



Consellos de amigo para alumnos universitarios

Xulio Fernández Hermida

Xulio Fernández Hermida

Consellos de amigo para alumnos universitarios

Pensados para axudar nesta etapa tan interesante da vida.

Edita: Consello Social da Universidade de Vigo

Depósito Legal: VG-969-2005-09-15

ISBN: en trámite

Imprime: Tórculo Artes Gráficas

Breve currículo do Autor



Fun traído a este mundo en Nois (Foz, Lugo, 1962), obtiven o título de enxeñeiro de telecomunicación en Barcelona (UPC, 1986) e o de doutor en 1992 na Universidade de Vigo, onde levo impartindo docencia na E.T.S.E. de Telecomunicación e desenrolando a miña investigación dende 1986.

O diagnóstico dunha Esclerose Múltiple (EM) en 1993 e un brote especialmente forte que me paraliza o brazo e perna esquerda, fanme recapacitar e abrir a miña investigación, que continúa na actualidade, a estudos sobre a enfermidade, a saúde e a vida en xeral. Faigo cambios importantes na dieta e descubro unha faceta espiritual que me abre novos horizontes. Sigo coas clases, investigacións, filosofías... e a disfrutar unha vida agradable coas limitacións que a EM me impón.

Por qué escribín este libro

Un libro pode ser un fantástico amigo. A vantaxe do libro é que pode estar sempre aí, ocupando un espazo na librería do alumno, de xeito que o estudante, en certos momentos de ¿crise?, pode ir a el e recibir uns bos consellos que nunca lle virán mal.

O libro pode axudalo a decatarse de novos elementos que entran en xogo nesta etapa universitaria. Ó facilitarlle a análise da situación, cómo foi que chegou a ela e as posibles solucións, sempre terá máis criterio nas decisións que teña que tomar. Por suposto, a decisión correspóndelle totalmente a el e así se lle fai saber repetidamente ó longo do libro.

Dalgún xeito, o libro permíteme ser ese «amigo que lle fala a través dos ollos», como di Cervantes nun dos seus primeiros versos.

Vigo, 22 de xuño de 2005

Índice

Consellos de amigo para alumnos universitarios	iii
Índice	5
Introdución.....	vii
Organización do libro	viii

PARTE I: Organización persoal no proceso de aprendizaxe..... ¡Error! Marcador no definido.

1.- A vida	1
Unha carreira universitaria no proceso vital.....	1
A grandes males, grandes remedios	1
2.- Os cursos	3
Matriculándonos en primeiro curso.....	3
Formulacións ante a matrícula para un novo curso académico.....	4
Dimensionamento dos cursos	5
A convocatoria de decembro	6
Resumindo.....	7
3.- Estudo e descanso.....	8
Tempos de descanso e cómo aproveitálos.....	8
*Dez minutos no medio das clases de dúas horas.....	9
*Dez minutos en cada cambio de clase	9
*As horas do mediodía	10
*Algunha hora sen clase.....	10
*Dende as clases dun día ata as clases do día seguinte	10
*Sábados e domingos	11
*Vacacións de Nadal, Semama Santa e pontes varias.....	11
*Vacacións do verán	11
Resumindo.....	12
4.- Esforzo e resultados.	13
Coñecementos e aplicación	14
O bucle do catro	15
A importancia dos suspensos	15
Os bloqueos no exame.....	16
Resumindo.....	16
5.- Os exames.....	17
Limpeza do escrito no exame	17
Preguntas ó profesor durante o exame	18
A revisión dos exames.....	19
Resumindo.....	19
6.- O proceso de aprendizaxe.....	20
As clases	20
Un grupo de estudo.....	21
Sistematización do estudo	21
*Sistematización do horario de estudo	22
*Sistematización do lugar de estudo	23
Aprender e explicar	23
O ser humano é un animal social.....	24
Satisfacción	24

Rendemento que lle sacamos ó estudo: traballar compartindo	25
Posibles efectos de que $R' = 4R$	26
Resumindo	27
7.- Información	28
Exceso de información	28
Artigos en fotocopiadora... ou na web	30
Información versus coñecemento	30
Información como «coñecemento para a máquina»	32
Resumindo	33
8.- Fracaso	34
O fracaso de alumnos que foron moi ben na ESO	34
* Forma de estudo inadecuada para a universidade	35
* Separación do medio familiar, pois a universidade está nunha cidade distinta da localidade dos pais.	36
* Falta dun «novo entorno familiar» que o alumno vexa como a súa «casa cando está na Universidade»	37
* Creación dun lugar apropiado de estudo	38
Outros elementos que axudan... ó fracaso	39
Equilibrio	40
Necesidade de 'darnos cana'	40
*¿Cal é o premio final de estudar 5 ou 6 anos e rematar unha carreira?	41
*¿é esta a única compensación?	42
Resumindo	44
9.- Referencias parte I	44
PARTE II: Mens sa in corpore san.....	¡Error! Marcador no definido.
1.- Visión occidental do ser humano	47
Busquemos a raíz do problema	48
Outras visións do problema da saúde	49
Limitacións do método científico	50
2.- A alimentación.....	51
Somos o que comemos	52
A fame aguza o enxeño	54
¿Revolución da información ou revolución da alimentación?	54
3.- A respiración	56
4.- A mente	58
5.- Resumindo	60
6.- Referencias parte II	61
Anexo 1	62
Instrucións de vida	62

Consellos de amigo para alumnos universitarios

Introdución

Este libro xorde como compendio de consellos que me atopei repetindo cada vez que tiña unha reunión cos grupos de titorización que hai uns anos se puxeron en marcha na Escola de Telecomunicacións. Estes grupos de titorización teñen como finalidade que un profesor e un alumno dalgún curso alto poidan facer un pouco de guía a alumnos de primeiro que acaban de entrar na Universidade e na Escola. Trátase de facilitarlles certos procesos como conseguir o carné da biblioteca, animalos a participar nalgunha actividade da Delegación de Alumnos ou informalos de onde buscar un piso ou qué residencias teñen un bo número de telecos que lles poidan axudar nun momento dado.

Eu, como profesor, descoñezo moitos dos temas en que os asesoran moito mellor os alumnos antigos, pero no referente ás ideas á hora de abordar estudos ou exames, vexo que lles achegaba información interesante. Decidinme a poñelo por escrito cando, nunha reunión destas, a alumna titora, que xa andaba case a rematar, díxonos que oxalá alguén lle houbese contado isto uns anos antes. Como en diferentes reunións me vía contando cousas distintas, aínda que todas penso que interesantes, concluí que o mellor era darlle a toda esta serie de consellos a forma dun libro, de xeito que calquera os puidese consultar no momento en que o desexase.

Organización do libro

Parte I: Organización persoal no proceso de aprendizaxe

A parte I do libro está dividida en capítulos dedicando cada un a un tema distinto e sen seguir unha serie ordenada; quero dicir que o capítulo 2 trata un tema distinto do capítulo 1.

Cap. 1.- Quixen poñer «A vida» como primeiro capítulo, pois permíteme centrar ben cara a onde mira este libro. Nel pretendo darlle consellos ó alumno como persoa; ou dito doutra maneira, á persoa que nun momento da súa vida decide converterse en alumno universitario. Os consellos van a esa persoa para tentar axudarlle a que as cousas lle vaian o mellor posible nesa tarefa que se propuxo, pero sen esquecer en ningún momento á persoa.

Os outros temas abordados no libro son:

Cap. 2.- Como decidir adecuadamente no momento de matricularse, tendo en conta a psicoloxía e o estado de ánimo neses momentos de futuro.

Cap. 3.- Como garantir un descanso adecuado se logo queremos poder ter un bo rendemento á hora de traballar. Non pode haber traballo sen descanso.

Cap. 4.- Hai esforzos que producen resultados e outros que non. Aquí trato de dar as chaves que nos permiten darnos conta cando o esforzo que facemos non nos está achegando os resultados esperados.

Cap. 5.- Como abordar os exames. Unha cousa é aprender e outra ben distinta facer exames. Hai que saber reflectir no exame o que un sabe, hai que controlar os nervios... e todo iso non se explica nos apuntamentos que utilizamos para aprender.

Cap. 6.- Entender como funciona o proceso de aprendizaxe. Un dos obxectivos principais dos estudos é aprender cousas. Aquí intento analizar diferentes elementos importantísimos nese proceso.

Cap. 7.- Unhas reflexións sobre información e a súa relación (máis ben pequena) co coñecemento. Ás veces parece como se quixésemos assimilar os dous conceptos influídos polas enormes posibilidades de internet, que vale como medio de transmisión de información, pero non como medio de transmisión de coñecemento.

Cap. 8.- E tamén quixen deixar para o final o que trata sobre «O fracaso». Despois de contar como sacarlle un bo rendemento ó traballo para ir avanzando nos estudos, pois ese é o obxectivo principal, non debe quedar sen tratar cómo abordar o caso posible de que as cousas non vaian tan ben como un desexaría.

Parte II: Mens sa in corpore san

«**Mens sa in corpore san**» non o quixen poñer como un capítulo máis, senón como unha segunda parte do libro.

Na primeira parte do libro pretendo dar indicacións de cómo conseguir un uso eficiente da mente no complexo proceso de aprendizaxe. Tratamos dende a planificación do curso no momento da matrícula, ata cómo abordar o fracaso cando este se produce. E no camiño vemos cómo ordenar o tempo de traballo, cómo encarar o estudo, cómo limitar o esforzo e cómo facer exames que reflictan o que sabemos. Toda a primeira parte versa sobre como converter a información en coñecemento e en como reflectir os coñecementos na folla do exame.

Outra cousa ben distinta é cómo debemos atender a mochila que nos deron para movernos por este mundo de xeito que nos poida dar unha vida agradable e, ó tempo, ser un bon recipiente para esa mente na que pretendemos introducir coñecementos. A relación entre mente e corpo é infinitamente máis estreita do que a visión occidental do Ser Humano nos dá. De aí que sexa fundamental manter un corpo san para poder ter unha mente sa. E só nunha mente sa se poderán dar os procesos necesarios para a aprendizaxe.

E para o gozo da vida tamén.

Nesta parte vou explicar cousas que rompen profundamente coa visión occidental e consensuada da ciencia oficial. A esta visión fun chegando despois de ir lendo e aprendendo de fontes variadas, que en moitos casos caen por fora das liñas convencionais de pensamento. Non estaba a buscar o exótico. Estaba a buscar unha posible solución a esta enfermidade (esclerose múltiple) con que a medicina convencional etiqueta os meus problemas de saúde.

No proceso de busca funme atopando coas múltiples medicinas alternativas que existen, e das que obtiven grandes beneficios (beneficios dos de verdade, e non económicos). Estou a referirme a medicinas tales como a homeopatía, a acupuntura, o ioga, a medicina chinesa, a terapia neural, a aromaterapia... Ata que, chegado un momento, me daceitei que a solución non ía chegar cunha poción máxica, senón que debería coidar a alimentación. Aprendín entón un pouco sobre nutrición e as diferentes teorías sobre a mesma: hixienismo, macrobiótica, vexetarianismo, veganismo...

E se eu empezara a facer unha transformación de min mesmo, o gran salto noteino no momento de cambiar a alimentación. Foi ó cabo dalgún tempo cando me decatei de que realmente a decisión importante de cambio foi a de cambiar a dieta. Pois os restantes cambios que notei en min estou convencido de que viñeron provocados case totalmente polo feito de estar alimentándome diferente. Así cheguei á conclusión inequívoca de que «Somos o que comemos».

E posiblemente tamén motivado por esa alimentación máis sa, fun chegando a unha visión do Ser Humano como ser trascendental. Pero fun chegando nunha aproximación totalmente racional e científica, sen ningún tipo de dogmatismos nin crenzas previas, partindo dun total escepticismo e con total racionalidade. Isto foi novamente unha gran sorpresa para min, pero unha moi grata sorpresa. De repente, chegas a unha percepción da vida como un todo e esa percepción achega unha felicidade interior de valor incalculable.

Xa neste punto, no proceso de busca chega a min o libro tibetano da vida e da morte que me confirma totalmente nas miñas conclusións previas e me fai coincidir plenamente con Ghandi ¿ou é Einsein? cando afirma que o budismo é a relixión 'científica'. A miña viaxe neste proceso de busca foi apaixonante e enormemente enriquecedora. É sen dúbida o maior beneficio que me achegou a E.M. (de non ser por ela posiblemente nunca empezaría este camiño). O beneficio é tan grande que compensa con creces as limitacións que me impón. Sen dúbida.

Espero que goces co 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.

1.- A vida

Unha carreira universitaria no proceso vital

A vida son moitas cousas. A carreira é tan só unha cousa máis na túa vida. Non debes perder isto de vista, sobre todo cando te sintas especialmente abrumado pola carreira.

Algunha vez chegou a falar comigo algún alumno que estaba realmente desesperado porque os resultados dos exames non foran nada bos. E a sensación que transmitía era a de que o mundo se lle acababa polo fracaso nos exames. Esta é unha situación na que non é difícil ver a algunhas persoas ó longo da vida. Cando un pensa que está nunha situación extrema, e ante un fracaso estrepitoso nos exames algúns poden verse así, convén ter presente algúns botes salvavidas que nos poden ser dunha axuda inestimable. Neste capítulo pretendo dar algunhas claves para aqueles que poidan sentirse náufragos.

A grandes males, grandes remedios

«A grandes males, grandes remedios». ¿Cal é o tamaño da catástrofe da que estamos a falar? Así de grande terá que ser o tamaño do remedio que deberemos poñer.

Se o tamaño da catástrofe nos parece infinito, enorme, entón é o momento de facer formulacións que transcenden o nivel -tan pequeniño por outra parte- da carreira. Se o que nos pasa é que pasan os anos e non conseguimos aprobar nada ou case nada (porque nos entra un sarabullo só de pensar en estudar novamente calquera do montón de materias que estudei, preparei a fondo para ir ó exame, que fixen o exame e que suspendín xa non sei cantas veces). Se o problema é a carreira, pois deberei pensar cal é o marco en que se encadra o problema, neste caso, cal é o marco en que se encadra a carreira.

