenía. Entonces se da un mecanismo que no es habitual: al tiempo que compartes, ganas. Y esto suponiendo que el otro no comparta sus conocimientos contigo, que no es el caso. Si el otro comparte sus conocimientos contigo, al final de la sesión cada uno sabe mejor aquello que ya sabía y aprendió cosas que antes no sabía.

De modo que del hecho de compartir resulta una ganancia real de conocimiento por ambas partes. Eso no ocurre así si lo que compartimos es la merienda. En cuyo caso, cada uno no come más que la mitad de la merienda. Y también en este caso el compartir suele resultar positivo. Por ser el hombre como es, posiblemente se disfrute mucho más de media merienda compartida que de toda la merienda solo. La excepción sería cuando realmente hay hambre,

⁷ Tengo una amiga que, después de muchos años de ejercer de maestra en una escuela unitaria en la que recibió infinidad de pequeños regalos por parte de los alumnos cuando finalizaba el curso, es capaz de recordar exactamente que niño le regaló qué y en que año. Eso sí, aprovecha cualquier momento para contárnoslo a los que estemos cerca. Estoy convencido de que consiguiera recordar todo eso porque lo verbaliza periódicamente. Si simplemente hiciera el repaso mental, pero sin vocalizarlo, no conseguiría el mismo nivel de memoria. Sin duda.

mucha hambre. ¡Pero en los tiempos actuales ya no sabemos lo que es eso!

Pero, para poder compartir conocimientos, primero tenemos que adquirirlos. De ahí que un buen método es que primero cada uno adquiere los conocimientos por su parte (estudia él solo) y luego quedamos para compartirlos.

Satisfacción

El gozo no puede vivirse sólo. Cuando estamos contentos por algo, siempre buscamos compartir nuestra alegría con alguien. A poder ser, un amigo. Y, si no, basta con que sea conocido. Y, si no? se acaba en un bar buscando a alguien con quien poder compartir.⁸

El aprender cosas es algo muy satisfactorio, por lo menos para mí. Cuando entiendes algo que te ha costado un esfuerzo, te sientes contento. Y si ese momento lo vives en compañía es mucho más agradable. Y la satisfacción es alimento para el alma, y mitiga el cansancio, y aumenta la autoestima y.... Sugiero, por lo tanto, que cuando uno está estudiando y entiende algo, deje salir su alegría, que la comparta con los demás. Esa demostración de alegría es beneficiosa para él y es beneficiosa para los que la comparten, que se sienten contentos por él. Por lo tanto ¡comparte todo lo que puedas tus alegrías!

Las penas también conviene compartirlas. Decía Rosalía que «las penas compartidas son menos penas». De alguna manera, una parte de esas penas «las descargamos» en aquellos con los que las compartimos, pero los amigos siempre están dispuestos a cargar con una parte de nuestras penas.

Si analizamos las costumbres sociales vemos que en los acontecimientos alegres (nacimientos de niños, bodas,...) siempre buscamos tener gente a nuestro alrededor para compartir la alegría, y se organizan fiestas, banquetes y otras parafernalias cada vez más complicadas y menos auténticas. ¿Y en que otros momentos se produce una reunión de los amigos? Cuando hay acontecimientos tristes, desgracias, pérdida de seres queridos... En este caso, son los amigos los que se acercan a nosotros por propia iniciativa. Y cuanto más triste es el acontecimiento que nos afecta, más amplio es el círculo de amigos que se acerca a nosotros. De alguna manera, para soportar una pena muy grande hacen falta muchos amigos para que la «pena residual» que nos queda pueda ser digerible.

Y la sociedad actual (que la formamos nosotros mismos, no nos olvidemos de eso) tiende cada vez más a un individualismo atroz. Cada uno busca sólo sus intereses (que en general piensa que son

⁸ Caso típico que nos enseñan en las películas americanas del hombre o mujer de negocios en una ciudad extraña y haciendo confidencias con el barman mientras este espera que se vacíe el local para cerrar.

contrarios a los intereses de los demás, aunque tal apreciación es incorrecta), trabaja solo, estudia solo y, si se pide un trabajo en grupo, se reparte el trabajo en partes más o menos iguales y cada uno hace la suya. Y con eso sólo conseguimos perder todas las ventajas de lo que comenté en el apartado anterior. Aprendemos la mitad, con el doble de esfuerzo y no tenemos con quien compartir la satisfacción, por lo que dividimos el gozo. ¡Fantástico, realmente fantástico!

Rendimiento que le sacamos al estudio: trabajar compartiendo.

Aprovechando mi mente ingenieril, vamos a ver si somos capaces de expresar en ecuaciones el rendimiento del trabajo de un estudiante. Y, por favor, los menos acostumbrados a las ecuaciones no saltéis el párrafo matemático. Veréis que es perfectamente entendible.

Si como estudiantes nos vemos como una máquina que realiza un **esfuerzo E** en estudiar y ese esfuerzo se traduce en **conocimientos C** adquiridos y en una **satisfacción S** por haber aprendido, podremos decir que el **rendimiento R** de este estudiante es el cociente entre lo obtenido (conocimientos C y satisfacción S) y el trabajado (esfuerzo E en estudiar).

En ecuaciones sería: $\rightarrow \text{Rendimiento } R = (S+C)/E$

Todo esto sería aplicable a cada una de las N personas que están estudiando.

Veamos ahora como se modifican estas ecuaciones **si estas N personas trabajan compartiendo.**⁹

Se estas personas trabajan compartiendo

El Esfuerzo (E') es menor ¿ponemos que la mitad? $\rightarrow E' = E/2$

El Conocimiento adquirido es mayor ¿el doble? $\rightarrow C' = 2 C$

La Satisfacción es mucho mayor ¿ponemos el doble? $\rightarrow S' = 2 S$

Rendimiento compartiendo $R' = (S'+C')/E' = (2S+2C)/(E/2) = 4(S+C)/E$

$R' = 4R$; $R'=4R$; $R'= 4R$; $R'=4R$. (lo repito para destacarlo)

Vemos que el **rendimiento compartiendo es CUATRO veces mayor que el rendimiento trabajando solos;**

En ecuaciones resulta un rendimiento ¡CUATRO veces mayor!¹⁰ Pero aun así no parece que seamos capaces de verlo y seguimos optando

⁹ Donde *compartiendo* significa que primero cada uno estudia y aprende por su cuenta y luego se junta con otro para compartir lo aprendido y discutir y resolver las dudas que siempre quedan cuando uno aprende algo nuevo.

¹⁰ Para ver lo que significa un rendimiento cuatro veces mayor podemos aplicarlo a un motor de combustión como el de los coches que manejamos. En este caso, supone por ejemplo que si, con un depósito de combustible, un coche hace 500 Km, con un rendimiento cuatro veces mayor haría ¡2.000 Km!

por el comportamiento individual. Bien. Parece que es como una constante a lo largo de la Historia (Historia con H mayúscula). En general, siempre se tiende a escoger la opción peor. Pero, eso sí, nos consideramos muy, muy listos y adelantados. Y, por supuesto, todos los que estuvieron antes de nosotros eran infinitamente más torpes que nosotros.

Posibles efectos de que $R'=4R$

Bien. Con estos números (un poco arreglados para que las ecuaciones resulten bonitas) se podría pensar que, si trabajando sólo soy capaz de sacar 5 materias, entonces trabajando compartiendo podría aprobar $5 \times 4 = 20$ Materias! Sí. Puede que el trabajar compartiendo no dé para tanto. Pero para lo que sí puede dar es para la pequeña diferencia que hay entre aprobar unas cuantas materias o aprobar el curso completo.

Y la diferencia que eso supone para el seguimiento de la carrera es realmente enorme. Los horarios, las prácticas, la distribución de aulas, la distribución de exámenes.... Todo. Todo está planificado para los alumnos que están matriculados en cursos completos. De modo que el alumno que está matriculado sólo de materias de un curso lo tiene todo mucho más fácil.

¿Y como puedo conseguir estar en ese grupo de alumnos que van a curso por año? Trabajando adecuadamente. Y fíjate que no digo trabajando más. Y trabajar adecuadamente es conseguir que el trabajo que hacemos nos rinda lo que tiene que rendir. Y para que puedas conseguirlo es para lo que escribí este libro que ahora tienes en las manos.

Resumiendo

En una clase se puede salir después de aprender un 80% de lo necesario para ir al examen. Y además, se debe aprovechar la clase hasta este punto. Hacerlo así está en tus manos. Eres tu quien decide participar o no en la clase y, por lo tanto, aprovecharla al máximo o no.

Hay cosas que son para hacer solos, y una parte del proceso de estudio puede ser así. Pero si, además, puedes hacer un grupo pequeño para compartir dudas notarás una mejora considerable en tus resultados académicos.

Método, método, método. Si quieres de verdad aprovechar el trabajo de estudiar, mantén un método. Una hora, un sitio, una manera de trabajar los apuntes de clase... los resultados aparecerán sin más esfuerzo.

«Comparte lo que sabes; es un camino de conseguir la inmortalidad». Es una de las 10 instrucciones de vida que nos da

el Dalai Lama y que por su interés incluyo en el Anexo 1. Por eso, aprovecha cuando sepas algo para explicárselo a ese compañero que aún no lo sabe. Recuerda que los conocimientos es lo único que se puede compartir y quedar con más al mismo tiempo.

El gozo no puede vivirse sólo. Cuanto más disfrutes y más compartas ese gozo, más feliz serás y más feliz harás a los que te acompañan.

No dejes escapar ningún momento de disfrutar y de ser feliz.

7.- Información

Bajo la denominación de información habitualmente se esconden varios conceptos que, aunque puedan ser parecidos, tienen realmente poco que ver entre ellos. La información es necesaria para poder aprender, pero veremos que lo más interesante es disponer de la cantidad justa y en el formato adecuado para que esa información pueda acabar convertida en conocimiento, que es lo que buscamos: adquirir conocimientos.

Exceso de información

Se dice que vivimos en la era de la información. Yo casi diría que vivimos en la era del «exceso de información». Y el exceso de información es casi tan malo (o peor en muchos casos) que la falta de ella. Maticemos por que digo esto.

Cuando yo estudié la carrera (del 80 al 86 del siglo pasado :-)) mi principalísima fuente de información eran mis propios apuntes de clase. Los iba recogiendo en hojas cuadriculadas, todas iguales, e iba numerando las hojas. Sobre ellas trabajaba, las reescribía por encima, ponía comentarios en el margen, o incluía alguna hoja en medio donde metía desarrollos completos o más claros que lo que yo había cogido en clase. Cuando esto era así, esa hoja pasaba a estar numerada como las otras, pero con decimales. Si la hoja la iba a incluir detrás de la número 36, por ejemplo, la numeraba como 36.1, y en la 36 incluía una nota debajo del número de hoja que indicaba que había una 36.1 en la que aparecía un desarrollo concreto. De este modo conseguía no perder ninguna hoja, ni las numeradas normales ni las numeradas decimales, pues había referencias a ellas en las hojas normales.