¿E cal é ese marco? Pois é o dunha carreira universitaria. Unha de moitas. Nun momento dado, decidín matricularme nesta carreira, pero tamén me podo matricular en calquera outra que non teña un nivel tan alto de esixencia, e que non diste do que a min me pode

gustar. Tampouco é obrigatorio ter que estudar unha carreira. De feito, son máis numerosas as persoas que non estudan carreira cás que si a estudan. E non son menos felices os que non estudan, nin teñen máis diñeiro os que si a estudan, nin forzosamente viven máis nin mellor os que pasaron pola Universidade. Polo tanto, parece claro que o problema que me está a aflixir (se rematarei ou non a carreira) non é tan importante. E, sobre todo, ten solución.

Pero, por se os anteriores non fosen argumentos dabondo, imos expoñer algúns máis. ¿Que é realmente importante para min? E a resposta a esta pregunta tan sinxela non sempre a temos clara. Pois realmente o máis importante para min son eu, un mesmo, a vida que un ten e que vai vivindo segundo a segundo. Non é a carreira, nin os pais, nin os amigos nin... O máis importante é un mesmo, a propia vida. ¿E qué cousas compoñen esa «propia vida»? Pois, e sen unha orde de prioridade clara, poderíamos citar ós pais, ós irmáns, primos, tíos e familia de segunda orde, amigos, amigas, compañeiros, compañeiras..., diversións que a un lle gustan, afeccións, a última película de cine que era realmente boa e un senfín de cousas máis. Ah! E a carreira. A carreira tamén é algo importante para min.

Ben. Pois este elemento, a carreira, que tamén é importante para min, está a fallar. Pois é cuestión de poñerlle remedio a ese elemento que falla. Polo tanto, o remedio debe ter un tamaño comparable ó tamaño do problema. E agora acabamos de ver o tamaño do problema. É un problema que afecta, dentro dos moitos aspectos da miña vida, á actividade que decidín (porque o decidín eu mesmo, ninguén me obrigou) facer durante uns anos da miña vida (5 anos se todo fose ben, algún máis se repito moitas materias), pero que ten solución (xa o vimos) e que ten unha importancia máis que relativa, pois nin proporciona diñeiro, nin saúde, nin felicidade, nin.... De xeito que poido cambiar esa parte da miña vida sen que se me altere ningunha das outras que, en conxunto, son moito máis parte da miña vida có tema que nestes momentos está a fallar.

Esta forma de abordar o problema é o que Dale Carnegie [D.C.] define coma o dos «compartimentos estancos»¹. Compartimentos estancos que son un elemento de uso na construción de barcos. Un barco está dividido en compartimentos estancos para que, se por un accidente, se perfora o casco, a auga non inunde todo o casco e faga que o barco vaia a pique. A auga só inunda os compartimentos estancos que foron afectados polo accidente, e o barco pode seguir a flote mentres teña un número suficiente de compartimentos estancos sans. Unha vez reparados eses compartimentos danados, o barco estará completamente saneado e listo para seguir transportando toneladas e toneladas de mercancías.

¹ O libro *Como suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida* é unha lectura moi recomendable.

2.- Os cursos

Matriculándonos en primeiro curso

Cando un chega á universidade, a opción de matrícula está clara: curso completo. Está tan clara a opción de matrícula como claro teñen os «veteranos» que poidas atopar pola Escola ou pola Facultade que o que debes intentar é sacar polo menos unha para así poder repetir o ano que vén. Se non aprobas nada, bótante.

E un pensa para si que, se non é quen de sacar ningunha, non fai falla que o boten, pois xa se vai el. E, non obstante, esa posibilidade de non aprobar nin sequera unha dáse. E entón un pensa que iso debe pasarlle a algún con realmente poucas capacidades que non se sabe moi ben como chegou aquí. Certamente algún caso así hai. Pero, na maioría dos casos de fracaso, non hai detrás un problema de falta de capacidade. É moito máis habitual atopar problemas de falta de motivación, (un non está na carreira que elixira, ou despois de elixila non é o que el esperaba atopar, ou ...) ou de organización (a maneira de estudar non lle rende, ou non sabe como resolver as dúbidas que lle aparecen, ou...) ou outro tipo de problemas que o que fan é descentralo do seu cometido.

Entre o que un pensa (que lle vai ir de perlas) e o que ve que lle contan (a ver se aprobas polo menos unha) hai un abismo. E a prudencia aconsellaría non minimizar o risco que anuncian os «veteranos» e tomar as debidas precaucións.

O que eu persoalmente aconsello, ademais de ler este libro —que para iso o escribín— é que dende o primeiro día de clase esteas moi atento ó teu proceso de aprendizaxe. E que, en canto notes que algo non vai ben (e non podes esperar ós primeiros exames para velo; para entón xa é tarde), te preguntes que é o que pode estar a fallar e lle poñas remedio inmediatamente. Cada día que pasa é unha eternidade que despois é moi difícil de recuperar.

Formulacións ante a matrícula para un novo curso académico.

As formulacións para os que aprobaron todo o que levaban o curso anterior son sinxelas. Simplemente, ir avanzando na carreira e tentar buscar uns horarios o máis cómodos posibles. Se ademais van a curso por ano, a matrícula é aínda máis doada. Os horarios xa están preparados para ser razoablemente cómodos e o que procede é matricularse dun novo curso completo. Ideal.

Cando un, en setembro, non está en ningún dos dous casos anteriores (nin curso completo nin todo limpo do curso pasado) e vai facer a matrícula para un novo curso académico, é doado pecar dun optimismo moitas veces excesivo. Un tende a pensar que as materias que se suspenderon están suspensas, pero que realmente os coñecementos xa se teñen, de modo que só é cuestión de repetir o exame e xa está. E como para estas que quedaron só é cuestión de ir ó exame en decembro, pois xa nin as teño en conta como carga de traballo e matricúlome coma se empezase un novo curso con nada pendente do anterior. E ademais, como este ano vou traballar máis e mellor, se o ano pasado fun capaz de sacar N materias, este ano seguro que son capaz de sacar N+2.

Imos ver un pouco máis en detalle o que hai de certo e de falso en todas estas apreciacións.

¿Por que pensa un que aprobar unha materia que suspendeu en setembro lle vai ser doado en decembro?

As razóns adoitan ser do tipo «eu realmente sabía a materia pero² ... o exame non me saíu ben, ou un problema tíñao practicamente ben pero puntuáronmo moi baixo, ou o día do exame tiveron un día moi malo, ou acababa de chegar de viaxe e non durmira nada en toda a noite, ou no exame puxeron un problema moi raro que non entendín ben e, como equivalía a 3 puntos, xa me deixou sen posibilidade de aprobar, pois aínda que o resto do exame o tiña case todo ben, ó perder os tres puntos dese problema xa me deixaba case sen opción, ou ...»

¿Por que pensa un que neste curso que comeza vai traballar máis e mellor?

O ser humano é capaz de aprender dos seus erros, e pensa que non vai repetir aqueles polos que xa pasou. E aínda que isto é certo, case nunca é tan certo como un pensa. Tropezamos moitas máis veces na mesma pedra do que nos gusta recoñecer. E ademais, moitas veces, cando pretendemos mellorar un aspecto da nosa vida -os estudos neste caso-, tendemos a minimizar a importancia que outros aspectos teñen tamén nesa mesma vida. É despois, no día a día, cando notamos que non podemos prescindir nin reducir a mínimos esoutros aspectos da vida. E como consecuencia os plans tan maravillosos que fixeramos deixan de cumprirse.

² Detrás dun *pero* sempre veñen razóns de todo tipo. Moitas delas seguro que son certas, pero nunca exclusivas do pasado, polo que deberían ser tidas en conta como posibles para o futuro.

O que si hai de certo neste pensamento é que un gañou certa experiencia e madurez, e iso vaille axudar a seguir uns pasos máis ordenados que poden lograr que se consigan uns resultados lixeiramente mellores cós do ano anterior. Este libro pretende ser unha guía para axudar a gañar esa experiencia e madurez sen dar tantos tombos; aínda que uns cantos haberá que dalos, pois dise que ¡un só aprende pola súa cabeciña!

Unha vez analizadas as razóns que a un lle saen de dentro para ser optimista e tamizalas un pouco, imos a ver cal é a realidade das materias nas que nos acabamos de matricular.

Dimensionamento dos cursos

As materias agrúpanse en cursos e, polo menos en principio, os cursos deberían estudarse ordeadamente, de xeito que os coñecementos se adquirisen progresivamente, pois materias de cursos máis elevados apóianse nos conceptos explicados nos cursos máis baixos. As materias de cada curso pretenden formar unha base sobre a que apoiar o que se contará no curso seguinte. E o número de materias que se meten en cada curso é tal que un alumno razoablemente bo, traballando bastante, os poida ir sacando non sen dificultade.

Por outra parte, os horarios están pensados para os alumnos que están matriculados en materias de só un curso. E quedan horarios realmente incómodos para aqueles que teñen materias de dous ou incluso tres cursos. Para estes alumnos, o simple feito de asistir ás clases pode ser unha auténtica tortura, pois terán días con clases mañá e tarde, de nove da mañá ás nove da noite, e terán clases que se lles superpoñan en horario, e terán moitísimas horas libres polo medio, pero a horas totalmente dispareas que lles dificultan excesivamente o poder aproveitar realmente esas horas. Os grupos de laboratorio teranos que facer con outros alumnos ós que case nin coñecen e un senfín doutras pequenas complicacións que converterán o estudo nun auténtico calvario. E ademais deste calvario (e en grandísima parte debido a el) os resultados non serán acordes co esforzo realizado, nin moito menos.

Resumindo poderíamos dicir que:

As materias dun curso, a organización académica de horarios de clases e laboratorios e a dureza dos exames, así como a súa distribución en febreiro e xuño, están pensadas para que alumnos razoablemente bos, cun esforzo razoable e cunha boa organización, os poidan ir sacando non sen certa dificultade.

Vista a dificultade organizativa, e de todo tipo, con que se atopa un alumno cando leva materias de varios cursos, imos agora a ver como inflúe a convocatoria de decembro na marcha, que xa vemos dificultosa, deste alumno a cabalo entre dous ou máis cursos.

A convocatoria de decembro

Xa vimos que a convocatoria de decembro ten un carácter especial, pois son exames de materias que non se acaban de cursar. Son exames de coñecementos que foron adquiridos para ir a exame en febreiro ou en xuño e normalmente tamén en setembro, pero que non foron superados. A cuestión é que o custo de presentarse ó exame non é só o da mañá que se perde na aula facendo o exame. Realmente é moito máis. Porque as ideas non están tan claras como un pensaba que as tiña, porque volver refrescar os coñecementos que un tiña preparados en setembro leva un tempo.

Pero cando un estudou en setembro non había nada máis que estudar có exame que te ocupa, pero agora, en decembro, están en plena marcha todas as materias das que te matriculaches para o actual curso académico, de xeito que é complicado sacar tempo para preparar o exame desa convocatoria. Como o tempo non dá máis de si có que dá, hai que tomar unha decisión: ou preparo ben o exame de decembro ou, se non, volverame quedar a materia, co que non gañarei nada. Con isto, o que fago é que, durante unha semana ou semana e pico, non vou a case ningunha clase (un amigo xa me pasa copia dos seus apuntamentos) e, despois, nas vacacións de Nadal recupero esa semana perdida. Esa é a teoría, pero non funciona. E imos ver por que.

Non funciona porque unha semana perdida, sen asistir á clase, sen atender ós laboratorios, sen facer un seguimento do que se vai contando na clase, non se recupera en quince días de vacacións. Porque, por outra banda, eses quince días de vacacións son absolutamente necesarios como descanso despois do esforzo realizado. Eses quince días están aí para os alumnos que non tiveron que ir a decembro, pois se traballan o que o seguimento do curso precisa, necesitan deses días de descanso. Para alguén que fixo un esforzo extra, con máis razón.

Todo isto resulta en que, cando acaban as vacacións e se volve ás clases, te atopas totalmente descolgado da marcha do curso. Hai demasiadas cousas que non entendes, e en menos dun mes xa estamos de novo en exames (febreiro). O que ocorre entón é que en decembro posiblemente non aprobaches, (posiblemente si que repetiches nota -outro 4-) e non es capaz de preparar axeitadamente as materias para febreiro, co que novamente é moi posible que saques algún 4 onde, de non ser pola interrupción de decembro, seguro que aprobabas.

Resumindo

Moderar o optimismo pero, por suposto, baixo ningún motivo te deixes levar polo pesimismo que poidas ver entre alumnos máis antigos.

Iso si, mide ben como vas avanzando e pon remedio rápido cando vexas que algo non vai de todo ben.

Se ves que non vas poder con todas as materias que levas, deixa algunha, pero tampouco te restrinxas de máis. Centrarse en moi poucas materias ten o perigo de que, se fallas nalgunha, o balance do curso pode ser moi pobre.

Non acumules dúbidas e non deixes descolgadas materias que pretendes sacar ese ano.

Non infravalores o custe de presentarte en decembro. É un custe alto, moi alto.

3.- Estudo e descanso.

Para poder asimilar os coñecementos adquiridos é necesario ter a mente preparada. Para poder ter a mente preparada non se pode estar embotado.

Un fallo frecuente entre os estudantes universitarios é que chegades a un alto grao de embotamento por un exceso de traballo.

Para poder aproveitar o estudo é imprescindible ter un descanso apropiado. Poderíamos dicir que é tan importante o tempo de descanso coma o tempo de traballo.

Tempos de descanso e cómo aproveitalos

Tanto ó longo do día coma ó longo do ano están dispostos diversos períodos de descanso que é importante saber utilizar adecuadamente. Cando falo de utilizar adecuadamente, estoume a referir a que debemos intentar obter o máximo partido destes «tempos mortos». E consideraremos que lles estamos a sacar o máximo partido cando nos estean a achegar algo (divertimento, satisfacción, coñecemento, alegría de vivir...) as opcións son moitas e variadas.

Consideraremos que non os estamos aproveitando cando, despois de vivilos, teñamos a sensación de ter «perdido o tempo» pois non nos proporcionaron divertimento, nin satisfacción, nin... Á parte de todo o anterior, tamén hai veces que o que nos apetece é exactamente iso, perder o tempo. Neses casos é exactamente o mellor que podemos facer. E despois non debemos lamentarnos de ter perdido o tempo, pois iso era o mellor que podíamos facer con el: perdelo.

Os tempos de descanso ós que nos referiamos son:

Dez minutos no medio das clases de dúas horas

Dez minutos en cada cambio de clase

As horas do mediodía

Algunha hora sen clase

Dende as clases dun día ata as clases do día seguinte

Sábados e domingos
 Vacacións de Nadal, Semama Santa e pontes varias
 Vacacións do verán

Vexamos agora o que pode dar de si cada un destes tempos

***Dez minutos no medio das clases de dúas horas.**

Estamos en tempo de aprendizaxe e estes dez minutos poden ser moi rendibles se os utilizamos ben. Acabamos de recibir un montón de información nos cincuenta minutos anteriores e estes dez minutos poden servir para asentar un pouco mellor o que se nos acaba de explicar. É un tempo perfecto para comentar co compañeiro algunha dúbida que nos quedou. Ou para reflectir nos apuntamentos algunha aclaración do explicado, que agora o entendemos pero que nos parece que é moi posible que despois non nos acordemos. Tamén podes preguntarlle ó profesor algo que non te atreviches a preguntar no curso da clase, aínda que sería moito mellor preguntalo na propia clase, así a dúbida aclarábaselle a toda a clase.

Distinto ó caso anterior é aproveitar eses dez minutos para achegarse á mesa do profesor e preguntarlle dúbidas das que che foron quedando despois de ter estudado o que se explicou en clases anteriores. Estas dúbidas só se poden preguntar nestes momentos ou nas titorías, e estes dez minutos son perfectos para o alumno e para o profesor.

***Dez minutos en cada cambio de clase**

No cambio de clase, temos que archivar os apuntamentos que acabamos de coller e o profesor xa se está a marchar da aula. Ademais, é facil que entre xente nova na aula (o que crea ruído e rompe o ambiente tranquilo da clase) ou que sexamos nós mesmos os que nos temos que ir a outra aula. O aproveitamento destes dez minutos é totalmente distinto có do intermedio anterior. Dos aproveitamentos anteriores, aquí practicamente só cabe o das aclaracións nos propios apuntamentos, pero temos outras opcións que non son menos interesantes cás anteriores.

O nivel de distensión agora é moito máis alto. Case todo o mundo está de pé, polo que se presta máis a interaccionar co grupo, o cal é tan interesante coma o que se aprende, pois forma parte do que é a vida universitaria. Vale para ir facer unhas fotocopias, ou comprar folios, ou deixar uns apuntamentos, ou explicarlle a un compañeiro algo que el non sabe e que supón que ti pode ser que si. Ou para parolar con aquel rapaz ou con aquela rapaza tan interesante. Ou... digamos que este é un tempo máis de relaxación e descanso para permitirlle ó cerebro que se espreguice e faga un *reset* para entrar fresco a un novo ataque -unha clase doutra materia que non ten nada que ver coa anterior.

***As horas do mediodía**

Tempo para comer. Vale para interaccionar co grupo ou para ir comer á casa e despois facer un pequeno descanso. Unha pequena sesta de dez ou quince minutos é moi interesante. Os dez minutos que desconectemos permítenos render moitísimo máis toda a tarde. Cando non o facemos así (que é o que se foi impondo como norma), despois andamos media tarde a bocexar e a tomar cafés intentando non quedar durmidos en calquera esquina. E o café, como moito, poderá quitarnos o sono (que tampouco) pero o que non nos proporcionará nunca é a recuperación física que nos dá o quedar durmidos uns minutos.

O facer ese pequeno descanso é tan rendible que, se non imos comer á casa, vale a pena buscar un sitio tranquilo (unha aula libre, un banco desocupado, o coche dun amigo...) en que poidamos afrouxar os zapatos e o cinto e quedar idos eses minutos. Non se trata dunha sesta «de pijama y orinal», como dicía Cela. 'Nod off' é o termo que os ingleses teñen para este pequeno pero interesante descanso.

***Algunha hora sen clase**

Se se trata dunha hora sen clase esporádica -un profesor que faltou, que marchou a luz...- o mellor aproveitamento á a interacción co grupo. Pero se se trata dunha hora que vas ter libre de maneira continuada (se son dúas, mellor) o aproveitamento perfecto é colocalas no horario semanal como horas de biblioteca. De modo que se aproveitan como se dunha clase se tratase. Están postas no horario e non se trata de horas libres. Son horas de biblioteca. E son de tan obrigado cumprimento como se dunha clase se tratase.

O rendemento académico que se lles saca cando se fai así é altísimo. E coma se se tratase dunha clase, se son dúas as horas de que dispoñemos, faremos un descanso de dez minutos cando levemos unha hora estudando. E obrigáremos a manter eses dez minutos de descanso aínda que esteamos moi concentrados e nos pareza que son dez minutos perdidos. Son dez minutos ós que o noso cerebro está afeito e que lle fan falta para aproveitar os cincuenta seguintes nos que volveremos á mesma concentración que tiñamos antes do descanso, e que poderemos aguantar sen problemas, pois empezamos de novo tras o descanso.

***Dende as clases dun día ata as clases do día seguinte**

Se cada día -e cada día significa cada día- fas dúas horas reais de estudo, e se ademais as fas sempre á mesma hora e no mesmo sitio, o éxito está garantido. Se aínda así non obtés o éxito que cres que mereces, o problema debe estar noutro sitio. E ó falar de «outro sitio» podemos falar de amoros, de problemas familiares ou cos compañeiros, de problemas de saúde, de problemas económicos moi graves ou de alimentación inadecuada.

E non vexo que poida haber máis causas. A falta de capacidade non será nunca a causa. Se chegaches a onde estás é porque tes a capacidade. Pero, ademais da capacidade, fan falla unhas cantas cousas máis para sacar unha carreira universitaria. Ó tema da alimentación inadecuada dedicáremoslle a segunda parte do libro, pois ten moita máis importancia da que acostumamos darlle.

***Sábados e domingos**

As fins de semana son un tempo de descanso, pero como están tan metidos no ritmo do curso, poden dar para un dobre aproveitamento -de estudo e de lecer. Se entre os dous días facemos tres ou catro horas de estudo real, está máis que ben. E se non os facemos, tampouco temos que torturarnos. Á fin e o cabo, é fin de semana; e se traballamos ben os cinco días restantes non teremos problema.

***Vacacións de Nadal, Semama Santa e pontes varias**

As vacacións son vacacións. E intentar sacarlles un rendemento como se de tempo de clase se tratase é unha loucura. Nin se lles saca o mesmo rendemento, nin a metade nin... Simplemente, o rendemento que lles temos que sacar ós tempos de vacacións é distinto. Pode ser que consigamos facer algún traballo que levamos atrasado ou algo así. Pero non é ese o obxectivo das vacacións. Se forzamos o ritmo de traballo nas vacacións, perderémolo despois no tempo de clase de despois das vacacións.

Polo tanto, penso que é mellor non forzar o ritmo no tempo de vacacións e descansar dos estudos e aproveitar ese tempo para outras ocupacións máis lúdicas que non deben faltar na vida dunha persoa sa e equilibrada. E como ese -dedicarse a actividades de lecer- é o obxectivo das vacacións, logo non teremos que lamentarnos de non ter estudado nada nese tempo; pois aproveitámolas da mellor maneira posible.

***Vacacións do verán**

Son unhas vacacións longas e que teñen como característica principal -en que a estudos se refire, pois é o tema que nos ocupa- uns exames en setembro nos que podemos recuperar algún suspenso que nos quedou do curso pasado. Se o curso nos foi moi ben e non temos nada para setembro... pois fantástico. Aproveita todo o tempo para gozar doutras cousas que non sexa estudar -que tamén as hai. Se che quedou algunha materia, non dediques TODO o verán a estudar; recorda que o cerebro necesita descansar.

A min funcionábame moi ben non facer nada ata un par de semanas (máis ou menos e dependendo do que considerase que me ía facer falta) antes dos exames. Enton daba o 'pistoletazo' e a partir dese momento o ritmo era totalmente distinto. Xa se me acabaran as vacacións e xa entrara no novo curso. No meu caso era fácil,

pois como son dunha aldea de Lugo e estudaba en Barcelona, íame ó piso en que vivía en Barna con outros estudantes e alí xa non había dúbida ningunha de que o ritmo era o de estudo. E punto. Despois dos exames, e antes de coller moza, aínda volvía un par de semanas a acabar de rematar as vacacións.

Se che quedaron MOITAS materias para setembro, pois síntoo de veras. Posiblemente intentaches abranguer demasiado e, xa se sabe, «quen moito abrangue pouca aperta». Aprende a lección e non intentes ir a por todas agora en setembro, pois é posible que che pase o mesmo. Escolle, mira como che quedan os exames, planifica un ritmo de estudo seguindo o caso de que só tes esas poucas materias para setembro e intenta non suspender ningunha materia en setembro. ¡Os suspensos teñen un efecto realmente pernicioso! Habémolo ver máis adiante.

Resumindo

Temos tempos de descanso entre horas, entre días, entre semanas, entre cuatrimestres e entre cursos. Cada tempo de descanso ten a súa dinámica e a súa maneira de aproveitalo. Aproveitalos ben é, en certo modo, clave para poder aproveitar logo os tempos de traballo.

Unha boa maneira de aproveitalos é dándolles un obxectivo. Cando se sabe o que se quere facer e cómo, as cousas van de seu. E se o obxectivo é perder o tempo, entón perdámolo tempo, así garantimos a conciencia tranquila, e iso tamén é importante.

Tan importante é o tempo de descanso que na reforma de Boloña se crea un novo calendario académico no que 'obrigatoriamente' aparece o mes de agosto como mes de descanso para o estudante.

4.- Esfuerzo e resultados.

Cando os resultados non son os esperados, é habitual entre moitos alumnos universitarios tender a dedicar máis tempo e máis esforzo para, dese xeito, conseguir mellorar. E isto é un fallo porque o rendemento do tempo traballado (coñecementos realmente adquiridos) é cada vez menor.

Se analizamos a situación cun pouco de detalle, poderemos entender por que o alumno fai así, por que non lle soe funcionar e como debe facer para superar a situación que se lle presenta.

Cando un alumno entra a estudar unha carreira, xa sabe que iso é difícil, que hai que traballar bastante e que, aínda así, non sempre se aproba. Agora está na situación. Os estudos son difíciles; son moitos e difíciles -agora empeza a entender o que é iso de estudos difíciles- pero el sabe que é bo estudante e conta cunha capacidade de traballo importante, de modo que con esas ferramentas ten que saír adiante.

A capacidade para entender o que lle explican xa a ten e non pode nin melloralala nin cambiala. É algo que xa lle veu dado. Co que pode xogar é coa súa capacidade de traballo. Se, facendo como fai, non é dabondo, deberá traballar máis. Así de claro está. E, con todo, iso que parece tan claro non é que sexa erróneo; simplemente, non é dabondo. Posiblemente deberá traballar máis, pero tamén deberá traballar 'distinto'.

Como exemplo, poñeremos unha situación que de seguro todos entenderemos. ¿Como conseguimos que un coche faga máis forza? Acelerando e soltando o embrague. Se temos que saír cargados e costa arriba, deberemos acelerar máis ó soltar o embrague que se saímos en plano e baleiros. No bacharelato, saíamos co acelerador na punta do gas e agora deberemos apertar un pouco máis o acelerador cando soltemos o embrague.

E iso sería correcto se unha carreira universitaria supuxese simplemente un aumento de carga ou un aumento de pendente. Pero ¿que ocorre se, neste símil, unha carreira universitaria fose

algo máis parecido á situación que se presenta cando un coche mete unha roda nun foxo?

O condutor inexperto o que fai é acelerar e soltar o embrague, e con iso o que consegue é «queimar o embrague». ¿Significa iso que ese coche non é capaz de saír dese foxo polos seus medios? Non. De feito, poñemos ó volante a un condutor un pouco máis experto e, en dous ou tres intentos de darlle ó coche para diante e deixalo caer, e cando rebota atrás volver soltar o embrague para que tire para diante e volver deixalo caer, conseguirá que o coche saia sen nin sequera quentar o embrague e sen un esforzo aparente. Poderíamos dicir entón que sacar o coche era máis unha cuestión de maña que de forza.

Pois algo parecido lles ocorre ós estudantes cando empezan unha carreira universitaria. Que, a base de esforzo, «queiman o embrague» pero non aproban exames. Para aprobar os exames deberán cambiar a estratexia. A maneira de estudar que lles valeu durante o bacharelato xa non lles vale agora. E para axudarlles a atopar unha estratexia adecuada é para o que escribín este libro.

Coñecementos e aplicación

Na maioría das carreiras universitarias non basta con adquirir os coñecementos. É necesario asimilalos de modo que estes coñecementos poidan ser usados no momento do exame e, posteriormente, na súa profesión.

É bastante frecuente o alumno que explica como se fai un problema, pero que non é capaz de resolvelo. Neste caso, poderíamos dicir que o alumno adquiriu os coñecementos, pero non ata o punto de saber usalos. Sería algo así como a diferenza que hai entre aprender a receita dun pastel de mazá e saber facelo. Certamente, hai moito camiño entre unha cousa e a outra, ¡sobre todo para alguén que non é cociñeiro!