Las hojas donde hacía problemas las mantenía como un grupo aparte. Iban junto con las hojas de los apuntes, pero en un único bloque al final de estos. En la resolución de los problemas intentaba no expresar sólo las operaciones que me llevaban al resultado, sino explicar también todo el proceso que seguía el razonamiento del problema. Gracias a todas estas anotaciones,

cuando se acercaba el examen me era muy fácil estudiar por estos apuntes, ya que me resultaban conocidos, seguían un orden muy claro y eran «autocontenidos». Realmente se trataba de un material muy valioso y, de hecho, cuando alguien de la pandilla de amigos -y a veces otros menos próximos- no podía asistir a alguna clase, siempre me venían a pedir a mí los apuntes.

Cuando era yo el que perdía alguna clase, fotocopiable los apuntes de algún amigo y los incluía en los míos, como se lo fueran. Y los tenía que trabajar mucho para asimilarlos realmente como míos, y no siempre lo conseguía. En la mayoría de los casos en ese punto seguía teniendo como una laguna. En alguna ocasión fotocopiable los apuntes de dos amigos distintos para así poder llenar mejor esa laguna y el efecto era peor aún. En este caso tenía que trabajar doble cantidad de fotocopias, lo que consume tiempo, pero no aporta especialmente ideas. Además «me inflaba» el número de hojas de apuntes. Si yo llevaba, por ejemplo, 15 hojas de apuntes en lo que iba de cuatrimestre, las fotocopias de dos amigos, que nunca incluían sólo lo de la clase perdida sino algo más, mas el hecho de estar escritas sólo por una cara (las fotocopias a doble cara eran muy lentas) hacía fácilmente que de esa clase perdida salieran 8 o 9 hojas. Como nunca perdía una clase sola, sino que eran varias, pues no había ido a clase en todo el día o algo así, el peso de las fotocopias superaba ampliamente el de las hojas de apuntes de verdad.

Comento todo esto para indicar que el hecho aparentemente beneficioso de las fotocopias dejaba de ser tan beneficioso como pudiera pensarse en un principio. Pasaba del «defecto de información» (no tengo los apuntes del día de clase perdido) a un «exceso incómodo de información» (montañas de fotocopias que no son mías, que me resultan «extrañas», que ocupan un montón y que me deshacen esa orden tan cómoda y personal de los apuntes cogidos por mí y numerados según los iba recogiendo en clase.

Aunque esta es una manera propia de trabajar en carreras técnicas o de ciencias, el exceso de información afecta de igual manera, o más aún, a las carreras de letras, donde la bibliografía sobre algunos temas puede ser infinita.

En cuanto a los libros, sólo los utilizaba cuando sabía casi con certeza que me iban a ayudar efectivamente. Y eso casi sólo ocurría cuando mis apuntes eran muy malos. Y los apuntes eran malos cuando había faltado mucho a clase (lo que no ocurrió casi nunca) o cuando no era capaz de seguir la materia, porque el profesor no explicaba bien o al menos yo no era capaz de entenderlo.

Y es absolutamente imposible hacer unos buenos apuntes si no te estás enterando de lo que se cuenta en clase. En ese caso, transcribes lo que puedes pero eso no son unos buenos apuntes. Es

algo parecido a lo que habla un traductor simultáneo cuando traduce una conferencia de algún especialista que habla de un tema del que el traductor no tiene ni idea. Las palabras que dice corresponden -más o menos- a la traducción de lo que el ponente habla, pero lo dicho por el traductor no tiene ningún sentido.

Si tú sabes de la especialidad de la que habla el ponente, por poco que entiendas el idioma del que habla, casi con toda seguridad que entiendes más si lo escuchas en su propio idioma que si escuchas al traductor. Pues con las notas pasa lo mismo. Si no entiendes lo que se explica en clase, los apuntes no valen para nada. Cuando a posteriori los miras, parece que dicen algo pero no es cierto. No dicen nada.

Artículos en fotocopiadora... o en la web

Algo parecido ocurre cuando el profesor deja un montón de artículos en fotocopiadora, o los pone en la web de la asignatura. Artículos en los que supuestamente está la información que se está contando en clase ¿Que hacemos en ese caso? ¿Cogemos apuntes? ¿O nos dedicamos sólo a atender pues la información ya va a estar en los artículos esos que están en fotocopiadora?

Esto es sencillamente un mal asunto. Como ya se os van a dar los artículos no cogéis apuntes, pero luego esos artículos no «encajan» nada bien con el resto de apuntes de la materia. Si de cada clase sacabas tres o cuatro hojas de apuntes, ahora, para esta clase tienes dos o tres artículos que ocupan mucho más de lo que deberían ocupar los apuntes de una clase.

Por otra parte, en esos artículos estará la información, pero esa información no tiene conexión ninguna con tu proceso mental de aprendizaje de las cosas que ahí se dicen. Para que eso ocurra, debes estudiar esos artículos, y los deberías estudiar YA, al momento, pues si lo dejas para mañana, cuando los estudies ya no tienes en cabeza la explicación que se dio en la clase, de modo que es casi como estudiarlo de nuevo. Pero estudiarlo de nuevo te va a llevar mucho más tiempo del que te llevaría repasar unos apuntes que tu hubieses tomado durante la clase.

Y todo esto suponiendo que el artículo coincida perfectamente con lo que se contó en la clase, lo cual es prácticamente imposible. El que redactó el artículo no lo hizo para que fueran unos apuntes, lo hizo para que fuera publicado en una revista pensada para ser leída por gente que ya sabe del tema, y en el artículo frecuentemente hará especial hincapié en algún punto concreto que sólo tiene interés en esta publicación. No es objetivo del artículo el facilitar el aprendizaje del tema genérico sobre el que versa, que es justamente lo que a ti te interesa.

Información versus conocimiento

Una cosa es información y otra muy distinta es conocimiento. Y en esta tan manida «era de la información» estamos pensando muchas veces que información es conocimiento. Y no es así.

Yo puedo tener un libro fantástico de medicina, pero no tener ni la más mínima idea de medicina. Y como es mucho más cómodo, fácil y barato comprar un libro que estudiarlo, tendemos a acumular libros en los que hay un montón de información, pero podemos perfectamente no saber absolutamente nada... de nada. Es más, yo casi diría que cuando acumulamos mucha información tendemos a tener muy poco conocimiento. Lo único que podemos decir en ese caso es que disponemos de unos libros fantásticos y que cuando queramos aprender lo único que tenemos que hacer es ir al libro adecuado. Ha, ha, ha!

Pero también suele ocurrir que nunca es el momento de ir de verdad a ese libro y aprenderlo. Y no es nunca el momento porque aprender lo que dice el libro es terriblemente difícil. ¡Pero la información contenida en el libro no me puede ayudar en mi vida excepto que la convierta en conocimiento!

Yo no sé si esto lo tenemos realmente claro o si inconscientemente nos dejamos engañar por nosotros mismos, con tal de aprobar lo que hacemos.

Toda esta disquisición me viene a la cabeza porque muchas veces veo como se fotocopian toneladas de apuntes, libros, problemas resueltos y que se yo cuantas cosas mas. Todo esto podríamos decir que es información. Y me da la sensación de que no está en el mejor formato para ser convertida en conocimiento. Cuando pienso en el trabajo tan minucioso que yo hacía con mis apuntes -que me parecen el punto intermedio ideal para convertir información en conocimiento- y veo como ahora lleváis tal desorden con la información que debe ser convertida en conocimiento, me parece que di con una de las claves del actual desastre académico; aunque no es la única, como veréis más adelante.

¿Cuál va a ser el método de estudio de alguien que tiene, como material de la disciplina que pretende preparar para septiembre -pongamos esto como ejemplo-, todo lo que indico a continuación?:

* Los apuntes que fue recogiendo en clase ese año, mezclados con montones de fotocopias de otros apuntes de clases a las que no pudo ir.

* Una fotocopia de los apuntes de un compañero que aprobó y que tienen buena pinta. Apuntes que tampoco son todos originales,

pues este compañero también faltó a algunas clases. De hecho, es posible que en medio de los apuntes del compañero aparezcan fotocopias de apuntes suyos que le dejó fotocopiar en su momento.

* Algún artículo que se dejó en fotocopiadora sobre algún tema específico (pero que ahora, fuera de contexto, ya no se sabe muy bien cual era el cometido de este artículo).

* Apuntes de las clases de laboratorio (más las correspondientes fotocopias de otros).

* Material impreso del que se entregó en las clases de laboratorio.

* Una lista de direcciones de páginas web en las que hay información sobre temas concretos de la materia.

* Un CD en que están las prácticas de un grupo que las hizo muy bien pues uno del grupo es muy buen programador.

* Un disquete con las prácticas hechas ese año.

* La memoria que se entregó con las prácticas, y que fueron hechas a medias por partes entre los integrantes del grupo de prácticas, por lo que yo sólo conozco lo que escribí yo mismo, y desconozco todo lo demás.

* Y puede que aún me quede algo, tal como copias de seguridad y cosas así.¹¹

Repito la pregunta: ¿Cuál va a ser el método de estudio para enfrentarse a todo este lío que ocupa un par de archivadores de estos grandes? Porque, además, todo esto sólo es para una materia. Frecuentemente, para septiembre voy con tres o cuatro de las catorce en las que estuve matriculado, porque, después de aprobar nueve, decido que voy a septiembre con tres y las otras ya las dejo para el año que viene.

¿Realmente alguien, en su sano juicio, puede pensar que este problema es abordable con un mínimo de posibilidades de éxito? Yo estoy convencido de que no. Y los hechos así lo demuestran. A los resultados me remito.

Información como «conocimiento para la máquina»

Hay un tipo de información que, por lo menos aparentemente, se convierte muy fácilmente en conocimiento (?). Se trata de información del tipo de programas de ordenador. Por ejemplo, imaginemos que estamos interesados en hacer un cambio de coordenadas de longitud-latitud que nos da un GPS en coordenadas UTM.

Empezamos entonces una búsqueda por Internet y encontramos información al respecto. Y posiblemente encontramos, dentro de todo ese montón de información, un trozo de código C que

¹¹ Este ejemplo está caricaturizado pensando en una materia con parte teórica y prácticas; una típica materia de Teleco (donde yo doy clase) pero la situación en otras carreras puede ser similar.

inmediatamente podemos meter en nuestro programa y con el cual ya tenemos el problema resuelto. ¡Y sin necesidad siquiera de saber como es el proceso de cambio de coordenadas! En este caso, parece realmente que la información (el trozo de código C) funcionó como conocimiento (me ayudó en mi vida resolviendo un problema que yo tenía).

En este caso, para mi muy gráfico, la información obtenida (el código C) funcionó como conocimiento para el programa de ordenador que estoy haciendo, pero no como conocimiento para mi. Podríamos decir que la información almacenada en la red funciona como conocimiento para la máquina que resuelve problemas para nosotros. Nosotros (las personas) somos los que preparamos esa información para que pueda ser utilizada como conocimiento por la máquina, y también nosotros (las personas) somos capaces de buscarla e incorporarla en nuestro programa concreto para que nos resuelva un problema en un momento dado.

Pero en ningún caso esta información pasó a ser nunca conocimiento nuestro (de las personas). Sólo es conocimiento para la máquina. Fue conocimiento de una persona puesto en forma que pueda ser utilizado por la máquina, y posteriormente «sumado» a otros conocimientos de otras personas en un programa de ordenador.

Podríamos decir que la máquina es capaz de conseguir «sumar» los conocimientos de distintas personas dentro de una misma aplicación. Tal es el caso de programas de ordenador en los que diferentes personas trabajan diferentes aspectos del mismo. Finalmente, ese programa de ordenador contiene la suma de todos los conocimientos particulares de cada uno de los programadores que participaron en su elaboración.

La rapidez y el brillo, por lo menos aparente, de estas soluciones tienden a cegarnos. Pero este no es el tipo de conocimiento que se pretende que adquiera el alumno en la universidad. El alumno universitario tendrá que saber hacer estas cosas, y en todo caso el «conocimiento» será el saber hacer estas cosas y nunca el «conocimiento» que pueda venir incorporado en las rutinas de código que consiga por ahí.

De ahí que en el examen al alumno se le intente valorar el conocimiento real que tiene del tema que se evalúa. Y en este caso toda la información del mundo no le servirá absolutamente de nada. Que es lo que debe ser. Digo yo.

Resumiendo

Busca disponer de la cantidad justa de información y en el formato más adaptado para poder aprenderla. Acumular mucha información no es la mejor manera de aprender algo de un tema.

Si dispones de artículos, busca extraer las ideas importantes y las marca bien en el original o las escribes en un folio aparte. Así preparas la información para poder aprenderla.

Cuando estudies un tema, revisa de vez en cuando lo que sabes realmente de todo lo que llevas estudiado. Puede que te sorprendas más de una vez cuando te enteras que no eres capaz de decir exactamente que es lo que aprendiste. En ese caso es posible que realmente tengas muy poco aprendido.

Aprender cosas requiere esfuerzo. Si algo lo aprendiste con muy poco esfuerzo, o no lo aprendiste bien o lo vas a olvidar igual de fácilmente.

8.- Fracaso

El fracaso de alumnos que fueron muy bien en la ESO

Hay alumnos que, después de hacer un bachillerato con unas notas fabulosas, se estrellan estrepitosamente en la universidad. Este es un caso sorprendente, sobre todo para los padres del chico o chica, pero que suele tener una explicación bastante clara, por lo menos a mi juicio (como todo lo que contiene este libro).

Cuando hablo de notas fabulosas me refiero a alumnos con promedio de notable o más.

Cuando hablo de estrellamiento estrepitoso me refiero a que en junio aprueban dos materias o menos.

Cuando hablo de padres del chico o de la chica me refiero a ese recuadro que en las hojas de matrícula ponen padre/madre/tutor. Esto es broma. :-).

La explicación bastante clara a la que me refiero viene de varias razones. Posiblemente ninguna de las razones que voy a indicar por sí sola llevara al fracaso, pero si se juntan dos o más el fracaso es inevitable. Pero también es superable en la medida en que se superen las razones que nos llevaron a él y conozco personalmente varios casos en los que esto ocurrió exactamente así. Tras un primer año desastroso, el resto de la carrera fue superada con toda normalidad. Y al hablar de sacar la carrera con toda normalidad me refiero a que entre junio y septiembre se superan todas las materias de un curso. Casi todas en junio y entre una y tres en septiembre.

Las razones a las que me refiero son:

- * Forma de estudio inadecuada para sacar adelante la carrera.
- * Separación del entorno familiar, pues la Universidad está en una ciudad distinta de la localidad de los padres.
- * Falta de un «nuevo entorno familiar» que el alumno vea como su «casa cuando está en la Universidad».
- * Creación de un lugar apropiado de estudio.

Vamos ahora a ver en detalle cada una de las razones.

*** Forma de estudio inadecuada para la universidad**

Durante la ESO, los alumnos que van bien, van a los exámenes «con todo sabido», de modo que la nota sólo tiene una pequeña variabilidad dependiendo de que todos los problemas le salgan bien o se equivoque en algún apartado de algún problema. Nada más leer el examen este alumno ya sabe como se resuelve cada problema (pues ya se resolvieron varios similares antes en clase o en su tiempo de estudio). Sólo es cuestión de resolverlo. No hay dudas. Pero esto deja de ser así al entrar en la universidad, y más aún si se trata de una ingeniería.

En la Universidad, cuando uno va a un examen, podemos decir que «sabe de que va» el examen, pero es muy posible que, tras leer el examen, no sepa exactamente como abordar varios -o todos- los problemas o preguntas que se le hacen.

En ese momento, este alumno acostumbrado a leer y ponerse a hacer se encuentra perdido, y una de dos: o no resuelve el problema, o se ponen a hacerlo como si el problema del examen fuera alguno de los que ya resolvió cuando estudiaba. Y esto no suele funcionar. Los profesores tendemos a complicarlos expresamente para que el alumno nos demuestre que realmente entiende lo que hace, y que no le valga el haber aprendido a resolver unos cuantos «problemas tipo».

Una vez en la Universidad, el alumno debe llegar a entender perfectamente la teoría sobre la que se apoya la resolución de los problemas de modo que, enfrentado a un nuevo problema, pueda ver como la teoría que aprendió la puede aplicar para resolver ese caso concreto. Por supuesto, el haber hecho unos cuantos problemas antes de ir al examen le ayudará a resolver uno nuevo, pero en ningún caso será una garantía. Digamos que durante el examen el alumno debe ser capaz de leer la pregunta o problema, entenderlo, revisar los conocimientos sobre el mismo y, después, ver e improvisar como aplicarlos en ese caso concreto. Y los alumnos que van bien en el bachillerato (esos más especialmente pues con lo que llevan aprendido ya no les hace falta improvisar) no suelen estar acostumbrados a exámenes tan difíciles.

¿Y por que son tan difíciles los exámenes en la universidad? Pues simplemente porque la cantidad de ideas nuevas que se cuentan no permite dedicarle excesivo tiempo a cada una. Y, por lo tanto, la resolución de los problemas tiene que basarse en el conocimiento -y no en la experiencia.

Un símil podría ser el de un conductor que se mueve en coche por su ciudad de toda la vida. Sabe llegar a cualquier sitio por el camino óptimo -o casi- porque ya fue antes a casi todos los

sitios a los que puede desear ir. Es el caso del alumno aventajado del bachillerato.

Los estudios en la Universidad serían los que enseñarían al alumno a interpretar un plano de las calles de una ciudad, y con eso al alumno en el examen se le pide que lleve el coche desde un punto de esta ciudad a otro punto concreto por una ruta óptima. El alumno, sin conocerla, deberá ser capaz de llevar el coche por esa ciudad desconocida para él y hacerlo por la ruta óptima.

Parece claro que el hecho de saber conducir muy bien en su ciudad de siempre no le sirva especialmente. La actitud ante esta situación de muchos alumnos brillantes en el bachillerato es la de «conducir por todas las ciudades que me puedan caer en el examen». Eso supone un esfuerzo inabordable y sólo les quedan dos posibilidades: o aprenden a hacer de la nueva manera o abandonan. Bien. Tienen aún una tercera posibilidad: reventar. Aunque parezca imposible, no son pocos los que optan por esta tercera vía.¹²

*** Separación del medio familiar, pues la universidad está en una ciudad distinta de la localidad de los padres.**

Durante la ESO lo normal es que el alumno viva en la casa de los padres, y cuando se va a la Universidad este hijo o hija se va a una residencia, o a un piso o a una pensión. Y se va a una ciudad que frecuentemente no conoce de nada y donde no trata a nadie. El chaval se siente por primera vez solo, terriblemente solo ante el mundo. Y si la vida que le espera fuese fácil, pues puede que no tuviera especial problema pero, para colmo, en cuanto empieza a ir a clase el entorno ya duro en el que está se convierte en mucho más duro todavía.

Cada día llega a casa con un montón de apuntes de los que sólo entendió una parte, cogidos con mala letra pensando que ya los pasará a limpio, pero luego no le llega el tiempo, con algunas dudas que piensa que ya resolverá, pero que al día siguiente no resuelve y además se repite la historia del día anterior; más notas, más malas letras y más dudas. Y, para colmo, encima de toda esa desesperación, no tiene a nadie a quien echarle la

¹² Y también, aunque parezca imposible, las razones de esta decisión muchas veces provienen del medio familiar más próximo al hijo. Pongo como ejemplo un estudiante de ingeniería, pero se aplica igual a cualquiera otra titulación. Son razones del tipo “tu padre es ingeniero y tu que siempre fuiste tan listo ahora va a resultar que no puedes con una ingeniería” o “tampoco te fue tan mal, hijo, ya verás como así que le cojas el hilo todo te va mucho mejor” o “¿vas a tirar por la borda todo lo que llevas hecho?” o “¿pudiendo sacar una ingeniería te vas a conformar con...?” o “si eres ingeniero, aunque tardes un poco, sabes que tienes trabajo seguro y bien pagado cosa que se haces nheee ¿a que te vas a dedicar después?” y un montón de razones similares.

Y aunque todas ellas no dejen de tener una parte de razón, es importante que sea el propio alumno el que tome sus decisiones. La vida es muy compleja y sabemos cuando empezó, pero no sabemos cuando acaba. Y es importante vivir el presente. Y es importante que el hijo sea feliz siempre; también mientras estudia una carrera. Y es mucho menos importante la carrera que haga. Si es feliz, y hace la carrera que le gusta, también le gustará luego el trabajo que haga, por lo que seguirá siendo feliz. Y eso es lo realmente importante.

llorada y que lo mimen y lo consuelen un poco. Duro, realmente duro.

Y mientras está intentando hacerse con la nueva situación, los días pasan, las hojas de apuntes aumentan, las dudas también, y la incapacidad de estudiar es total, pues para estudiar hace falta tener un entorno estable y conocido. Y hoy por hoy ni tiene entorno, ni es estable ni es conocido. Total, que no se concentra y no aprende. Y llega Navidad ¡por fin! ¡un respiro! Pero el respiro pronto acaba y cuando parece que vuelve con fuerzas renovadas ya estamos en febrero. ¡Exámenes de febrero! ¡Ya se acabaron las clases del primer parcial y yo aún estoy situándome! Bien. Habrá que intentarlo. ¿Que hago? ¿Voy a todas? ¿A ninguna? De escoger alguna ¿cuál? ¿Con que criterio si estoy igual de perdido en todas ellas? Bien. ¡Que sea lo que Dios quiera! Estudiaré mil horas al día, no pararé ni a comer (con un bocata en la biblioteca ya aguanto mientras duren los exámenes y luego ya comeré).