Cando este alumno, co tempo, vai aprendendo a cociñar -vai subindo nos curso da carreira- vaille sendo máis doado o paso entre os coñecementos -receitas- e a aplicación -resolución de problemas. De feito, a porcentaxe de éxito é moito máis alta nos cursos altos ca nos baixos. E non é porque os cursos máis altos sexan máis doados. Fundamentalmente, é porque o alumno sabe estudar moito mellor e ten aprendida a maneira de aplicar os coñecementos que lle dan na clase para resolver os problemas que lle poñen nos exames. Realmente, nisto consiste a formación universitaria.

Case máis importante cós coñecementos realmente adquiridos é o ter aprendido a utilizar os coñecementos para resolver problemas. É como facerse cociñeiro e así, cunha ollada á receita, saber xa cociñar o prato.

O bucle do catro

Cando un alumno saca un catro nun exame, e non chega polo tanto ó aprobado, é altamente posible que na próxima convocatoria (ou incluso en varias convocatorias máis) volva sacar un catro, suspendendo novamente. Non ocorre así se a nota foi claramente inferior.

Vexamos por que ocorre isto.

Cando un alumno saca un catro nun exame, realmente estivo a piques de aprobar. Polo tanto, podemos supoñer que sabe bastante desa materia e el ten a sensación de saber. Cando volve preparar a materia, el xa sabe o que está a estudar, de xeito que con pouco estudo xa considera estar preparado para o exame. E realmente o que ocorre é que está exactamente no mesmo punto onde se atopaba cando sacou un catro, polo que facilmente volverá sacar outro.

Para poder saír deste bucle, é importante darse conta de que este pode ser o problema e intentar non caer nel. Unha maneira pode ser utilizando outros apuntamentos distintos (ademais dos propios) ou estudando con alguén distinto. Outra idea, non incompatible coa anterior, é revisar a sensación de «saber bastante».

A importancia dos suspensos

Un suspenso ten un primeiro valor negativo, que é que temos que repetir o exame. E este é o efecto menos malo dos suspensos, pois no resto das facetas da vida non existe esa posibilidade de repetir o que fixemos mal.

O realmente pernicioso dos suspensos é o dano que poden facer na autoconfianza. Isto é, que o suspenso consiga que o alumno dubide da súa capacidade. E esa dúbida funciona como unha enorme lousa que se vai acumulando sobre o alumno e que lle quita o brillo que o alumno realmente ten, minguando efectivamente as súas capacidades.

Un símil sería ver o exame como unha canle de auga con muros de cemento a cada lado e un ancho variable. E para aprobar o exame hai que conseguir saltar a canle, dando unha carreira suficiente para pillar velocidade. O alumno que non consegue dar un salto o bastante grande, non só non pasou o outro lado (suspendeu) senón que facilmente se fixo moito dano contra o bordo do muro rascando as pernas e, se cadra, ata rompeu algún óso e algunha costela (dano na autoconfianza).

Tras unha experiencia así, o alumno vai ter moito medo cando se volva enfrontar a unha experiencia similar. E o mesmo medo vaille

impedir facer un salto todo o grande que podería, de facelo sen ese medo.

Os bloqueos no exame

Todos coñecemos (ou vivimos por propia experiencia) casos de alumnos que, coñecendo razoablemente ben unha materia, a suspenden case sistematicamente. E en canto saen do exame saben perfectamente onde se equivocaron, e saben tamén como facelo ben. Pero no exame non foron capaces. Estes casos adoitan ter como fondo unha autoconfianza terriblemente danada por suspensos anteriores.

Hai tamén outros factores, como a alimentación e a claridade mental, que tamén teñen moito que ver e que comentaremos máis adiante.

Resumindo

Este é o capítulo do rendemento. ¿Sacámoslle rendemento ó traballo que facemos?

Do que estudamos deben quedar coñecementos e exames aprobados; as dúas cousas. Calquera delas por separado non abonda.

Por iso, cando estudes para o exame, non vaías a polo aprobado. Aprende e vai a polo notable. Dese xeito, evitarás caer no catro e no perigoso bucle, e evitarás o suspenso e o máis perigoso aínda dano na autoestima.

Eu vexo os estudos e os exames coma o traballo dun avogado cando ten que defender un caso. Primeiro ten que xuntar todas as probas do caso (no símil do estudio adquire os coñecementos) e logo ten que preparar a estratexia que vai a seguir no xuízo (prepararse para facer o exame).

Si ves que suspendes cando debías aprobar, revisa a tua sensación de “saber bastante”

5.- Os exames

É bastante habitual que nos exames haxa un nivel de nerviosismo moi alto. E isto, aínda que entendible, non é bo. Tampouco é malo de todo. Un certo nivel de tensión é importante para poñer corpo e mente en modo de funcionamento «de alto rendemento». Pero non se debe pasar dese punto, pois é moi fácil caer no modo de «funcionamento disparado» en que só se é capaz de facer aquelas cousas que saen inmediatamente, de forma case mecánica, pero non se pode usar a capacidade de raciocinio que necesita dunha calma da que non se dispón nese modo de funcionamento.

Con este nivel de tensión só se é capaz -como moito- de «vomitar» o que se leva estudado, e non de razoar nada novo sobre os coñecementos adquiridos. E, normalmente, nos exames non se piden «vómitos», senón a resolución de problemas que impliquen o uso dos coñecementos adquiridos.

Unha técnica que pode axudar a calmar os nervios no exame é pensar que o estamos facendo para un bo amigo e que, polo tanto, llo imos facer o mellor do que sexamos capaces. A nosa responsabilidade nese momento é simplemente a de intentar facer o mellor exame posible e, se nos sae mal, pois sentirémolo de verdade por ese amigo, pero tampouco puidemos facer máis e dirémoslle ó amigo que estude máis para a próxima vez.

Limpeza do escrito no exame

Outra idea que hai que ter na mente cando facemos un exame é pensar que a nota vai depender totalmente do que aí poñemos. Polo tanto, é importante presentalo limpo e ordenado. A limpeza dun exame adoita ser fiel reflexo da claridade de ideas do examinado. A limpeza e a orde dos papeis onde facedes problemas cando estudades pódevos dar unha idea moi clara de se sabedes ou non.

Se ó facer un problema cando estades a estudar vedes que o aspecto do papel é de desorde, debedes volvelo facer. Nese momento en que xa sabedes facer o problema, fáltavos ser capaces de facer o problema e de presentalo ben. Paga a pena volver

resolver o problema nun novo papel en branco e non poñer só as ecuacións do desenvolvemento, senón poñer tamén as explicacións que permiten entender, a quen o vexa, de que tratan os desenvolvementos matemáticos que se fan.³

Nun exame trátase de convencer ó profesor de que realmente se sabe o que nos preguntan. Un exame cheo de riscaduras, frechas que van dun sitio a outro, resultados que aparecen milagrosamente sen os desenvolvementos previos... dificilmente convence a un profesor de que o autor dese exame domina a materia.

Preguntas ó profesor durante o exame

O exame está posto como unha maneira de tentar medir os coñecementos adquiridos polos alumnos. E, polo tanto, o profesor non debe desvelar as claves que permitan resolver o exame a aquelas persoas que carezan dos coñecementos precisos. Penso que ata aquí non dixeran nada novo.

Pero o anterior non quita a posibilidade de facerlle preguntas ó profesor que está a vixiar a aula; nin moitísimo menos. ¿E qué lle podemos preguntar entón ó profesor? Pois podemos preguntarlle calquera cousa. El decidirá se nos contesta ou non, ou ata onde.

O que debe estar moi claro é que o exame pode ter erratas⁴. Erratas que fagan que un problema non teña sentido ou que sexa unha cousa 'rara'. Tamén pode ocorrer que o esteamos a interpretar dun xeito distinto a como o tiña pensado o profesor no momento de poñelo e que, polo tanto, non lle vexamos sentido ou nos resulte estraño, ou...

³ Eu tiña un compañeiro ó que ás veces lle pedía problemas resoltos de Campos Electromagnéticos (unha materia deficiente e con forte fondo matemático). Ben. Pois só me valían en moi contadas ocasións; e iso cando eu xa sabía facer o problema. Se non o sabía facer, non podía aprender a partir das súas solucións polo que non me valían absolutamente para nada. Só eran folios e folios de desenvolvementos matemáticos sen ningunha explicación que indicase qué era o que se estaba desenvolvendo en cada grupo desas ecuacións. Por suposto, aínda que el sabía máis ca min, custáballes moito máis aprobar e, cando o facía, era con peores notas. Ó profesor que estaba a corrixir o exame pasaríalle exactamente o mesmo que me pasaba a min. Non entendía qué estaba a facer. Só no caso de que o problema fose resolto exactamente igual a como o tiña pensado o profesor, este entendía realmente o que aparecía no exame. En calquera outro caso, no profesor aparecerá a desconfianza de se o estará a facer ben ou non, porque non entende exactamente o que está a facer. E un profesor, cando corrixie exames, é a persoa máis mal pensada do mundo. Todo aquilo que non se constata totalmente, ou está mal ou se acertou por casualidade, polo que tampouco vale.

⁴ As erratas nos exames son algo moito máis frecuente do que podedes imaxinar. ¿E iso por que? Pois porque o profesor debe inventar un problema que non sexa nin trivial nin excesivamente difícil (aínda que, se temos que irnos para un lado, mellor sempre para o lado difícil ☺). Nesa busca, vai pensando en múltiples posibilidades dos datos que debe facilitar, como facilitalos... e cando ten todo iso finalmente ten que darlles valores a esos datos, e como no proceso de creación do problema probou con múltiples opcións, é bastante posible que o xogo de datos que proporciona o problema non sexa totalmente coherente. Se os alumnos preguntan, eses fallos son detectados deseguida e iso é beneficioso para todos (os alumnos resoven un problema coherente e o profesor corrixie un problema coherente). Se ningún alumno pregunta nada, ese fallo queda, as resolucións do problema non están de todo claras (pois ó haber erro nos datos os resultados non son lóxicos) e a corrección do problema é especialmente difícil pois, ó non haber unha maneira clara de resolvelo, as opcións que cada alumno toma son moi difíciles de valorar. E se non se pode valorar ben, a tendencia é a valorar sempre por abaixo. Non esquezamos que o profesor en proceso de corrección SEMPRE PENSA MAL.

A revisión dos exames

A revisión dos exames debe servir para aprender. Despois do esforzo feito durante varias horas nunhos problemas, é unha pena desperdiciar a posibilidade de aprender certamente cómo se resolvían eses problemas. E tamén é o momento de revisar o feito e ver se se pode convencer ó profesor de que os fallos que hai no papel non son realmente fallos de concepto ou coñecemento, senón máis ben despistes.

Non é a revisión o momento (nunca o é) de perder os papeis e rebaixarse e perder a dignidade por un aprobado, por importante que este poida ser. Non se soe conseguir ¡e debe quedar moi mal corpo!

Resumindo

No proceso de estudo é importante de cando en vez facer algún exame, e facelo o máis parecido posible a como o farías se estiveses certamente facendo ese exame. E, despois de facelo, achegarte a el coma se fose a primeira vez que o ves. Pensa que esa é a situación en que o vai ver o profesor.

Durante o exame, pregunta todo aquilo do que teñas dúbidas. Despois non vale dicir que entenderas a pregunta doutro xeito.

O escrito no exame tende a ser moi parecido ó que escribes no papel cando estás a estudar. Teno en conta cando estudes e vaite fixando no aspecto que teñen os papeis nos que estiveches facendo exercicios.

Fai o exame coma se non fose para ti.

6.- O proceso de aprendizaxe

No proceso de aprendizaxe veremos que entran moitos factores e que as clases son só o primeiro.

As clases

As clases son feitas para os alumnos. Non para lucimento do profesor, nin para que os alumnos non engrosen as filas do paro – un estudante non é un parado. Non. Son feitas para facilitar a adquisición de coñecementos polo alumno. E se isto, que é o seu único obxectivo, non se consegue, a clase non serve para nada.

E para aproveitar a clase é importantísimo, fundamental, absolutamente imprescindible... a participación do alumno. Non hai máis cualificativos porque non se me ocorren, pois co dito aínda non se destaca bastante a importancia da participación do alumno. Unha clase en que o alumno non participa parece moitísimo a un programa de televisión. Non hai retroalimentación, polo que é moi fácil que o profesor non estea a explicar adecuadamente o que o alumno necesita saber.

Cando un alumno pregunta algo, consegue todas estas cousas (e pode que algunha máis):

Consegue que se lle aclare a el a dúbida que tiña.

Consegue que os demais se formulen a dúbida que el tiña (na que moitos non caeran) e que se lles resolva a dúbida tamén a eles.

Consegue que o profesor se dea de conta das dúbidas que quedan co que el explica.

Consegue que se retarde o ritmo da clase adaptándose máis ó ritmo real de aprendizaxe do alumno.

Consegue que esperte algún alumno que xa empezaba a quedar durmido.

Consegue que reenganche algún alumno que empezaba a quedar descolgado da clase, pois non a estaba a seguir plenamente.

Consegue que algún alumno se dea de conta de que realmente está totalmente perdido, pois non entende nin a pregunta nin a resposta.

Consegue que outros alumnos se decidan tamén a preguntar cando non entenden algo.

Consegue que se distenda o ambiente na clase.

Consegue que os alumnos se fagan preguntas entre si sobre cousas que non entenden.

Todo isto conséguese cando hai interacción entre o profesor e os alumnos. E todo iso pérdese cando nona hai. Todos os esforzos en que andamos metidos co tema de Boloña de estudos orientados á aprendizaxe estarían fóra de lugar se se aproveitasen as clases como é debido. A diferenza entre unha clase e a outra (sen participación ou con ela) vén a ser do mesmo calibre cá diferenza que hai entre información (a que se intenta transmitir na primeira das clases) e o coñecemento (o que adquire realmente o alumno na segunda).

¡Nunca vos deberíades permitir saír dunha clase sen ter adquirido os coñecementos que leva a información que vos transmitiron! De ningunha outra maneira poderedes adquirir eses coñecementos con máis facilidade. O estudo por conta propia é, sen dúbida ningunha, moito máis traballoso.