Las noches antes del examen aguanto con café y Coca Cola y... así llega el primer examen. «¡Mierda, no sé hacer ningún problema! No puede ser que esté haciendo el examen de los de primero. Debí de colarme en un aula que no es y el examen que tengo delante de las narices es de tercero o de cuarto».

Y no. No me había equivocado de aula. Y pasado mañana tengo otro examen. Y estoy reventado pues llevo tres días que ni como ni duermo, y ya no me acuerdo de la última vez que fui al baño. Bien. A ver si duermo y consigo hacer algo en el examen de pasado mañana. Pero pasado mañana la historia es muy similar a la de anteayer y entonces empiezo a darme cuenta de que tengo un grave problema. Encima de suspender todo, o casi todo, (no superé el canal en el símil del canal) tengo el cuerpo todo machacado (me he estrellado contra el lado de allá del canal). Y lo del cuerpo magullado no es sólo una metáfora. Después de tres semanas de trabajo diabólico, el cuerpo está machacado. Y ni tengo el consuelo de los aprobados ni los mimos de mamá que me consuele. Y ya estamos otra vez con clases y con materias nuevas de las que nuevamente no entiendo nada.

*** Falta de un «nuevo entorno familiar» que el alumno vea como su «casa cando está en la Universidad»**

Decíamos que para poder estudiar necesitamos un entorno estable. Esa estabilidad debe empezar por lo mas genérico. Y eso es nuestra casa. ¿Imaginan la situación que indica Julio Cortázar en *Historias de cronopios y de famas*¹³ donde especula con el hecho de que cuando despertásemos no estuviéramos en la misma cama, ni con la misma mujer al lado, y que cuando vamos a desayunar, la cocina

¹³ Julio Cortazar “*Historias de cronopios y de famas*” 1962, *Manual de Instrucciones “La tarea de ablandar el ladrillo”* Ed. Alfaguara

que encontramos no fuese la del día anterior, ni el mismo coche ni... y así cada día?

Ciertamente, el nivel de tensión que esto nos produciría sería insufrible, y no nos quedaría energía ninguna para hacer nada más que irnos adaptando en cada momento a la nueva situación que vivimos.

Bien. Pues, sin llegar al límite de Cortázar, la situación del alumno que empieza en la Universidad tiene algo de parecido. En muy poco tiempo:

- 1.-cambió de casa (ahora vive en una casa distinta),
- 2.-cambió de entorno dentro de la casa -antes con los padres y hermanos, ahora con los compañeros de piso o de pensión o de residencia-,
- 3.- cambió de reglas de convivencia en la casa -antes tenía un papel asumido y que encajaba con los papeles que cada miembro de la casa ya tenía asimismo asumido y ahora ni tiene un papel asumido en este nuevo entorno ni sabe cual tiene que ser ese papel, y los compañeros están igual.
- 4.-cambió la forma de convivencia -antes la comida siempre estaba hecha y en la mesa a su hora y él se limitaba a echar una mano cuando su madre se lo pedía; su madre era la autoridad y él incluso podía protestar o lamentarse del mucho trabajo que tiene y escabullirse.

Ahora ni la comida está hecha ni hay nadie que me pida que haga nada ni puedo escabullirme porque o hago lo que tengo que hacer o nadie me lo va a hacer por mí. Resumiendo: ¡que tengo que hacer mucho más de lo que yo habría querido y no puedo ni quejarme!

Para poder construir ese entorno estable en el que poder estudiar y aprender, debemos primero estabilizar los puntos anteriores. De hecho, cuando los estudiantes alcanzan la estabilidad de «casa cuando estoy en la Universidad» mejora su estado anímico y mejoran los resultados. En el caso de alumnos que se instalan en un piso, lo típico es que en los años que les dura la carrera no cambien ni de piso ni de compañeros de piso, salvo, en todo caso, alguno de ellos que remata los estudios antes y entonces es sustituido por otro que entra pero que se integra plenamente en la marcha que ya tiene el piso, de modo que los cambios que se presentan son mínimos.

*** Creación de un lugar apropiado de estudio**

Una vez estabilizado el nuevo entorno familiar en el que se desarrolla su vida universitaria, deberá el alumno encontrar un medio igualmente estable para esas horas de estudio. Y, normalmente, deberá tener más de un sitio.

Para aprovechar bien el tiempo de estudio es importante encontrar ese sitio que está lo bastante cerca, que es lo bastante cómodo, que es bastante tranquilo y silencioso, que es bastante amplio y donde el alumno se siente bastante a gusto. Debe permitir conseguir una adecuada concentración y también proporcionar una pequeña distracción cuando uno levanta la vista para descansar y relajarse.

Posiblemente en la biblioteca de la propia facultad, o de alguna facultad próxima, aprovechará esas horas sin clase; e incluso dentro de la biblioteca acabará por colocarse siempre por la misma zona y casi siempre con la misma orientación de modo que casi podemos decir que repite el paisaje que ve cuando levanta la mirada.

En el piso, pensión o residencia también buscará ese mismo medio estable y tranquilo. Y posiblemente cuando tenga bastantes horas para estudiar sucesivas (días sin clases, época de exámenes...) buscará incluso alguna otra biblioteca accesible y que cumpla los requisitos generales.

Otros elementos que ayudan... al fracaso

Los elementos citados en el apartado anterior, son cruciales para poder salir airoso de unos estudios complicados.

Los que vamos a citar ahora son claramente «otros elementos» que mas que condicionar el aprendizaje consiguen la distracción del estudiante en otros temas de interés para él. Y citaré estos elementos con sumo cuidado porque, al igual que pueden distraer al alumno de los estudios, son elementos fundamentales para conseguir el desarrollo integral de la persona.

Si se prescinde totalmente de estos otros elementos, podremos conseguir un titulado universitario con un nivel de conocimiento fantástico, pero puede que la persona que está por debajo de ese titulado tenga unas carencias muy grandes. Y más importante que el titulado es la persona que está debajo.

Estos otros elementos son ligues, juergas, deportes¹⁴, novias y novios más o menos formales... ordenadores, Internet, chats... organizaciones estudiantiles diversas.... Aficiones que están muy bien, pero que el alumno debe darse cuenta si en algún momento están suponiendo una parte excesivamente importante de su esfuerzo diario pues eso va a tener una repercusión en su expediente académico.

Y decidir.

¹⁴ Aunque coloco aquí el deporte como un posible elemento de distracción, en la segunda parte del libro insistiré en la importancia de hacer algún tipo de actividad física. Es realmente importante mantener una mínima actividad física si queremos que la mente funcione bien.

Él debe decidir si cambia o sigue haciendo del mismo modo. Y ni yo ni nadie sabemos cual es la decisión correcta. Sólo él. Y lo que decida, bien decidido está. Conozco bastantes casos de alumnos que no tuvieron un expediente brillante pero sí un futuro profesional meteórico. Realmente, tenían todas las capacidades, pero no las dedicaban todas al estudio digamos «reglado». Y una vez finalizada la carrera, aprovecharon posiblemente más lo aprendido «por fuera» que en los propios estudios reglados.

Otros crearon una vida familiar en pareja feliz y duradera nada más acabar los estudios, aunque en algún momento de la carrera esos «quereres» supusieran un bajón en el expediente académico. En ninguno de los casos anteriores sería lógico pensar que estos alumnos estuvieron «perdiendo el tiempo» por dedicarse a cosas que «no eran importantes».

Equilibrio

Ya los chinos lo dicen. Todo en esta vida se compone de Yin y de Yang. Y para que las cosas funcionen bien, Yin y Yang deben estar en equilibrio. Cuando hay desequilibrio aparecen los problemas psicológicos, emocionales... o enfermedades, dependiendo de donde se produce ese desequilibrio.

Una preocupación permanente durante mi etapa de estudiante era el equilibrio. Equilibrio entre mis obligaciones como estudiante que está suponiendo un esfuerzo económico importante para su familia y mis obligaciones conmigo mismo, como chaval en torno a los veinte años que tiene que disfrutar de la vida de un chaval de ese tiempo, y que no puede esperar a acabar la carrera para luego hacer las cosas que uno debe hacer cuándo tiene en torno a veinte años. Porque cuando uno acaba la carrera ya no tiene los mismos años (tiene algunos más) ni las circunstancias que vive son las mismas (antes se movía con estudiantes y ahora no), ni los compañeros son los mismos (todos son más mayores), ni... son las mismas.

Entonces una reflexión que hacía bastante a menudo (cada vez que tenía una un pico de trabajo) era si realmente debía sacrificar el sábado o no. Y en el caso de decidir sacrificarlo, el debate quedaba en si debía estudiar también por la noche o mejor salía a aprovechar un poco del fin de semana y a disipar los efluvios de tanto estudio. En esta decisión entraba, por un lado, la importancia o urgencia de lo que tenía que estudiar y, por el otro, la oferta que tenía en el caso de salir.

Mis mejores resultados académicos coinciden con la etapa en que encontré un buen equilibrio entre el estudio y la diversión, al tiempo que tenía un grupo perfectamente definido para estudiar compartiendo. También es verdad que esto no lo conseguí hasta el tercer año de carrera. Un cambio de Escuela al pasar de primero a segundo y alguna decisión errónea en segundo ayudaron a que no encontrara este punto hasta tan tarde. Si no tenéis que cambiar de Escuela, y además este libro cayó en vuestras manos, la cosa puede iros realmente de perlas. ☺.

Necesidad de 'darnos caña'

Si realmente pretendes salir adelante en los cursos con un éxito razonable, es absolutamente necesario «que te des cierta dosis de caña» (aquí «caña» no se refiere a la de cerveza :-)). Sacar adelante los estudios en la universidad es una empresa lo bastante dura como para que, si no te aplicas una cierta dosis de

estrés, si realmente te mimas y no fuerzas un poco la máquina, los resultados caerán a plomo.

Hablando cierto día con una amiga de los temas que aborda este libro, y de otros similares relacionados con la educación de los hijos (que aún están lejos de la universidad), en un momento de la conversación dice *«Es que el bienestar hunde a las civilizaciones. Si no se valora en cierta medida el esfuerzo, se va a la degeneración total. Y sino fíjate en el Imperio Romano. Mientras construyeron el imperio todo funcionaba a las mil maravillas, pero cuando consiguen ya cierto nivel de bienestar es cuando se hunde; desaparece.»*

Después de oírla, y de anotar la frase en un papel, ya que me pareció muy acertada para poder comentarla en este libro, yo afirmo que eso funciona exactamente así en el ámbito individual. Y comento que, de hecho, conozco mas de un caso en que una persona que no necesita realmente hacer ningún esfuerzo por nada en la vida llega a un nivel grande de degeneración. Cuando yo remato mi exposición, ella confirma que una sociedad no es más que el conjunto de muchos individuos. El proceso degenerativo es exactamente el mismo¹⁵.

Presentada la idea del capítulo, vamos ahora a analizarla un poco más al detalle.

Para conseguir un resultado importante se necesita hacer un esfuerzo igualmente importante. La cuestión de fondo entonces es: ¿Quiero conseguir algo importante? O mejor aun ¿cuánto quiero conseguir algo importante? O ¿hasta donde estoy dispuesto a esforzarme por conseguir algo importante?

Lo que parece claro es que, para conseguirlo, voy a tener que hacer un esfuerzo realmente importante. ¿Estoy dispuesto a hacer todo ese esfuerzo? ¿Qué compensaciones voy a tener por todo ese esfuerzo? ¿Hay algún premio intermedio, o algún elemento positivo que me anime en mi esfuerzo? ¿Qué elementos son esos? ¿Cuánto compensan realmente esos premios intermedios? ¿O es que no hay premio intermedio alguno y lo único que tendré es un título cuando acabe, que supuestamente me capacita para hacer unos trabajos específicos y posiblemente bien pagados?

Bien. Empezamos el análisis formulando un montón de interrogantes. Ya debemos de tener la mitad hecho, pues ahora

¹⁵ Cuando una persona tiene todo lo que quiere tener con sólo quererlo, cuando nadie le pide ningún esfuerzo por nada, ni para nada, esa persona o marca un objetivo o acaba por caer en un nivel grande de degeneración. Realmente, en la suya (en general corta vida) se dedica a probar de todo y a no disfrutar de nada. De modo que, realmente, la vida para ellos deja de tener algún sentido. De ahí que el marcarse un objetivo (si es ambicioso mejor) es darle realmente sentido a la vida. Es mucho más grande el gozo de 'conseguir' que el gozo de 'tener'. La gente mayor, que ya tiene mucha más vida vivida que por vivir, suele recordar como los mejores momentos de la vida aquellos en los que el esfuerzo que tuvo que realizar fue mayor.

sólo nos queda encontrar las respuestas. Vamos entonces a por las respuestas.

***¿Cual es el premio final de estudiar 5 o 6 años y finalizar una carrera?**

¿El título que te capacita como ingeniero, economista o filólogo? Realmente, cuando acabas te dan un título que así lo acredita. Pero no es el título lo realmente importante¹⁶. Lo importante es que aprendiste toda una serie de conocimientos y capacidades que en ese momento pasan a formar ya parte de tu vida. Más aún: pasan a formar parte de ti mismo. Ya no eres un alumno que finalizó una carrera. Eres un ingeniero, un economista o un filólogo¹⁷.

Y eso puede ser muy interesante para ti como persona. En el resto de tu vida tendrás una manera de afrontar los problemas que te presente la vida (no los problemas de la profesión, sino esos otros problemas de la Vida con mayúscula) con una visión totalmente distinta de la que tendrías en el caso de no haber pasado por la Universidad o de hacer otro tipo de estudios. Realmente, los estudios te dan una forma particular de ver y enfrentar los problemas cotidianos.

Esta es una ventaja mucho mas grande que el de la posesión del título (que podríamos pensar que te capacita para aplicar esa manera de hacer 'exclusivamente' en los problemas asociados con el ejercicio de la profesión).

Tenemos, por lo tanto, que la compensación final del esfuerzo es mucho mayor que la del simple título. Pero

***¿es esta la única compensación?**

¿No hay ningún otro tipo de compensación intermedia antes del título de final de carrera?

Un objetivo difícil y distante no es conseguible si no tenemos algún tipo de premio intermedio, algo así como las metas volantes en el caso de los ciclistas. En términos ingenieriles, se habla de los «milestones» o puntos kilométricos que me indican por donde voy en ese largo camino y que se definen como objetivos intermedios que valen luego como puntos de partida para los siguientes tramos (en escalada serían los «campamentos base» que van montando a diferentes alturas para atacar cada nuevo tramo de montaña).

¹⁶ Lo más importante del título es la posibilidad de ponerlo en un cuadro y regalárselo a tu madre. Ella sí valora ese título, pues además hasta es posible que lo cuelgue en el comedor de casa, justo al lado del cuadro donde apareces de marino o de monja o... cuando hiciste la primera comunión, y así poder acordarse de ti y hablar y llenarse de orgullo cuando habla con las amigas.

¹⁷ Que no se te llene la boca cuando digas esto, pues seguro que no sería bien interpretado por los que puedan oírte. Suena a una auto vanagloria que no es nada saludable. Como afirmación es correcta, pero cuanto mas verdad sea, menos vas a tener que decirlo. Si lo tienes que decir muchas veces, es que no lo tienes claro. Y si no lo tienes claro, posiblemente sea porque no seas tan ingeniero, economista o filólogo como tu piensas. Puede que seas más un alumno que acabó unos estudios superiores que realmente un ingeniero, un economista o un filólogo.

Por lo tanto, es absolutamente necesario tener objetivos intermedios, y también es absolutamente necesario tener compensaciones intermedias.

Los objetivos intermedios están muy claros: cada materia es un objetivo intermedio. Y cada curso es como un objetivo un poco más grande. Realmente en la Universidad cada curso sería un milestone de esos que hablé. Si los objetivos intermedios son los cursos, entonces ¿la satisfacción es la de los aprobados? Pues nuevamente no. Claro está que el ir aprobando las materias es una parte (imprescindible por otra parte, si uno quiere finalizar en algún momento la carrera) importante en la satisfacción que uno recibe por el esfuerzo hecho.

Pero mucho más importante que el aprobado o suspenso (que es la valoración que otro hace de lo que yo aprendí) está la propia valoración que uno hace de sí mismo. De si aprendió o no, de cuanto aprendió, y de si realmente aprendió algo sobre lo que luego pueda seguir construyendo en esa «torre de conocimiento» que es una carrera universitaria. Y está el gozo de los conocimientos obtenidos.

Cuando uno entiende uno cualquiera de los múltiples procesos que se explican a lo largo de la carrera, se siente contento de saber algo que antes no sabía, se trate de entender como funciona un altavoz, o de entender como se forjó la Revolución Francesa o como la invención del papel moneda supuso un cambio en la forma de funcionamiento de la sociedad, o un algoritmo de búsqueda de información en Internet. El aprender cosas es un placer en sí mismo. Si estás matriculado en la Universidad, aprovéchalo¹⁸.

Y disfrutar con la carrera aun va más allá de disfrutar de los conocimientos obtenidos. Es disfrutar con el aprendizaje, y de ir a clase, y de tener un montón de compañeros entre los que elegir a tu grupo más próximo de amigos, y disfrutar del esfuerzo que supone el tener que entregar un trabajo hecho en grupo, y que lo hacemos en casa de uno de nosotros y que nos acostamos a las tantas, pero que nos quedó bastante bonito. Es disfrutar del queme que uno tiene encima cuando sale de un examen que había trabajado bastante pero que sabe que está suspenso...¹⁹.

La situación que se da en la Universidad de tener un montón de compañeros entre los que escoger ese grupo de amigos más íntimos

¹⁸ Yo estudié Telecomunicación, y la carrera me costó realmente un esfuerzo grande. Pero más grande aun (o por lo menos, el sabor que me queda) es lo que disfruté con la carrera. Y ese disfrutar con la carrera es un elemento importantísimo para poder realizar el esfuerzo que la carrera supone. La sola perspectiva de un título dentro de unos años no es suficiente para mantener el esfuerzo. La satisfacción cotidiana, sí.

¹⁹ Ya se que a alguien que está en la situación descrita (acabar de salir de un examen que se sabe suspenso) no le parecerá posible poder disfrutar con ella, excepto que fuera masoquista. Debo confesar que, después de finalizada la carrera, hay ciertos momentos que uno recuerda con cariño. Y algunos de esos momentos no eran en absoluto contentos. Tampoco eran dramáticos. Podríamos decir que se trataba de momentos 'jodidos', pero que nuestra mente maquilla para el futuro y luego son de esas cosas que a uno le gusta recordar.

deja de darse desde el mismo momento en que uno acaba los estudios. Después, ya trabajando en una empresa, el número de personas distintas con las que uno se relaciona es infinitamente menor.

El cambio es pasar de conocer y relacionarse con más de un ciento de personas, todas ellas compañeros con los que te relacionas de igual a igual, o profesores con los que también existe una relación especial, a una relación con una docena de personas, en un lugar donde las relaciones son de poder, autoridad, competencia... todas ellas mucho más insanas que las que imperaron en todo el tiempo universitario.

De ahí que los años de paso por la Universidad son realmente para aprovechar.

Resumiendo

Cuando uno empieza los estudios universitarios aparecen en escena un montón de nuevos factores que pueden tener una influencia decisiva en la marcha de los estudios. Si no se acota muy bien la influencia de todos y cada uno de estos factores, puede ser que no seamos capaces de sacar adelante los estudios al ritmo al que estábamos acostumbrados.

Los estudios universitarios son mas difíciles que los del bachillerato, los profesores no hacemos un seguimiento del proceso de aprendizaje del alumno, tenéis, por lo tanto, que ser lo bastante autónomos y organizados como para marcaros vosotros mismos el ritmo de estudio, tenéis que auto evaluar lo que vais aprendiendo, etc.

Y acompañando a este entorno académico más complejo, que ya de por sí requiere un esfuerzo suplementario, es normal que también tengáis un cambio en el entorno social. Para poder avanzar con éxito en el entorno académico, deberéis poner mucho orden en el medio social; sea este viviendo en casa con la familia o viviendo fuera.

Para evitar caer en el fracaso es importante no darle bazas limitando, en la medida de lo posible, aquellos factores que le ayudan, y que son todos aquellos que nos provocan inestabilidades en nuestro medio. Un medio estable es condición prioritaria para poder disfrutar de la vida y aprender aquello que estudiamos.

Estudiar una carrera universitaria supone un esfuerzo importante. Para poder aguantarlo necesitamos ir viendo compensado ese trabajo e ir disfrutando con cada paso que damos. Y disfrutar con lo que aprendemos.

Lo que vamos aprendiendo debe ser motivo de satisfacción para nosotros. Si la única motivación es el título final, ciertamente que no merece la pena el esfuerzo. Después de finalizar seguirás sin disfrutar con lo que hagas.