Un grupo de estudo

Debe ser un grupo pequeno e homoxéneo. Homoxéneo en forma de traballo e homoxéneo en resultados obtidos. As relacións dentro do grupo deben ser totalmente simbióticas, de xeito que todos acheguen máis ou menos por igual. Se un se carga no outro ou no grupo, non vale, pois esa relación funcionará moi pouco tempo.

É importante que o grupo non sexa moi grande e que entre os seus membros se estableza unha relación sinxera de axuda.

A potenciación dos resultados cando se traballa en grupo é enorme. Traballar xuntos non implica que sempre se traballe en grupo, pero si que, en certos momentos, se poida quedar para compartir dúbidas.

No meu caso particular non tiña un único grupo. Como levaba materias a cabalo entre dous cursos, quedaba cun amigo para estudar as dun curso e con outro para estudar as do outro. E incluso nalgún momento chegamos a quedar varios para preparar algún exame concreto.

Sistematización do estudo

O proceso de aprendizaxe é complexo. Empeza tipicamente coa asistencia á clase, onde, se se aproveita, xa se leva moito traballo feito; pero logo vén o traballo persoal, imprescindible para aprender de verdade. Moito deste traballo é persoal e debe

facerse só. Ten que ser un mesmo o que traballe os apuntamentos e vaia sintetizando as ideas que deles se desprenden.

A min funcionábame moi ben ir sobreescribindo as frases coas ideas importantes e recadrando algún exemplo clarificador. Eu sempre traballaba cos meus propios apuntamentos, e íaos elaborando segundo ía estudando por eles. Cando me aparecían dúbidas, marcábaas con lapis nos propios apuntamentos, e ademais anotaba a dúbida nun papel onde se ían acumulando. Ese papel utilizabao como marcador na posición dos apuntamentos pola que ía estudando. Ademais desta folla, o feito de que os apuntamentos xa estudados estaban reescritos por encima e comentados valíame para saber exactamente onde ía no meu proceso de estudo e aprendizaxe desa materia.

Ó ter que escribir as dúbidas, estas quedábanme perfectamente identificadas, de xeito que despois érame moi doado preguntar. Xunto coa dúbida, anotaba o folio dos apuntamentos onde estaba o que a provocaba. Así, cando quedaba cun compañeiro, ou co profesor nun descanso da clase, podía facer unha exposición clara de ata onde entendía e onde o deixaba de facer.

Esta forma de preguntar (agora que son profesor e o vexo dende o outro lado) é comodísima e altamente satisfactoria para o profesor. É cómoda porque, ó estar perfectamente identificada a dúbida, o profesor adoita ter que explicar moi pouco, e ó tempo ve como esa pequena intervención súa é de grande axuda para o alumno, o que fai esa consulta moi satisfactoria para ambos, profesor e alumno. Ademais, consegue mellorar a relación que sempre debe existir entre o profesor e a clase.

Segundo se van aclarando dúbidas, estas van desaparecendo do papel, e ó tempo vounas aclarando nos apuntamentos, pois tenme ocorrido bastantes veces que unha dúbida que o foi nun momento, e despois deixou de selo, máis tarde volve aparecer.

O tempo de ir ós apuntamentos a explicar a dúbida para que quede aí para despois non é nunca tempo perdido, e agradácese moitísimo cando estás a preparar o exame e te atopas coa dúbida e a resolves sobre a marcha.

***Sistematización do horario de estudo**

Hai unha frase por aí que di que «O home é un animal de costumes». Iso é certo, e no caso dos horarios de estudo, é especialmente certo. Poder estudar cada día á mesma hora é moi moi importante. Cando se fai durante algún tempo seguido (o costume cóllese en dous ou tres días) o corpo chega a esa hora especialmente preparado para aprender e o rendemento desas horas é moito maior do que se obtén cando se estuda en horas cambiantes día a día e en sitios diferentes.

***Sistematización do lugar de estudo**

Tan importante coma o horario de estudo é o sitio en que estudamos. É importante atopar un sitio en que se estude a gusto e despois ir sempre ó mesmo sitio. Ese sitio non ten por que ser único, podemos ter varios, pero non moitos. Debe ser un sitio en que nos atopemos a gusto. Debe ser un sitio en que non haxa moita información cambiante, de modo que non nos entreteña. Pero posiblemente debe haber algo cambiante, pois iso evita o aburrimiento ou o agobio dun sitio excesivamente tranquilo.⁵

Aprender e explicar

Estando no bacharelato decateime de que as mellores notas as tiña naqueles exames en que os compañeiros me machacaran a preguntas⁶. Deime de conta de que, ó ter que explicar algo, me obrigaba a min mesmo a racionalizar moito máis o que xa sabía para poder facer unha exposición ordenada das ideas de modo que o compañeiro que me preguntaba o comprendese. Tamén me ocorría ás veces que o que me preguntaba me sinalaba dúbidas que eu non me formulara antes, polo que me daba conta de que iso non o tiña claro e, sobre a marcha, coa axuda do que me viñera preguntar, adoitabamos resolver esa dúbida, que tras esa sesión de preguntas e explicacións xa non era dúbida nin para el nin para min. El ganara ó preguntarme, e eu ¡ganara aínda máis!

Disto decateime moito mellor durante a carreira (cando tiña un amigo co que quedaba para compartir dúbidas e repasar despois de estudar cada un por separado todo o que entraba no exame) e xa é algo extremo cando finalmente exerces de profesor. Realmente, ata que non pasas pola aula a explicar un tema non o tes de todo claro. Unha vez estudado un tema, cando realmente se afianza o aprendido é despois de explicalo na clase.

O feito de verbalizar o aprendido é como un pegamento que fixa as ideas que andaban pola cabeza pero sen atopar un sitio en que quedar para sempre. É algo así como pasar a información que está en RAM onde acaba de ser procesada e destilada, pero que se perde cando se apaga o ordenador, ó disco duro onde perdura aínda que o

⁵ A min encantábame a biblioteca do edificio de Humanidades en Barcelona. Trátase dunha biblioteca circular na que os libros están polas paredes e as ventás son moi altas, de modo que non se vía a rúa. O único entretemento era o bibliotecario que pasaba de cando en vez a coller e a deixar libros e algún grupo de estudantes que entraban e saían da biblioteca. Non coñecía a ningún, de modo que velos pasar era como parte da paisaxe. Se me quedaba na biblioteca de teleco, poñíame ó final da sala de costas á porta, pois, se non continuamente, entraba xente coñecida que me distraía só coa mirada, ou viña falar comigo; o que era agradable (a min vaime o da conversación) pero distraíame do obxectivo que me tiña alí, que era o de estudar e aproveitar o tempo.

⁶ Como sempre fun bastante bo estudante, ó tempo que bastante sociable, era frecuente que, en matemáticas e física, algúns compañeiros me viñesen a preguntar dúbidas. Aclaro o de matemáticas e física, porque nas materias máis de letras eran os compañeiros os que me explicaban a min. ¡E quedábame mellor o que me explicaban que o que estudara eu!

apagues, de xeito que o vas poder volver a utilizar tempo despois cando xa nin te acordas de que o sabías⁷.

O ser humano é un animal social

Outro punto positivo de quedar cun compañeiro para estudar vén de que o home é un animal social. Iso quere dicir que o home é feliz cando comparte as cousas con outros. E, se hai algo que se pode compartir sen ter que quedar sen a metade do que se comparte, son os coñecementos.

Cando un comparte os seus coñecementos cun compañeiro non queda sen a metade do que sabía. Segue tendo os mesmos coñecementos e aínda máis. Realmente, despois de compartilos ten máis por todo o que acabamos de explicar. Polo feito de explicalos afianzou máis os coñecementos que xa tiña. Entón dáse un mecanismo que non é habitual: ó tempo que compartes, ganas. E isto supoñendo que o outro non comparta os seus coñecementos contigo, que non é o caso. Se o outro comparte os seus coñecementos contigo, ó final da sesión cada un sabe mellor aquilo que xa sabía e aprendeu cousas que antes non sabía.

De xeito que do feito de compartir resulta unha ganancia real de coñecemento por ambas as dúas partes. Iso non ocorre así se o que compartimos é a merenda. Nese caso, cada un non come máis cá metade da merenda. E tamén nese caso o compartir adoita resultar positivo. Por ser o home como é, posiblemente se goce moito máis de media merenda compartida que de toda a merenda só. A excepción sería cando realmente hai fame, moita fame. ¡Pero nos tempos actuais xa non sabemos o que é iso!

Pero, para poder compartir coñecementos, primeiro temos que adquirilos. De aí que un bo método é que primeiro cada un adquira os coñecementos pola súa parte (estuda el só) e logo quedamos para compartilos.

Satisfacción

O gozo non pode vivirse só. Cando estamos contentos por algo, sempre buscamos compartir a nosa alegría con alguén. A poder ser, un amigo. E, se non, basta con que sexa coñecido. E, se non... acábase nun bar buscando a alguén con quen poder compartir.⁸

⁷ Teño unha amiga que, despois de moitos anos de exercer de mestra nunha escola unitaria na que recibiu infinidade de pequenos agasallos por parte dos alumnos cando remataba o curso, é capaz de sembrar exactamente que neno lle regalou qué e en que ano. Iso si, aproveita calquera momento para contárnolo ós que esteñamos cerca. Estou convencido de que consegue sembrar todo iso porque o verbaliza periodicamente. Se simplemente fíxese o repaso mental, pero sen vocalizalo, non conseguiría o mesmo nivel de memoria. Sen dúbida.

⁸ Caso típico que nos ensinan nas películas americanas do home ou muller de negocios nunha cidade estraña e facendo confidencias co barman mentres este espera que se baleire o local para cerrar.

O aprender cousas é algo moi satisfactorio, polo menos para min. Cando entendes algo que che costou un esforzo, sénteste ledos. E se ese momento o vives en compañía é moito máis agradable. E a satisfacción é alimento para a alma, e mitiga o cansancio, e aumenta a autoestima e... Suxiro, polo tanto, que cando un está a estudar e entende algo, deixe saír a súa alegría, que a comparta cos demais. Esa demostración de alegría é beneficiosa para el e é beneficiosa para os que a comparten, que se senten ledos por el. Polo tanto ¡comparte todo o que poidas as túas alegrías!

As penas tamén convén compartilas. Decía Rosalía que «as penas compartidas son menos penas». Dalgún xeito, unha parte das penas «descargámolas» naqueles cos que as compartimos, pero os amigos sempre están dispostos a cargar cunha parte das nosas penas.

Se analizamos os costumes sociais vemos que nos acontecementos alegres (nacementos de meniños, vodas,...) sempre buscamos ter xente ó noso arredor para compartir a alegría, e organízanse festas, banquetes e outras parafernalias cada vez máis complicadas e menos auténticas. ¿E en que outros momentos se produce unha xuntanza dos amigos? Cando hai acontecementos tristes, desgrazas, perda de seres queridos... Neste caso, son os amigos os que se acercan a nós por propia iniciativa. E canto máis triste é o acontecemento que nos aflixe, máis amplo é o círculo de amigos que se acerca a nós. Dalgún xeito, para soportar unha pena moi grande fan falta moitos amigos para que a «pena residual» que nos queda poida ser dixerible.

E a sociedade actual (que a formamos nós mesmos, non nos esquezamos diso) tende cada vez máis a un individualismo atroz. Cada un busca só os seus intereses (que en xeral pensa que son contrarios ós intereses dos demais, aínda que tal apreciación é incorrecta), traballa só, estuda só e, se se pide un traballo en grupo, repártese o traballo en partes máis ou menos iguais e cada un fai a súa. E con iso só conseguimos perder todas as vantaxes do que comentei no apartado anterior. Aprendemos a metade, co dobre de esforzo e non temos con quen compartir a satisfacción, polo que dividimos o gozo. ¡Fantástico, realmente fantástico!

Rendemento que lle sacamos ó estudo: traballar compartindo.

Aproveitando a miña mente enxeñeril, imos a ver se somos capaces de expresar en ecuacións o rendemento do traballo dun estudante. E, por favor, os menos afeitos ás ecuacións non saltedes o parágrafo matemático. Veredes que é perfectamente entendible.

Se como estudantes nos vemos como unha máquina que realiza un **esforzo E** en estudar e ese esforzo se traduce en **coñecementos C** adquiridos e nunha **satisfacción S** por ter aprendido, poderemos dicir que o **rendemento R** deste estudante é o cociente entre o

obtido (coñecementos C e satisfacción S) e o traballado (esforzo E en estudar).

En ecuacións sería: -> **Rendemento $R = (S+C)/E$**

Todo isto sería aplicable a cada unha das N persoas que están a estudar.

Vexamos agora como se modifican estas ecuacións **se estas N persoas traballan compartindo.**⁹

Se estas persoas traballan compartindo

O Esforzo (E') é menor ¿poñemos que a metade? -> $E' = E/2$

O Coñecemento adquirido é maior ¿o dobre? -> $C' = 2 C$

A Satisfacción é moito maior ¿poñemos o dobre? -> $S' = 2 S$

Rendemento compartindo $R' = (S'+C')/E' = (2S+2C)/(E/2) = 4(S+C)/E$

$R' = 4R$; $R' = 4R$; $R' = 4R$; $R' = 4R$. (o repito para destacalo)

Vemos que **o rendemento compartindo é CATRO veces maior có rendemento traballando sós;**

En ecuacións resulta un rendemento ¡CATRO veces maior!¹⁰ Pero aínda así non parece que sexamos capaces de velo e seguimos polo comportamento individual. Ben. Parece que é como unha constante ó longo da Historia (Historia con H maiúsculo). En xeral, sempre se tende a escoller a opción peor. Pero, iso si, considerámonos moi, moi listos e adiantados. E, por suposto, todos os que estiveron antes de nós eran infinitamente máis burros ca nós.