9.- Referencias parte I

[D.C] Dale Carnegie *Como suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*



Parte II

Mens sa in corpore san

Non me apetecía facer este libro sen tocar o tema da saúde, aínda que só sexa de esguello. E penso que debo tocar este tema porque a separación que facemos entre corpo e mente é totalmente artificial.

esta páxina en blanco

1.- Visión occidental del ser humano

Sólo nosotros, en nuestro propósito de entender el cuerpo, lo dividimos en partes que consideramos como autónomas e independientes. Y en nuestro cuerpo no hay nada autónomo ni independiente, sino todo lo contrario. Todas las partes son perfectamente dependientes unas de las otras. Y sólo si nos miramos en conjunto (cuerpo y mente) empezamos a tener algún sentido. Pero ahí topamos con una larga tradición de vernos como un conjunto separado de cuerpo y mente, y dentro del cuerpo lo vemos como un montón de órganos también separados e independientes.

Pero esta no es mas que la visión occidental que sirve en casos concretos, como puede ser una operación de cataratas, en la que se hace una intervención muy particular, interna, a un órgano. En este caso sí que sirve la visión separada de los órganos, pero esta separación no se puede llevar mucho mas allá.

Por ejemplo, alguien que vive con mucha tensión, fácilmente acaba por tener una úlcera de estómago o un infarto. Según esto, la tensión emocional o laboral ¿es algo que afecta a la mente, al estómago o al corazón? En nuestra visión de especialistas, ¿a que médico especialista deberemos acudir? Si lo que tuvimos fue un infarto, será un especialista del corazón el que nos haga la intervención pertinente para que el corazón siga latiendo. Y si lo que tuvimos fue una úlcera, será un internista el que nos extirpe el trozo de estómago ulcerado. Pero con eso no resolvemos el problema, pues, si no hacemos ningún otro cambio, ese mismo conjunto cuerpo-mente que acabó provocando una úlcera, claro está que la volverá a provocar. El problema no estaba en el estómago sino en que ese paciente, por su manera de obrar, acaba provocando daños en ese estómago.

La visión «localista» que tenemos de los órganos nos hace que no seamos capaces de ver más allá de la propia úlcera como resolución del problema. Y para poder resolver el problema, deberemos mirar en un entorno más amplio que el punto donde este problema se manifiesta.

Como dice un artículo en el que se estudiaba el comportamiento del cerebro, «En vez de ver el ser humano como una orquesta (los órganos) dirigida por un director (el cerebro), es más acertado una visión como un conjunto de jazz, donde todos tocan y lo hacen teniendo en cuenta lo que toca cada uno de los otros integrantes del grupo».

Busquemos la raíz del problema

Un símil que me gusta es el problema que se nos presenta cuando en una pared de nuestra casa tenemos una mancha que, después de analizarla, decidimos que es una mancha de humedad. Si no vemos más allá de la mancha, lo que haremos será pintar la pared por encima y ya está. Y, si después de pintarla mejoró el tiempo, hasta parece que ya hemos resuelto el problema.

Empezamos a sospechar que algo no va bien cuando al invierno siguiente aparece de nuevo la mancha en la pared. Podemos volver a pintar y ya está. Y así lo vamos repitiendo año tras año. Cada invierno sale una mancha que nosotros pintamos por encima. Vamos un paso más allá cuando vemos que cada vez es más difícil pintar, pues junto con la mancha empiezan a caer trocitos de la capa de pintura. Entonces emplastecemos y pintamos. Y así seguimos hasta que un buen día nos cae la pared entera ya que, con el agua, los ladrillos se fueron debilitando y perdiendo resistencia hasta que se abre un boquete.

Si nos damos cuenta de que la mancha es de humedad, y somos capaces de entender como esa humedad llegó hasta ahí, posiblemente podremos encontrar el punto en que ese agua está entrando en la pared. Si es así, podremos tapar el punto de entrada de agua con una loseta pequeña. De este modo, el agua deja de entrar, la pared se seca y realmente resolvemos el problema. Eso sí, la mancha aún está en la pared. Sólo cuando la pared esté totalmente seca podremos pintarla y después de eso sí que habremos resuelto el problema.

El problema no era la mancha en la pared, el problema era que entraba agua y eso provocaba la mancha. Y la solución a un problema tan grande puede ser tan poca cosa como poner una pequeña loseta tapando la entrada de agua en la pared.

Pues con el caso de la úlcera pasa exactamente lo mismo. El problema no es la úlcera, sino lo que hace que el hígado segregue cantidades exageradas de bilis que acaban por provocar una úlcera en las paredes del estómago. Resolver el problema supone entender en que punto se rompe el equilibrio del cuerpo y algo empieza a no funcionar bien. Y para entender esto no sirve ver cada órgano por separado, ni verlo separado de la mente. Tenemos que ver todo el conjunto, entender como funciona como tal conjunto para, a

partir de ahí, poder deducir donde se produce el fallo. Sólo así podremos ponerle remedio.

Desde este punto de vista, cualquier otra medicina, aparte de la convencional, tiene una visión mucho mas global. Y la medicina china en particular alcanza un nivel muy alto cuando finalmente trata casi todas las enfermedades con una dieta adecuada a la persona enferma y a su dolencia y con unas agujas clavadas en ciertos puntos de la piel.

En la búsqueda de la raíz del problema, muchas veces los más indicados para encontrarla somos nosotros mismos, y no el médico. Si nos dedicamos un tiempo a pensar en nosotros mismos, en que es lo que nos duele y le preguntamos a esa parte dolorida que por que nos duele, es bastante probable que acabemos encontrando la raíz del problema. Otra cosa muy, pero que muy distinta, es que estemos dispuestos a aceptar lo que nos dice el cuerpo. Porque, en el caso de la úlcera de antes, es muy posible que el propio afectado llegue a darse de cuenta de que es lo que le provoca la úlcera, pero no está nada claro que esté por la labor de ponerle remedio. Posiblemente, digo mejor, sin duda, va a preferir de entrada ir al médico y que le de unas pastillas que le alivien el dolor de estómago. Con eso parchea, pero no resuelve el problema.

Así seguirá hasta que finalmente el problema con el estómago se agrave lo bastante como para pensar en que, a lo mejor, tiene que hacer lo que el cuerpo ya le había dicho hace tiempo, pero que él decidió no tener en cuenta. El caso es que ahora el problema ya ha empeorado bastante y la solución ya no es tan fácil.

Otras visiones del problema de la salud

Excepto la medicina occidental, que entiende la enfermedad como un ataque de elementos externos y dañinos (bacterias, virus, hongos...) que debemos combatir, todas las demás medicinas alternativas ven la enfermedad como un problema de desequilibrio del cuerpo (conjunto cuerpo-mente como un todo) y que la recuperación de la salud pasa por intentar recuperar ese equilibrio perdido. De alguna manera, no ven el problema como llegado de fuera, sino como surgido de dentro, aunque, por supuesto, lo que nos llega de fuera puede tener importancia. Coger frío, o vivir situaciones de tensión, o sufrir un disgusto importante son, ciertamente, causas de enfermedad.

Van siendo cada vez mas los médicos de la medicina convencional que entienden este nuevo enfoque²⁰. Pero la larga tradición, los intereses farmacéuticos y de usos hospitalarios, lo que el propio paciente espera, y otras razones de variada índole hacen que no sea nada fácil hacer operativo este cambio de mentalidad. Por

²⁰ La revista *Discovery Salud* está siendo referente para estas nuevas visiones y aproximaciones a la curación de enfermedades. El interesado puede visitar los reportajes de la revista en Internet.

otra parte, el entender que la manera de actuar de la medicina occidental (combatiendo atacantes externos) no sea la correcta no da los conocimientos de saber cual debe ser la aproximación adecuada.

Y como los fundamentos de las medicinas alternativas escapan bastante de nuestro todopoderoso y reverenciado método científico, la tendencia natural de todos (médicos y pacientes) es la de seguir haciendo como siempre. Posiblemente por aquello de que vale más malo conocido....

Limitaciones del método científico

En nuestro ilimitado orgullo occidental, llegamos a dar por sentado que lo podemos entender todo. Esto es tan exagerado, tan irrenunciable, que nos lleva directamente a negar todo aquello que no somos quien de entender. Poco importa que tengamos hechos que demuestren con total evidencia lo que ocurre; nosotros lo seguiremos negando, pues, como no lo entendemos, diremos una y mil veces que no puede ser. Que debe ser de acuerdo con lo que nuestro entendimiento nos indique. Y punto.

2.- La alimentación

Necesitamos comer para vivir. Pero alimentarse correctamente es mucho más que meter alimentos en el estómago. Lo que comemos debe acabar siendo alimento para las células, debe pasar un proceso de masticación, de digestión, de absorción intestinal de los nutrientes que salieron de los procesos anteriores y de reparto de estos nutrientes a las células para que estas nos permitan seguir vivos y con nuestras actividades.

Lo que no fue aprovechado como nutriente deberá seguir camino por el intestino hasta eliminarlo; a poder ser sin tardar demasiado, pues el intestino está siempre a «exprimir» el bolo intestinal y cuanto más tiempo pasa, más tóxicos recoge y menos nutrientes. El intestino debe ser siempre algo mucho más parecido a un alcantarillado que a un pozo negro [Soleil].

Cuando lo que comemos no es lo mas idóneo y la manera de comerlo tampoco, las digestiones son pesadas y el tránsito intestinal lento, lo que sin tardar demasiado nos pasa factura haciendo que nos aparezcan dolencias. Dolencias que casi nunca atribuiremos a lo que comemos o a la manera de comer. Pensaremos que es un problema del órgano o de la articulación que en ese momento nos está doliendo.

La costumbre que había de bendecir la mesa antes de empezar a comer estoy convencido que tenía mucho más de preparación de los comensales para el proceso de comer que de motivo religioso. De alguna manera, suponía desconectar de las actividades cotidianas para hacer un alto y relajarse antes de empezar a comer, pues ese es el estado en que se debe estar cuándo comemos.

Un dicho oriental para reflejar la importancia del estado mental en que debemos estar cuándo comemos reza «Cuando comes, comes, y cuando duermes, duermes» dejando claro que, igual que no puedes hacer ninguna otra cosa cuando duermes, en el momento de comer no

debes hacer nada más que comer²¹ o mantener una conversación distendida con los demás comensales.

Somos lo que comemos

Un dicho muy extendido es el de que «somos lo que comemos» y realmente no parece difícil de aceptar, pues cada célula de nuestro cuerpo fue construida a partir de lo que comemos y del aire que respiramos. Por lo tanto, es fácil entender que, dependiendo de lo que comamos, así se irá construyendo cada célula de nuestro cuerpo, y en conjunto así nos iremos construyendo nosotros mismos.

Y el efecto de lo que comemos no debemos verlo sólo así a largo plazo, sino que nos afecta casi instantáneamente. Si entendemos sin problema que un vaso de vino en la comida tiene efecto sobre nosotros; así, según ese vino nos permite disfrutar un poco más con esa comida, y nos pone un poco alegres, del mismo modo cada alimento que comamos en esa comida va a tener un efecto sobre nosotros aunque no lo veamos tan claramente como en el caso del vino.

De este modo, no va a ser lo mismo comer un plato de pasta que uno de verdura o un bistec de los grandes. Vamos a apreciar un efecto inmediato que es la digestión. Si comemos una comida ligera, la digestión será ligera y nos encontraremos bien después de comer. Si, por el contrario, hacemos una comida pesada, con grasas y un postre con muchos azúcares, tendremos una digestión pesada y nos serán difícil hacer algo después de comer, pues lo que el cuerpo nos pide es una siesta. De alguna manera, el cuerpo nos están diciendo: Para tu actividad física y mental, pues toda la energía de que dispongo me hace falta para poder digerir todo esto que metiste en el estómago.

Pero nuestra alimentación no finaliza cuando finaliza la digestión. El producto de esa digestión aun tiene que pasar al intestino, donde serán absorbidos nutrientes que pasarán a la sangre que los repartirá por todas las células de nuestro cuerpo. Células que funcionarán de manera diferente dependiendo del alimento que les llegue. Y al hablar de células tendemos a pensar casi con exclusividad en las células musculares, pero no es así. Células son también las de los huesos, las de los ojos, las del intestino, las de los nervios, las de las uñas, las del cerebro, las del hígado, del pulmón, del páncreas, de la sangre....

Todo nuestro cuerpo, y por ende todo nosotros, vamos a funcionar de manera distinta dependiendo de lo que comemos. Y en ese

²¹ En alguno sitio leí que las tan llamadas 'comidas de negocios' son realmente un mal negocio, pues el estado anímico de los comensales no es en absoluto adecuado para aprovechar esa comida.

funcionar distinto va incluida no sólo la respuesta del cuerpo físico (mas ágil, o mas fuerte, o mas lento, o mas flexible, o...) sino también la respuesta del cuerpo 'mental' (mas optimista, o mas alegre, o mas deprimido, o mas agresivo, o...). Todo en nosotros cambia y, por lo tanto, nosotros mismos cambiamos dependiendo de lo que comemos.

Todo esto que acabo de comentar puede sonarnos un poco raro por inusual, pero no por ilógico. Nos suena raro porque en Occidente tenemos realmente muy poca idea de lo que es nutrición. Prácticamente la única receta que aceptamos como «regla maestra» es la de que, si se come un poco de todo, ya está bien. Ni nos preguntamos por lo que comemos ni mucho menos como combinamos lo que comemos. Y no es lo mismo comer sólo un trozo de melón que comer ese mismo trozo de melón después de comer un enorme bistec. En este segundo caso puede ser que «nos repita» el melón. ¿Y por que nos repite el melón? Y buscamos la respuesta en el propio melón (que si estaría algo verde, o muy frío, o...) y no pensamos en los trabajos que está pasando el estómago digiriendo el gran bistec y que, cuando encima le metemos el melón, estamos parando casi completamente la digestión del bistec. De este modo, prácticamente no aprovechamos los nutrientes del bistec (pues no pudo ser digerido adecuadamente) y tenemos un gasto energético adicional, pues estómago e intestino deberán hacerlo circular a medio digerir a través de los veinticinco metros de intestino delgado y del metro y medio de colon hasta que nos podamos deshacer de él.

Y si esa comida no nos proporcionó casi energía, lo normal será que estemos cansados y, muy posiblemente, de mal humor. Y que, si se nos presenta algún problema, respondamos agresivamente, pues ese problema nos están obligando a hacer un esfuerzo que nuestro cuerpo no está en condiciones de realizar.

Este es un análisis muy sencillo de como una mala combinación de alimentos (enorme bistec y melón) nos produce efectos físicos (cansancio) y efectos psíquicos (enfado y mal humor). Y sólo analizamos el efecto de una única comida. Parece claro que, repetido esto todos los días, deberá haber un efecto mucho más «consolidable» y llegará a formar parte del que entendemos que es nuestra forma de ser.

Esto que acabo de presentar es absolutamente cierto. Vimos que funciona en una comida, y que una persona que repita este tipo de comidas al largo del tiempo le hará ser de una determinada manera.

¿Y que ocurrirá si este tipo de comidas no lo hace una única persona sino que lo hace todo un conjunto de ellas? Pues que esa modificación en el comportamiento, en la forma de ser, se producirá en todas esas personas por igual. Y así llegamos a un comportamiento social que claramente está condicionado

directamente por los alimentos y tipo de comidas que se comen en esa sociedad.

Escapa claramente de los límites de este libro el hacer un análisis de distintas sociedades y ver la relación con su dieta, pero dejo para que el lector piense, por ejemplo, en las diferencias entre las sociedades china y americana y piense en como son las comidas de estas dos sociedades.

También animo al lector a que pruebe a hacer algún cambio en su dieta y poder así experimentar él mismo lo que acabo de explicar. Desde aquí solo puedo sugerir la lectura de ciertos libros tales como [Diamond], [Cuevas] o [Pérez-Calvo]. Y el lector tendrá que hacer un esfuerzo grande por seguir y mantener los razonamientos, pues estos van a chocar en la mayoría de los casos con lo que «hace todo el mundo». Pero es que cuando comento que en Occidente no tenemos ni idea de alimentación es porque «todo el mundo» hacemos de la misma manera, y esa manera no es correcta.

El hambre aguza el ingenio

Seguro que todos hemos oído muchas veces el dicho de que el hambre aguza el ingenio. Yo pensaba que se refería a que, cuando uno pasaba hambre, no tardaba en aguzar el ingenio para encontrar la manera de combatirla, y que ese era realmente el sentido del dicho. Bien, pues seguro que ese sentido es válido, pero no es el único. De hecho, el sentido del dicho es mucho más literal que el anterior.

Directamente el hambre aguza el ingenio. Esto es que, cuando tenemos hambre, tenemos un ingenio más agudo que cuando estamos hartos. De hecho, uno siempre está mucho más despejado antes de comer que después. Y para avalarlo hay estudios en los que se ve claramente que los resultados de pruebas de inteligencia dan mejores resultados aplicados a personas «con hambre» que a personas “después de haber comido bien”.

Si esto es cierto, y lo es, cuando tengamos que ir a un examen, mejor presentarnos «con hambre» que hartos. Sin llevarlo al extremo, siempre es mejor no ir al examen después de una comida copiosa. Mejor si hacemos una comida ligera, sin un postre dulce. Y mejor si tenemos la digestión finalizada antes de entrar en el aula.

¿Revolución de la información o revolución de la alimentación?

Mirando hacia atrás -muy hacia atrás- en la evolución del ser humano sobre la faz de la Tierra, podremos ver que las grandes revoluciones lo fueron no tanto por la técnica aprendida como por

lo que la aparición de esa técnica supuso en el régimen alimenticio del hombre.

Aplicando el dicho de que «somos lo que comemos» a las dietas que el ser humano fue haciendo a lo largo de la Historia, veremos que aparece clara la relación que se formula en el título de este apartado.

Antes de la revolución del fuego, el ser humano debía alimentarse exclusivamente de frutas, raíces y verduras que la naturaleza le ofrecía, exactamente igual que cualquier familia de primates puede hacer actualmente. Controlar el fuego le permite calentar las cuevas en las que se cobija, pero también le permite asar y comer carne de animales muertos. De este modo, se vuelve cazador y eso le permite aumentar significativamente su población respecto de los otros animales, que siguen dependiendo directamente de lo que la naturaleza produce libremente. Ese cambio en la alimentación provocará cambios en la forma de ser y de comportarse de los hombres del Paleolítico.

Cuando más tarde aprende a cultivar (revolución agrícola), se vuelve a producir un cambio en la alimentación. Empieza a comer cereales (primer vegetal que no puede consumir crudo) y el cultivo de los cereales lo obliga a hacerse sedentario y le permite hacerlo.

Por un lado, necesita cuidar los cultivos y, por otro, no necesita migrar, pues el cereal recogido le permite alimentarse todo el año sin tener que cambiar de lugar. De esta manera nacen las primeras sociedades. El ser humano se convierte en un ser social y comienza el cambio como primera forma de intercambio de productos.

Ya en épocas recientes, el ser humano consigue utilizar máquinas para la producción de bienes (revolución industrial). Los costos de fabricación bajan, la población se concentra en torno a los centros de producción y la forma de alimentarse cambia. Se elaboran productos y alimentos que puedan ser distribuidos a la gente de las ciudades. Aparecen los mercados donde la gente compra sus alimentos y se inventan diferentes formas de conservación con lo que los habitantes de las ciudades puedan hacer una despensa de alimentos.

Hasta ese momento, cada familia debía tener su pequeño huerto en el que cultivar sus vegetales y criar los animales que eran la base de su alimentación. Esta alteración de la alimentación (pasar de comer siempre alimentos frescos a comer alimentos medio caducos o en conserva) supone una alteración en la dieta que el ser humano en su evolución no tuvo tiempo en absoluto de asimilar. Piensa que estamos hablando de unos cambios que no van mas allá de unas muy pocas generaciones.

La revolución de las comunicaciones (teléfono...), electricidad, electrónica e informática no hicieron sino acelerar más aún este cambio dietético. Hoy la mayoría de los productos que comemos están manufacturados y llevan múltiples conservantes y otros químicos que nuestro aparato digestivo no reconoce y que están provocando un montón de enfermedades, autoinmunes, alérgicas... pues su efecto en nuestro organismo es casi totalmente desconocido.

La incorporación de azúcar en casi todo lo que consumimos está suponiendo otro cambio nuevamente brutal encima de una dieta a la que lo ser humano no estaba aún acostumbrado.

Estudiar los efectos de estos cambios de dieta en el ser humano no es trivial y trasciende con mucho el ámbito de este libro. Pero una dieta insana para el cuerpo es también insana para la mente. Y gran número de comportamientos aberrantes (tanto individuales como sociales) están, sin duda ninguna, provocados por la dieta que hacemos.

3.- La respiración

Estamos hechos de lo que comemos y del aire que respiramos. Ya hablamos del tema de la comida. No menos importante es el tema de la respiración. Por un lado, tenemos un aire cada vez más contaminado, de modo que, además de oxígeno y nitrógeno, entran en nuestro cuerpo un montón de otros elementos más o menos tóxicos. Algunos de ellos mucho más que menos; tal es el caso del monóxido de carbono que se produce en todas las combustiones incompletas de nuestros coches. Evitar esto no siempre es fácil y, de alguna manera, escapa de lo que podemos controlar nosotros individualmente.