Posibles efectos de que $R' = 4R$

Ben. Con estes números (un pouco apañados para que as ecuacións resulten bonitas) poderíase pensar que, se traballando só son capaz de sacar 5 materias, entón traballando compartindo podería aprobar $5 \cdot 4 = 20$ Materias! Si. Pode que o traballar compartindo non dea para tanto. Pero para o que si pode dar é para a pequena diferenza que hai entre aprobar unhas cantas materias ou aprobar o curso completo.

E a diferenza que iso supón para o seguimento da carreira é realmente enorme. Os horarios, as prácticas, a distribución de aulas, a distribución de exames... Todo. Todo está planificado para os alumnos que están matriculados en cursos completos. De modo que o alumno que está matriculado só de materias dun curso teno todo moito máis doado.

⁹ Onde *compartindo* significa que primeiro cada un estuda e aprende pola súa conta e logo se xunta con outro para compartir o aprendido e discutir e resolver as dúbidas que sempre quedan cando un aprende algo novo.

¹⁰ Para ver o que significa un rendemento catro veces maior podemos aplicalo a un motor de combustión coma o dos coches que manexamos. Neste caso, supón por exemplo que se, cun depósito de combustible, un coche fai 500 Km, cun rendemento catro veces maior facería ¡2.000 Km!

¿E como podo conseguir estar nese grupo de alumnos que van a curso por ano? Traballando adecuadamente. E fíxate que non digo traballando máis. E traballar adecuadamente é conseguir que o traballo que facemos nos renda o que ten que render. E para que o poidas conseguir é para o que escribín este libro que agora tes nas mans.

Resumindo

Nunha clase pódese saír despois de aprender un 80% do necesario para ir ó exame. E ademais, débese aproveitar a clase ate este punto. Facelo así está nas túas mans. Es ti o que decide participar ou non e, polo tanto, aproveitar a clase ou non.

Hai cousas que son para facer sós, e unha parte do proceso de estudo pode ser así. Pero se, ademais, podes facer un grupo pequeno para compartir dúbidas notarás unha mellora considerable nos teus resultados académicos.

Método, método, método. Se queres de verdade aproveitar o traballo de estudar, mantén un método. Unha hora, un sitio, unha maneira de traballar os apuntamentos... os resultados aparecerán sen máis esforzo.

«Comparte o que sabes; é un camiño de conseguir a inmortalidade». É unha das 10 instrucións de vida que nos dá o Dalai Lama e que polo seu interese inclúe no Anexo 1. Por iso, aproveita cando saibas algo para explicarllo a ese compañeiro que aínda non o sabe. Recorda que os coñecementos é o único que se pode compartir e quedar con máis ó mesmo tempo.

O gozo non pode vivirse só. Canto máis goces e máis compartas ese gozo, máis feliz serás e máis feliz farás ós que te acompañan.

Non deixes escapar ningún momento de gozar e de ser feliz.

7.- Información

Baixo a denominación de información habitualmente escóndense varios conceptos que, aínda que poidan ser parecidos, teñen realmente pouco que ver entre eles. A información é necesaria para poder aprender, pero veremos que o máis interesante é dispoñer da cantidade xusta e no formato adecuado para que esa información poida acabar convertida en coñecemento, que é o que buscamos: adquirir coñecementos.

Exceso de información

Dise que vivimos na era da información. Eu case diría que vivimos na era do «exceso de información». E o exceso de información é case tan malo (ou peor en moitos casos) cá falta dela. Maticemos por que digo isto.

Cando eu estudei a carreira (do 80 ó 86 do século pasado ☺) a miña principalísima fonte de información eran os meus propios apuntamentos. Íaos recollendo en follas cuadriculadas, todas iguais, e ía numerando as follas. Sobre elas traballaba, reescribíaaas por enriba, metía comentarios na marxe, ou incluía algunha folla no medio onde metía desenvolvementos completos ou máis claros có que eu collera na clase. Cando isto era así, esa folla pasaba a estar numerada coma as outras, pero con decimais. Se a folla a ía a incluír detrás da número 36, por exemplo, numerábaa como 36.1, e na 36 incluía unha nota debaixo do número de folla que indicaba que había unha 36.1 na que aparecía un desenvolvemento concreto. Deste xeito conseguía non perder ningunha folla, nin as numeradas normais nin as numeradas decimais, pois había referencias a elas nas follas normais.

As follas onde facía problemas mantiñaas como un grupo á parte. Ían xunto coas follas dos apuntamentos, pero nun único bloque ó final destas. Na resolución dos problemas intentaba non expresar só as operacións que me levaban ó resultado, senón explicar tamén todo o proceso que seguía o razoamento do problema. Grazas a todas estas anotacións, cando se achegaba o exame érame moi doado estudar por estes apuntamentos, xa que me resultaban coñecidos, seguían unha orde moi clara e eran «autocontidos». Realmente

tratábase dun material moi valioso e, de feito, cando alguén da cuadrilla de amigos –e ás veces outros menos próximos– non podía asistir a algunha clase, sempre me viñan pedir a min os apuntamentos.

Cando era eu o que perdía algunha clase, fotocopiaba os apuntamentos dalgún amigo e incluíaos nos meus, como se o fosen. E tiñaos que traballar moito para asimilalos realmente como meus, e non sempre o conseguía. Na maioría dos casos nese punto seguía tendo como unha lagoa. Nalgunha ocasión fotocopiaba os apuntamentos de dous amigos distintos para así poder encher mellor esa lagoa e o efecto era peor aínda. Neste caso tiña que traballar dobre cantidade de fotocopias, o que consome tempo, pero non achega especialmente ideas. Ademais «inflábame» o número de follas de apuntamentos (se eu levaba –poñamos– 15 follas de apuntamentos en que ía de cuatrimestre, as fotocopias de dous amigos, que nunca incluían só o da clase perdida senón algo máis, mais o feito de estaren escritas só por unha cara (as fotocopias a dobre cara eran moi lentas) facía facilmente que desa clase perdida saísen 8 ou 9 follas. Como nunca perdía unha clase soa, senón que eran varias, pois non fora á clase en todo o día ou algo así, o peso das fotocopias superaba amplamente o das follas de apuntamentos de verdade.

Comento todo isto para indicar que o feito aparentemente beneficioso das fotocopias deixaba de ser tan beneficioso como puidese pensarse nun principio. Pasaba do «defecto de información» (non teño os apuntamentos dese día) a un «exceso incómodo de información» (montañas de fotocopias que non teño miradas) que me resultan «estrañas», que ocupan un montón e que me desfán esa orde tan cómoda e persoal dos apuntamentos collidos por min e numerados segundo os ía recollendo na clase.

Aínda que esta é unha maneira propia de traballar en carreiras técnicas ou de ciencias, o exceso de información afecta de igual xeito, ou máis aínda, ás carreiras de letras, onde a bibliografía sobre algúns temas pode ser infinita.

En canto ós libros, só os utilizaba cando sabía case con certeza que me ían axudar efectivamente. E iso case só ocorría cando tiña apuntamentos moi malos. E os apuntamentos eran malos cando faltara moito á clase (o que non ocorreu case nunca) ou cando non era capaz de seguir a materia, porque o profesor non explicaba ben ou polo menos eu non era capaz de entendelo.

E é absolutamente imposible facer uns bos apuntamentos se non te estás decatando do que se conta na clase. Nese caso, transcribes o que podes pero iso non son uns bos apuntamentos. É algo parecido ó que fala un tradutor simultáneo cando traduce unha conferencia dalgún especialista que fala dun tema do que o tradutor non ten nin idea. As palabras que di corresponden –máis ou menos– á tradución do que o ponente fala, pero o dito polo tradutor non ten ningún sentido.

Se ti sabes da especialidade da que fala o ponente, por pouco que entendas o idioma do que fala, case con toda seguridade que entendas máis se o escoitas no seu propio idioma que se escoitas ó tradutor. Pois cos apuntamentos pasa o mesmo. Se non entendes o que se explica na clase, os apuntamentos non valen para nada. Cando *a posteriori* os miras, parece que din algo pero non é certo. Non din nada.

Artigos en fotocopiadora... ou na web

Algo parecido ocorre cando o profesor deixa un montón de artigos en fotocopiadora, ou os pon na web da asignatura. Artigos nos que supostamente está a información que se está a contar na clase ¿Que facemos nese caso? ¿Collemos apuntamentos? ¿Ou dedicámonos só a atender pois a información xa vai estar nos artigos eses que están en fotocopiadora?

Isto é sinxelamente un mal asunto. Como xa se vos van dar os artigos non colledes apuntamentos, pero logo eses artigos non «encaixan» nada ben co resto de apuntamentos da materia. Se de cada clase sacabas tres ou catro follas de apuntamentos, agora, para esta clase tes dous ou tres artigos que ocupan moito máis do que deberían ocupar os apuntamentos dunha clase.

Por outra parte, neses artigos estará a información, pero esa información non ten conexión ningunha co teu proceso mental de aprendizaxe das cousas que aí se din. Para que iso ocorra, debes estudar eses artigos, e deberíalos estudar XA, ó momento, pois se o deixas para mañá, cando os estudes xa non tes na cabeza a explicación que se deu na clase, de modo que é case como estudalo de novo. Pero estudalo de novo vaiche levar moito máis tempo do que che levaría repasar uns apuntamentos que ti tomases na clase.

E todo isto supoñendo que o artigo coincida perfectamente co que se contou na clase, o cal é practicamente imposible. O que redactou o artigo non o fixo para que fosen uns apuntamentos, o fixo para que fose publicado nunha revista pensada para ser lida por xente que xa sabe do tema, e no artigo frecuentemente fará especial fincapé nalgún punto concreto que só ten interese nesta publicación. Non é obxectivo do artigo o facilitar a aprendizaxe do tema xenérico sobre o que versa, que é xustamente o que a ti che interesa.

Información versus coñecemento

Unha cousa é información e outra moi distinta é coñecemento. E nesta tan manida «era da información» estamos a pensar moitas veces que información é coñecemento. E non é así.

Eu podo ter un libro fantástico de medicina, pero non ter nin a máis mínima idea de medicina. E como é moito máis cómodo, fácil e barato comprar un libro que estudalo, tendemos a acumular libros nos que hai unha morea de información, pero podemos perfectamente non saber absolutamente nada... de nada. É máis, eu case diría que cando acumulamos moita información tendemos a ter moi pouco coñecemento. O único que podemos dicir nese caso é que dispoñemos duns libros fantásticos e que cando queiramos aprender o único que temos que facer é ir ó libro adecuado. Ha, ha, ha!

Pero tamén soe ocorrer que nunca é o momento de ir de verdade a ese libro e aprendelo. E non é nunca o momento porque aprender o que di o libro é terriblemente difícil. ¡Pero a información contida no libro non me pode axudar na miña vida agás que a converta en coñecemento!

Eu non sei se isto o temos realmente claro ou se inconscientemente nos deixamos enganar por nós mesmos, con tal de aprobar o que facemos.

Toda esta disquisición vénme á cabeza porque moitas veces vexo como se fotocopian toneladas de apuntamentos, libros, problemas resoltos e qué sei eu cantas cousas máis. Todo isto poderíamos dicir que é información. E dáme a sensación de que non está no mellor formato para ser convertida en coñecemento. Cando penso no traballo tan minucioso que eu facía cos meus apuntamentos -que me parecen o punto intermedio ideal para converter información en coñecemento- e vexo como agora levades tal desorde coa información que debe ser convertida en coñecemento, paréceme que dei cunha das claves do actual desastre académico; aínda que non é a única, como veredes máis adiante.

¿Cal vai a ser o método de estudo de alguén que ten, como material da disciplina que pretende preparar para setembro - poñamos isto como exemplo- todo o que indico a continuación?:

- * Os apuntamentos que foi recollendo na clase ese ano, mesturados con montóns de fotocopias doutros apuntamentos de clases ás que non puido ir.

- * Unha fotocopia dos apuntamentos dun compañeiro que aprobou e que teñen boa pinta. Apuntamentos que tampouco son todos orixinais, pois este compañeiro tamén faltou a algunhas clases. De feito, é posible que no medio dos apuntamentos do compañeiro aparezan fotocopias de apuntamentos seus que lle deixou fotocopiar no seu momento.

- * Algún artigo que se deixou en fotocopiadora sobre algún tema específico (pero que agora, fóra de contexto, xa non se sabe moi ben cal era o cometido deste artigo)

- * Apuntamentos das clases de laboratorio (máis as correspondentes fotocopias doutros)

- * Material impreso do que se entregou nas clases de laboratorio.

- * Unha lista de enderezos de páxinas web nas que hai información sobre temas concretos da materia,

- * Un CD en que están as prácticas dun grupo que as fixo moi ben pois un do grupo é moi bon programador.
- * Un disquete coas prácticas feitas ese ano.
- * A memoria que se entregou coas prácticas, e que foron feitas a medias por partes entre os integrantes do grupo de prácticas, polo que eu só coñezo o que escribín eu mesmo, e descoñezo todo o demais.
- * E pode que aínda me quede algo, tal como copias de seguridade e cousas así¹¹.

Repito a pregunta: ¿Cal vai a ser o método de estudo para enfrontarse a toda esta maraña que ocupa un par de arquivadores destes grandes? Porque, ademais, todo isto só é para unha materia. Frecuentemente, para setembro vou con tres ou catro das catorce nas que estiven matriculado, porque, despois de aprobar nove, decido que vou a setembro con tres e as outras xa as deixo para o ano que vén.

¿Realmente alguén, no seu san xuízo, pode pensar que este problema é abordable cun mínimo de posibilidades de éxito? Eu estou convencido de que non. E os feitos así o demostran. Ós resultados me remito.

Información como «coñecemento para a máquina»

Hai un tipo de información que, polo menos aparentemente, se converte moi facilmente en coñecemento (?). Trátase de información do tipo de programas de ordenador. Por exemplo, imaxinemos que estamos interesados en facer un cambio de coordenadas de lonxitude-latitude que nos dá un GPS en coordenadas UTM.

Empezamos entón unha busca por internet e atopamos información ó respecto. E posiblemente atopamos, dentro de toda esa morea de información, un anaco de código C que inmediatamente podemos meter no noso programa e co cal xa temos o problema resolto. ¡E sen necesidade sequera de saber como é o proceso de cambio de coordenadas! Neste caso, parece realmente que a información (o anaco de código C) funcionou como coñecemento (axudoume na miña vida resolvendo un problema que eu tiña).

Neste caso, para min moi gráfico, a información obtida (o código C) funcionou como coñecemento para o programa de ordenador que estou a facer, pero non como coñecemento para min. Poderíamos dicir que a información almacenada na rede funciona como coñecemento para a máquina que resolve problemas para nosoutros. Nós (as persoas) somos os que preparamos esa información para que poida ser utilizada como coñecemento pola máquina, e tamén nós (as persoas) somos capaces de busca-la e incorporala no noso

¹¹ Este exemplo está caricaturizado pensando nunha materia con parte teórica e prácticas; unha típica materia de Teleco (onde eu dou clase) pero a situación noutras carreiras pode ser similar.

programa concreto para que nos resolva un problema nun momento dado.

Pero en ningún caso esta información pasou a ser nunca coñecemento noso (das persoas). Só é coñecemento para a máquina. Foi coñecemento dunha persoa posto en forma que poida ser utilizado pola máquina, e posteriormente «sumado» a outros coñecementos doutras persoas nun programa de ordenador.

Poderíamos dicir que a máquina é capaz de conseguir «sumar» os coñecementos de distintas persoas dentro dunha mesma aplicación. Tal é o caso de programas de ordenador nos que diferentes persoas traballan diferentes aspectos do mesmo. Finalmente, ese programa de ordenador contén a suma de todos os coñecementos particulares de cada un dos programadores que participaron na súa elaboración.

A rapidez e o brillo, polo menos aparente, destas solucións tenden a cegarnos. Pero este non é o tipo de coñecemento que se pretende que adquira o alumno na universidade. O alumno universitario terá que saber facer estas cousas, e en todo caso o «coñecemento» será o saber facer estas cousas e nunca o «coñecemento» que poida vir incorporado nas rutinas de código que consiga por aí.

De aí que no exame ó alumno se lle intente valorar o coñecemento real que ten do tema que se avalía. E neste caso toda a información do mundo non lle servirá absolutamente de nada. Que é o que debe ser. Digo eu.

Resumindo

Busca dispoñer da cantidade xusta de información e no formato máis adaptado para poder aprendela. Acumular moita información non é a mellor maneira de aprender algo dun tema.

Se dispós de artigos, busca extraer as ideas importantes e márcalas ben no orixinal ou escríbeas nun folio á parte. Así preparas a información para poder aprendela.

Cando estudes un tema, revisa de cando en vez o que sabes realmente de todo o que levas estudado. Poida que te sorprendas máis dunha vez cando te decatás que non es capaz de dicir exactamente qué é o que aprendiches. Nese caso é posible que realmente teñas moi pouco aprendido.

Aprender cousas require esforzo. Se algo o aprendiches con moi pouco esforzo, ou non o aprendiches ben ou o vas esquecer igual de facilmente.

8.- Fracaso

O fracaso de alumnos que foron moi ben na ESO

Hai alumnos que, despois de faceren un bacharelato cunhas notas fabulosas, estrélanse estrepitosamente na universidade. Este é un caso sorprendente, sobre todo para os pais do rapaz ou da rapaza, pero que adoita ter unha explicación bastante clara, polo menos ó meu xuízo (coma todo o que contén este libro).

Cando falo de notas fabulosas refírome a alumnos con media de notable ou máis.

Cando falo de estrelamento estrepitoso refírome a que en xuño aproban dúas materias ou menos.

Cando falo de pais do rapaz ou da rapaza refírome a ese cadriño que nas follas da matrícula pon pai/nai/titor. Isto é broma. ☺.

A explicación bastante clara á que me refiro vén de varias razóns. Posiblemente ningunha das razóns que vou indicar por si soa levase ó fracaso, pero se se xuntan dúas ou máis o fracaso é inevitable. Pero tamén é superable na medida en que se superen as razóns que nos levaron a el e coñezo persoalmente varios casos nos que isto ocorreu exactamente así. Tras un primeiro ano desastroso, o resto da carreira foi superada con toda normalidade. E ó falar de sacar a carreira con toda normalidade refírome a que entre xuño e setembro se quitan todas as materias dun curso. Case todas en xuño e entre unha e tres en setembro.

As razóns ás que me refiro son:

- * Forma de estudo inadecuada para sacar adiante a carreira.
- * Separación do medio familiar, pois a Universidade está nunha cidade distinta da localidade dos pais.
- * Falta dun «novo contorno familiar» que o alumno vexa como a súa «casa cando está na Universidade».
- * Creación dun lugar apropiado de estudo

Imos agora ver en detalle cada unha das razóns.

*** Forma de estudo inadecuada para a universidade**

Durante a ESO, os alumnos que van ben, van ós exames «con todo sabido», de modo que a nota só ten unha pequena variabilidade dependendo de que todos os problemas lle saian ben ou se equivoque nalgún apartado dalgún problema. Nada máis ler o exame xa se sabe cómo se resolve cada problema (pois xa se resolveron varios similares antes na clase ou no tempo de estudo do rapaz). Só é cuestión de resolvelo. Non hai dúbidas. Pero isto deixa de ser así ó entrar na universidade, e máis se se trata dunha enxeñería.

Na Universidade, cando un vai a un exame, podemos dicir que «sabe de que vai» o exame, pero é moi posible que, tras ler o exame, non saiba exactamente como abordar varios -ou todos- os problemas ou preguntas que se lle fan.

Nese momento, este alumno afeito a ler e poñerse a facer atópase perdido, e unha de dúas: ou non resolve o problema, ou ponse a facelo como se o problema do exame fose algún dos que xa resolveu cando estudaba. E isto no adoita funcionar. Os profesores tendemos a complicalos expresamente para que o alumno nos demostre que realmente entende o que fai, e que non lle valla o ter aprendido a resolver uns cantos «problemas tipo».

Unha vez na Universidade, o alumno debe chegar a entender perfectamente a teoría sobre a que se apoia a resolución dos problemas de modo que, enfrontado a un novo problema, poida ver como a teoría que aprendeu a pode aplicar para resolver ese caso concreto. Por suposto, o ter feito uns cantos problemas antes de ir ó exame axudaralle a resolver un novo, pero en ningún caso será unha garantía. Digamos que durante o exame o alumno debe ser capaz de ler a pregunta ou problema, entendelo, revisar os coñecementos sobre o mesmo e, despois, ver e improvisar como aplicalos nese caso concreto. E os alumnos que van ben no bacharelato (eses máis especialmente pois co que levan aprendido xa non lles fai falta improvisar) non soen estar afeitos a exames tan difíciles.

¿E por que son tan difíciles os exames na universidade? Pois simplemente porque a cantidade de ideas novas que se contan non permite dedicarlle excesivo tempo a cada unha. E, polo tanto, a resolución dos problemas ten que basearse no coñecemento -e non na experiencia.

Un símil podería ser o dun condutor que se move en coche pola súa cidade de toda a vida. Sabe chegar a calquera sitio polo camiño óptimo -ou case- porque xa foi antes a case todos os sitios ós que pode desexar ir. É o caso do alumno avantaxado do bacharelato. Os estudos na Universidade serían os que ensinarían ó alumno a interpretar un plano das rúas dunha cidade, e con iso ó alumno no exame pídeselle que leve o coche dende un punto desta cidade a outro punto concreto por unha ruta óptima. O alumno, sen

coñecela, deberá ser capaz de levar o coche por esa cidade descoñecida para el e facelo pola ruta óptima.

Parece claro que o feito de saber conducir moi ben na súa cidade de sempre non lle sirva especialmente. A actitude ante esta situación de moitos alumnos brillantes no bacharelato é a de «conducir por todas as cidades que me poidan caer no exame». Iso supón un esforzo inasumible e só lles quedan dúas posibilidades: ou aprenden a facer da nova maneira ou abandonan. Ben. Teñen aínda unha terceira posibilidade: rebentar. Aínda que pareza imposible, non son poucos os que optan por esta terceira vía¹².

*** Separación do medio familiar, pois a universidade está nunha cidade distinta da localidade dos pais.**

Durante a ESO o normal é que o alumno viva na casa dos pais, e cando se vai á Universidade este fillo ou filla vaise a unha residencia, ou a un piso ou a unha pensión. E vaise a unha cidade que frecuentemente non coñece de nada e onde non trata a ninguén. O rapaz séntese por primeira vez só, terriblemente só ante o mundo. E se a vida que lle espera fose doada, pois pode que non tivese especial problema, pero para colmo, en canto empeza a ir á clase o contorno xa duro en que está convértese en moito máis duro.

Cada día chega á casa cunha morea de apuntamentos dos que só entendeu unha parte, collidos con mala letra pensando que xa os pasará a limpo, pero logo non lle chega o tempo, con algunhas dúbidas que pensa que xa resolverá, pero que ó día seguinte non resolve e ademais repítese a historia do día anterior; máis apuntamentos, máis malas letras e máis dúbidas... e, para colmo, encima de toda esa desesperación, non ten a ninguén a quen botarlle a chorada e que o mimen e o consolen un pouco. Duro, realmente duro.

E mentres está intentando facerse coa nova situación, os días pasan, as follas de apuntamentos aumentan, as dúbidas tamén, e a incapacidade de estudar é total, pois para estudar fai falta ter un contorno estable e coñecido. E neste momento nin ten conntorno, nin é estable nin é coñecido. Total, que non se

¹² E tamén, aínda que pareza imposible, as razóns desta decisión moitas veces proveñen do medio familiar máis próximo ó fillo. Poño como exemplo un estudante de enxeñería, pero aplícase igual a calquera outra titulación. Son razóns do tipo ‘teu pai é enxeñeiro e ti que sempre fuches tan listo agora vai resultar que non podes cunha enxeñería’ ou ‘tampouco che foi tan mal, fillo, xa verás como así que lle collas o tempero todo che vai moito mellor’ ou ‘¿vas a tirar pola borda todo o que levas feito?’ ou ‘¿podendo sacar unha enxeñería vaste conformar con...?’ ou ‘se es enxeñeiro, aínda que tardes un pouco, sabes que tes traballo seguro e ben pagado cousa que se fas nheee ¿a que te vas a dedicar despois?’ e unha morea de razóns similares.

E aínda que todas elas non deixen de ter unha parte de razón, é importante que sexa o propio alumno o que tome as súas decisións. A vida é moi complexa e sabemos cando empezou, pero non sabemos cando acaba. E é importante vivir o presente. E é importante que o fillo sexa feliz sempre; tamén mentres estuda unha carreira. E é moito menos importante a carreira que faga. Se é feliz, e fai a carreira que lle gusta, tamén lle gustará logo o traballo que faga, polo que seguirá sendo feliz. E iso é o realmente importante.

concentra e non aprende. E chega o Nadal ¡por fin! ¡un respiro! Pero o respiro logo acaba e cando parece que volve con forzas renovadas xa estamos en febreiro. ¡Exames de febreiro! ¡Xa se acabaron as clases do primeiro parcial e eu aínda estou a situarme! Ben. Haberá que intentalo. ¿Que fago? ¿Vou a todas? ¿A ningunha? De escoller algunha ¿cal? ¿Con que criterio se estou igual de perdido en todas elas? Ben. ¡Que sexa o que Deus queira! Estudarei mil horas ó día, non pararei nin a comer (cun bocata na biblioteca xa aguanto mentres duren os exames e logo xa comerei).

As noites antes do exame aguanto con café e CocaCola e... así chega o primeiro exame. «¡Merda, non sei facer ningún problema! Non pode ser que estea a facer o exame dos de primeiro. Debín de coarme nunha aula que non é e o exame que teño diante dos narices é de terceiro ou de cuarto».

E non. Non me equivocara de aula. E pasadomañá teño outro exame. E estou rebentado pois levo tres días que nin como nin durmo, e xa non me lembro da última vez que fun ó baño. Ben. A ver se durmo e consigo facer algo no exame de pasadomañá. Pero pasadomañá a historia é moi similar á de antonte e entón empezo a darme conta de que teño un grave problema. Encima de suspender todo, ou case todo, (non superei a canle no símil da canle) teño o corpo todo machucado (cacholada contra o lado de alá da canle). E o do corpo magullado non é só unha metáfora. Despois de tres semanas de traballo diabólico, o corpo está machucado. E nin teño o consolo dos aprobados nin os mecos de mamá que me console. E xa estamos outra vez con clases e con materias novas das que novamente non entendo nada.

*** Falta dun «novo entorno familiar» que o alumno vexa como a súa «casa cando está na Universidade»**

Diciamos que para poder estudar necesitamos un contorno estable. Esa estabilidade debe empezar polo máis xenérico. E iso é a nosa casa. ¿Imaxinan a situación que indica Julio Cortázar en *Historias de cronopios y de famas*¹³ onde especula co feito de que cando espertásemos non estivésemos na mesma cama, nin coa mesma muller ó lado, e que cando imos almorzar, a cociña que atopamos non fose a do día anterior, nin o mesmo coche nin... e así cada día? Certamente, o nivel de tensión que isto nos produciría sería insufrible, e non nos quedaría enerxía ningunha para facer nada máis que irnos adaptando en cada momento á nova situación que vivimos.

Ben. Pois, sen chegar ó límite de Cortázar, a situación do alumno que empeza na Universidade ten algo de parecido. En moi pouco tempo:

- 1.-cambiou de casa (agora vive nunha casa distinta),

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

2.-cambiou de contorno dentro da casa -antes cos pais e irmáns, agora cos compañeiros de piso ou de pensión ou de residencia-,

3.- cambiou de regras de convivencia na casa -antes tiña un papel asumido e que encaixaba cos papeis que cada membro da casa xa tiña así mesmo asumido e agora nin ten un papel asumido neste novo contorno nin sabe cal ten que ser ese papel, e os compañeiros están igual.