Lo que sí podemos controlar es la manera de respirar. Naturalmente, tendemos a hacer respiraciones muy ligeras de modo que sólo entra un poco de aire en la parte más alta de los pulmones. Hacemos una respiración torácica y no abdominal, que es como debe ser. Esta es la razón de que no nos oxigenemos bien y eso interfiere en todos los procesos que ocurren permanentemente en cada célula de nuestro cuerpo. Sería algo parecido a la combustión incompleta que se produce en un motor de combustión cuando damos un acelerón; que no hay oxígeno suficiente para combinarse con todos los carbonos que salen de la rotura de los octanos, y así no todos los carbonos tienen dos oxígenos para formar CO_2 , sino que algunos quedan con un sólo oxígeno y forman CO (monóxido de carbono) que es altamente tóxico.

Conviene, por lo tanto, no olvidarnos de la respiración y, de vez en cuando, hacer series de respiraciones profundas que oxigenen debidamente la sangre y todas las células del cuerpo. No estaría de más asistir a unas cuantas clases de yoga en las que aprender a controlar un poco la respiración, pues suponen un beneficio importante. En todo caso, siempre recomiendo la lectura del libro [Reid] del que aprendí muchas cosas. A él pertenecen los siguientes párrafos:

Según los taoístas, la nutrición obtenida del aire por medio de la respiración es aún mas importante para la salud ... que la obtenida de los alimentos y la bebida por medio de la digestión.

Así como la dieta afecta al equilibrio bioquímico del cuerpo, la respiración afecta a su equilibrio bioeléctrico.

El aliento y la energía forman un puente entre cuerpo y mente. La respiración puede ser tanto controlada por el cuerpo (habitualmente respiramos sin un control consciente de esa respiración) como por la mente (respiración voluntaria). Cuando así lo decidimos, la respiración puede utilizarse para controlar todas las demás funciones vitales, tales como el pulso, la presión de la sangre, la eyaculación, la segregación de hormonas y demás funciones vitales.

Debido a su posición de bisagra entre el cuerpo y la mente, la respiración constituye el elemento más importante en todos los regímenes taoístas para la salud y la larga vida.

4.- La mente

Si el tema de la comida es importante, que lo es, y el de la respiración también, mas importante todavía es el mantener una adecuada higiene mental.

En algún libro leí que «no hay peor veneno que un odio bien cultivado» y ese libro llegó a mí en un momento en que tenía un odio muy bien guardado y que no quería olvidar (tiendo a olvidar y perdonar rápido) por lo que, de inmediato, decidí pulverizar ese odio pues el damnificado no era la persona odiada sino yo mismo. ¡Ese odio me estaba haciendo daño a mí! Y es más, ese odio acabó convertido en compasión. Y no es difícil sentir compasión por alguien que nos está haciendo daño. Lo más normal es que nos haga daño por pura ignorancia. Frecuentemente, viene en la forma de egoísmo (ignorancia) o sensación de deber (frecuentemente, ignorancia).... Si esa persona entendiera un poco más de la vida no actuaría de la manera que lo está haciendo. Seguro.

Actitudes mentales insanas son enormemente frecuentes en nuestra sociedad enferma. Enferma en gran medida por esas actitudes insanas. Odios, envidias, críticas, sobre todo críticas. Permanentemente criticamos todo y a todos. De [*Grün] saco: «La crítica, la protesta y el cotilleo demuestran una actitud negativa que Benito (el monje que inventó las reglas benedictinas, sabias de verdad) condena duramente "Os amonesto encarecidamente que no murmuréis"... Con el cotilleo y la protesta uno se sumerge en una atmósfera negativa en la que le resulta imposible reconciliarse con la realidad y aceptarla en paz. Se vive en permanente dependencia de ilusiones infantiles y todo lo que no coincide con esas quimeras es considerado adverso y rechazable. El cotilleo y el descontento consumen el alma, la vacían de alegría».

Existen dos cosas muy distintas: la realidad y nuestra percepción de la realidad. Y cada uno sólo puede llegar a esa percepción, y no a la realidad en si misma. Un ejemplo: un señor que va andando, al anochecer hacia su casa y encuentra en medio del camino una cobra enorme. Se le eriza el pelo, le cae un sudor

frío, y decide ir por otro camino. Cuando llega a la casa, el hombre está gélido del miedo que pasó. Al día siguiente, cuando sale de casa por el camino donde había encontrado la serpiente, ve un trozo de cuerda tirado en el camino justo donde él había visto 'lo que el había creído que era una serpiente'. ¿Se había asustado por una cuerda? No. Él se había asustado por aquella serpiente. Se asustó de su percepción de la realidad.

Bien. Nosotros nunca accedemos a la realidad, sino a nuestra percepción de la realidad [Marquier]. Y en nuestra percepción de la realidad influye nuestra personalidad, nuestro esquema de valores, nuestro «filtro mental» en palabras de Marquier. De hecho, trabajando un poco mas esta idea, se llega a una conclusión irrefutable, pero muchas veces incómoda: «No vemos las cosas como son, sino mas bien como somos nosotros». Así, cada uno de nosotros va creando su propia realidad, la experiencia de su vida, a partir de sistemas de creencias inconscientemente elegidos e incontrolados.

Muchas enfermedades tienen su origen en un proceso mental erróneo, y así parece que se empieza a demostrar desde nuestro científicismo, aunque los que tal cosa se atreven a decir se arriesguen a ser denostados por la comunidad científica (la censura científica occidental fue y sigue a ser brutal) [Hamer].

Sí debemos controlar la alimentación, y debemos controlar el agua que bebemos, y debemos controlar la respiración. Lo más efectivo para mantenernos sanos es mantener una buena actitud mental. Como dice en [Grün] «El cuerpo exterioriza muchas veces deseos reales que el alma desearía exteriorizar pero no se atreve a aceptarlos y los desplaza» ... «Existen además en nosotros ciertos mecanismos que ocultan a la percepción reflexiva lo doloroso e incómodo». «Si vivimos al margen de nosotros mismos... estamos obligando a Dios a hablar mas alto, para que no tengamos más remedio que oírlo» [Grün].

Después de leer [Rimpoché] una cosa que me llamó la atención es que en ningún momento, en los muchos pasajes en los que habla de él mismo y de sus maestros tibetanos, ni siquiera cuando estos maestros tienen que enfrentarse al proceso de la muerte, habla de que ninguno de ellos estuviera nunca enfermo. La lectura que saqué es que cuando se controla tanto la mente como hacen estos maestros, no tiene cabida la enfermedad.

5.- Resumiendo

La salud es un tema enormemente amplio y no puede ser abarcado en un libro, y menos en este donde entra como apéndice. En cualquier caso, pienso que puede quedar claro que este es un tema que deberéis trabajar vosotros mismos, con otros libros y otras ayudas. ¡Os va mucho en ello! :-).

Y para poner cada cosa en su sitio:

Se puede vivir dos meses sin comida, pero nada mas que unos días sin agua y tan sólo unos minutos sin aire. Con eso mantenemos el cuerpo funcionando, pero debe haber una mente sana para gobernar nuestra vida y nuestro cuerpo. Si no es así, no tiene sentido ninguno.

Pero se puede vivir toda una vida plena sin estudiar una carrera universitaria. Lo que no quiere decir que haya que renunciar a ella. Pero sí que debe abordarse desde el esfuerzo (el que algo quiere algo le cuesta) y desde el disfrute.

El estudiar una carrera, el sentir que uno aprende cosas, el compartir con los amigos que se hacen en la facultad, el vivir la vida de universitario debe ser (tiene obligatoriamente que ser) algo enormemente placentero.

Hay que pasar por la Universidad, y dejar que la Universidad pase por uno mismo.

6.- Referencias parte II

[Diamond].- Harvey y Marilyn Diamond **La antidieta**, Ed. Urano

[Cuevas].- Olga Cuevas Fernández **El equilibrio a través de la alimentación**, Ed. Olga Cuevas

[Pérez-Calvo].- Dr. Jorje Pérez-Calvo Soler **Nutrición energética y salud**, Ed. Grijalbo

[Reid].- Daniel Reid **El Tao de la salud, el sexo y la larga vida**, Ed. Urano

[Rimpoché].- Sogyal Rimpoché **El libro tibetano de la vida y de la muerte**, Ed. Urano

[Kaptchuk].- Ted. J. Kaptchuk **Medicina china: una trama sin tejedor**, Ed. La liebre de marzo

[Capra] Fritjof Capra **La trama de la vida**, Ed. Anagrama

[Grün] Anselm Grün e Meinrad Dufner **La salud como tarea espiritual**, Ed. Narcea

[Marquier] Annie Marquier **El poder de elegir o el principio de responsabilidad**, Ed. Luciérnaga

[Soleil] Dr. Soleil e Dr. Christian Tal Schaller **Higiene intestinal. La clave para estar en forma**, Ed. Obelisco

[Hamer] http://www.dsalud.com/numero37_2.htm

Anexo 1

Instrucciones de vida

Por el Dalai Lama

- 1.- Ten en cuenta que tanto el gran amor como los grandes objetivos implican graves riesgos
- 2.- Si pierdes, no pierdas la lección
- 3.- Sigue la regla de las tres erres:
 Respétate a ti mismo
 Respeta a los demás
 Responsabilízate por tus actos
- 4.- Recuerda que no conseguir lo que quieres a veces es un maravilloso golpe de suerte
- 5.- Aprende las reglas para poder romperlas adecuadamente
- 6.- No permitas que una pequeña disputa rompa una grande amistad
- 7.- Cuando te des cuenta de que cometiste un error, corrígelo inmediatamente
- 8.- Pasa solo un tiempo todos los días
- 9.- Abre los brazos a los cambios, pero sin abandonar tus propios valores
- 10.- Recuerda que a veces el silencio es la mejor respuesta
- 11.- Vive una buena y honorable vida. Cuando seas mayor, podrás disfrutarla otra vez
- 12.- Una atmósfera amorosa en tu casa es el fundamento de tu vida
- 13.- Cuando no estés de acuerdo con los que amas, arréglate con lo que hay ahora; no saques el pasado
- 14.- Comparte tu saber. Es un camino para conseguir la inmortalidad
- 15.- Sé amable con la Tierra
- 16.- Una vez al año vé a un lugar que no hayas estado nunca
- 17.- Recuerda que la mejor relación es aquella en la que el amor está por encima de la dependencia
- 18.- Juzga tu éxito por lo que tuviste que sacrificar para conseguirlo
- 19.- Ama y guisa con amor desinteresado

Regalo extra:

Dos mantras tibetanos para desconectar
 (repetir uno hasta dormir los pensamientos):

- 1) ohm, ah, hum, vaira guru padma sidi hum
- 2) ohm mani padme hum

Tomados prestados de
<http://www.amics21.com/laveritat/Ensayo3.htm>
 donde los puso un hombre sabio.