4.-cambiou a forma de convivencia -antes a comida sempre estaba feita e na mesa á súa hora e el limitábase a botar unha man cando súa nai llo pedía; súa nai era a autoridade e el incluso podía protestar ou lamentarse do moito traballo que ten e escapulirse.

Agora nin a comida está feita nin hai ninguén que me pida que faga nada nin podo escapulirme porque ou fago o que teño que facer ou ninguén mo vai a facer por min. Resumindo: ¡que teño que facer moito máis do que eu quixera e non podo nin queixarme!

Para poder construír ese contorno estable en que poder estudar e aprender, debemos primeiro estabilizar os puntos anteriores. De feito, cando os estudantes alcanzan a estabilidade de «casa cando estou na Universidade» mellora o seu estado anímico e melloran os resultados. No caso de alumnos que se instalan nun piso, o típico é que nos anos que lles dura a carreira non cambien nin de piso nin de compañeiros de piso, salvo, en todo caso, dalgún deles que remata os estudos antes e entón é substituído por outro que entra pero que se integra plenamente na marcha que xa ten o piso, de modo que os cambios que se presentan son mínimos.

*** Creación dun lugar apropiado de estudo**

Unha vez estabilizado o novo contorno familiar en que se desenvolve a súa vida universitaria, deberá o alumno atopar un medio igualmente estable para esas horas de estudo. E, normalmente, deberá ter máis dun sitio.

Para aproveitar ben o tempo de estudo é importante atopar ese sitio que está o bastante cerca, que é o bastante cómodo, que é bastante tranquilo e silencioso, que é bastante amplo e en que o alumno se sente bastante a gusto. Debe permitir conseguir unha adecuada concentración e tamén proporcionar unha pequena distracción cando un levanta a vista para descansar e relaxarse.

Posiblemente na biblioteca da propia facultade, ou dalgunha facultade próxima, aproveitará esas horas sen clase; e incluso dentro da biblioteca acabará por colocarse sempre pola mesma zona e case sempre coa mesma orientación de modo que case podemos dicir que repite a paisaxe que ve cando levanta a mirada.

No piso, pensión ou residencia tamén buscará ese mesmo medio estable e tranquilo. E posiblemente cando teña bastantes horas para estudar seguidas (días sen clases, época de exames...) buscará incluso algunha outra biblioteca accesible e que cumpra os requisitos xerais.

Outros elementos que axudan... ó fracaso

Os elementos citados no apartado anterior, son cruciais para poder saír airoso duns estudos complicados.

Os que imos a citar agora son claramente «outros elementos» que máis que condicionar a aprendizaxe conseguen a distracción do estudante noutros temas de interese para el. E citarei estes elementos con sumo coidado porque, do mesmo xeito que poden distraer ó alumno dos estudos, son elementos fundamentais para conseguir o desenvolvemento integral da persoa.

Se se prescinde totalmente destoutros elementos, poderemos conseguir un titulado universitario cun nivel de coñecemento fantástico, pero pode que a persoa que está por debaixo dese titulado teña unas carencias moi grandes. E máis importante có titulado é a persoa que está debaixo.

Estoutros elementos son ligues, xoldras, deportes¹⁴, noivas e noivos máis ou menos formais... ordenadores, internet, chats... organizacións estudatís diversas... Afeccións que están moi ben, pero o alumno debe darse conta se nalgún momento están a supoñer unha parte excesivamente importante do seu esforzo diario pois iso vai ter unha repercusión no seu expediente académico.

E decidir.

El debe decidir se cambia ou segue facendo do mesmo xeito. E nin eu nin ninguén sabemos cal é a decisión correcta. Só el. E o que decida, ben decidido está. Coñezo bastantes casos de alumnos que non tiveron un expediente brillante pero si un futuro profesional meteórico. Realmente, tiñan todas as capacidades, pero non as dedicaban todas ó estudo digamos «regrado». E unha vez rematada a carreira, aproveitaron posiblemente máis o aprendido «por fóra» que nos propios estudos regrados.

Outros crearon unha vida familiar en parella feliz e duradeira nada máis acabar os estudos, aínda que nalgún momento da carreira eses «quereres» supuxesen un baixón no expediente académico. En ningún dos casos anteriores sería lóxico pensar que estes alumnos estiveron «perdendo o tempo» por dedicarse a cousas que «non eran importantes».

¹⁴ Aínda que coloco aquí o deporte como un posible elemento de distracción, na segunda parte do libro insistirei na importancia de facer algún tipo de actividade física. É realmente importante manter unha mínima actividade física se queremos que a mente funcione ben.

Equilibrio

Xa os chineses o din. Todo nesta vida se compón de Yin e de Yang. E para que as cousas funcionen ben, Yin e Yang deben estar en equilibrio. Cando hai desequilibrio aparecen os problemas psicolóxicos, emocionais... ou enfermidades, dependendo de onde se produce ese desequilibrio.

Unha preocupación permanente durante a miña etapa de estudante era o equilibrio. Equilibrio entre as miñas obrigacións como estudante que está a supoñer un esforzo económico importante para a súa familia e as miñas obrigacións comigo mesmo, como rapaz en torno ós vinte anos que ten que gozar da vida dun rapaz de ese tempo, e que non pode esperar a acabar a carreira para logo facer as cousas que un debe facer cando ten en torno a vinte anos. Porque cando un acaba a carreira xa non ten os mesmos anos (ten algúns máis) nin as circunstancias que vive son as mesmas (antes movíase con estudantes e agora non), nin os compañeiros son os mesmos (todos son máis vellos), nin... son as mesmas.

Entón unha reflexión que facía bastante a miúdo (cada vez que tiña unha un pico de traballo) era se realmente debía sacrificar o sábado ou non. E no caso de decidir sacrificalo, o debate quedaba en se debía estudar tamén pola noite ou mellor saía a aproveitar un pouco da fin de semana e a disipar os efluvios de tanto estudo. Nesta decisión entraba, por un lado, a importancia ou urxencia do que tiña que estudar e, polo outro, a oferta que tiña no caso de saír.

Os meus mellores resultados académicos coinciden coa etapa en que atopei un bo equilibrio entre o estudo e o divertimento, ó tempo que tiña un grupo perfectamente definido para estudar compartindo. Tamén é verdade que isto non o conseguín ata o terceiro ano de carreira. Un cambio de Escola ó pasar de primeiro a segundo e algunha decisión errónea en segundo axudaron a que non atopase este punto ata tan tarde. Se non tedes que cambiar de Escola, e ademais este libro caeu nas vosas maos, a cousa pode irvos realmente de perlas ☺.

Necesidade de 'darnos cana'

Se realmente pretendes saír adiante nos cursos cun éxito razoable, é absolutamente necesario «que te deas certa dose de cana» (aquí «cana» non se refire á de cervexa ☺). Sacar adiante os estudos na universidade é unha empresa o bastante dura como para que, se non te aplicas unha certa dose de estrés, se realmente te mimas e non forzas un pouco a máquina, os resultados caerán en picado.

Falando certo día cunha amiga dos temas que aborda este libro, e doutros similares relacionados coa educación dos fillos (que aínda están lonxe da universidade), nun momento da conversación di *«Es que el bienestar hunde a las civilizaciones. Si no se valora en cierta medida el esfuerzo, es que se va a la degeneración total. Y, si no, 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.»*

Despois de oíla, e de anotar a frase nun papel, xa que me pareceu moi acertada para poder comentala neste libro, eu afirmo que iso funciona exactamente así mo ámbito individual. E comento que, de feito, coñezo máis dun caso en que unha persoa que non necesita realmente facer ningún esforzo por nada na vida chega a un nivel grande de dexeneración. Cando eu remato a miña exposición, ela confirma que unha sociedade non é máis que o conxunto de moitos individuos. O proceso dexenerativo é exactamente o mesmo¹⁵.

Presentada a idea do capítulo, imos agora a analizala un pouco máis polo miúdo.

Para conseguir un resultado importante necesítase facer un esforzo igualmente importante. A cuestión de fondo entón é: ¿Quero conseguir algo importante? Ou mellor aínda ¿canto quero conseguir algo importante? Ou ¿ata onde estou disposto a esforzarme por conseguir algo importante?

O que parece claro é que, para conseguilo, vou ter que facer un esforzo realmente importante. ¿Estou disposto a facer todo ese esforzo? ¿Que compensacións vou ter por todo ese esforzo? ¿Hai algún premio intermedio, ou un elemento positivo que me anime no meu esforzo? ¿Que elementos son eses? ¿Canto compensan realmente eses premios intermedios? ¿Ou é que non hai premio intermedio ningún e o único que terei é un título cando acabe, que supostamente me capacita para facer uns traballos específicos e posiblemente ben pagados?

Ben. Empezamos a análise formulando unha chea de interrogantes. Xa debemos ter a metade feito, pois agora só nos queda atopar as respostas. Imos entón a polas respostas.

***¿Cal é o premio final de estudar 5 ou 6 anos e rematar unha carreira?**

¿O título que te capacita como enxeñeiro, economista ou filólogo?

¹⁵ Cando unha persoa ten todo o que quere ter con só quere-lo, cando ninguén lle pide ningún esforzo por nada, nin para nada, esa persoa ou marca un obxectivo ou acaba por caer nun nivel grande de dexeneración. Realmente, na súa (en xeral curta vida) dedícase a probar de todo e a non gozar de nada. De modo que, realmente, a vida para eles deixa de ter algún sentido. De aí que o marcarse un obxectivo (se é ambicioso mellor) é darlle realmente sentido á vida. É moito máis grande o gozo de 'conseguir' que o gozo de 'ter'. A xente maior, que xa ten moita máis vida vivida que por vivir, adoita sembrar como os mellores momentos da vida aqueles en que o esforzo que tivo que realizar foi maior.

Realmente, cando acabas danche un título que así o acredita. Pero non é o título o realmente importante¹⁶. O importante é que aprendiches toda unha serie de coñecementos e capacidades que nese momento pasan a formar xa parte da túa vida. Máis aínda: pasan a formar parte de ti mesmo. Xa non es un alumno que rematou unha carreira. Es un enxeñeiro, un economista ou un filólogo¹⁷. E iso pode ser moi interesante para ti como persoa.

No resto da túa vida terás unha maneira de afrontar os problemas que che presente a vida (non os problemas da profesión, senón esoutros problemas da Vida con maiúscula) cunha visión totalmente distinta da que terías no caso de non pasar pola Universidade ou de facer outro tipo de estudos. Realmente, os estudos danche unha forma particular de ver e enfrontar os problemas cotiáns. Esa é unha vantaxe moito máis grande có da posesión do título (que poderíamos pensar que te capacita para aplicar esa maneira de facer 'exclusivamente' nos problemas asociados co exercicio da profesion).

Temos, polo tanto, que a compensación final do esforzo é moito maior cá do simple título. Pero

***¿é esta a única compensación?**

¿Non hai ningún outro tipo de compensación intermedia antes do título de final de carreira?

Un obxectivo difícil e distante non é conseguible se non temos algún tipo de premio intermedio, algo así como as metas volantes no caso dos ciclistas. En termos enxeñeirís, fálase dos «*milestones*» ou puntos quilométricos que me indican por onde vou nese longo camiño e que se definen como obxectivos intermedios que valen logo como puntos de partida para os seguintes tramos (en escalada son os «campamentos base» que van montando a diferentes alturas para atacar cada novo tramo de montaña).

Polo tanto, é absolutamente necesario ter obxectivos intermedios, e tamén é absolutamente necesario ter compensacións intermedias.

Os obxectivos intermedios están moi claros: cada materia é un obxectivo intermedio. E cada curso é como un obxectivo un pouco máis grande. Realmente na Universidade cada curso sería un *milestone* deses que falei. Se os obxectivos intermedios son os cursos, entón ¿a satisfacción é a dos aprobados? Pois novamente non. Está claro que o ir aprobando as materias é unha parte

¹⁶ O máis importante do título é a posibilidade de poñelo nun cadro e regalárllo á nai. Ela si valora ese título, pois ademais ata é posible que o colgue no comedor da casa, xusto ó lado do cadro onde apareces de mariño ou de monxa ou... cando fixeches a primeira comunión, e así poder acordarse de ti e falar e encherse de orgullo cando fala coas amigas.

¹⁷ Que non se che encha a boca cando digas isto, pois seguro que non sería ben interpretado polos que poidan oírte. Soa a unha autovangloria que non é nada saudable. Como afirmación é correcta, pero canto máis verdade sexa, menos vas ter que dicilo. Se o tes que dicir moitas veces, é que non o tes claro. E se non o tes claro, posiblemente sexa porque non sexas tan enxeñeiro, economista ou filólogo como ti pensas. Pode que sexas máis un alumno que acabou uns estudos superiores que realmente un enxeñeiro, un economista ou un filólogo.

(imprescindible por outra parte, se un quere rematar nalgún momento a carreira) importante na satisfacción que un recibe polo esforzo feito.

Pero moito máis importante có aprobado ou suspenso (que é a valoración que outro fai do que eu aprendín) está a propia valoración que un fai de si mesmo. De se aprendeu ou non, de canto aprendeu, e de se realmente aprendeu algo sobre o que logo poida seguir construíndo nesa «torre de coñecemento» que é unha carreira universitaria. E está o gozo dos coñecementos obtidos.

Cando un entende un calquera dos múltiples procesos que se explican ó longo da carreira, séntese ledos de saber algo que antes non sabía, trátase de entender como funciona un altofalante, ou de entender como se fraguou a Revolución Francesa ou como a invención do papel moeda supuxo un cambio na forma de funcionamento da sociedade, ou un algoritmo de busca de información en internet. O aprender cousas é un pracer en si mesmo. Se estás matriculado na Universidade, aprovéitao¹⁸.

E gozar coa carreira aínda vai máis alá de gozar dos coñecementos obtidos. É gozar coa aprendizaxe, e de ir á clase, e de ter un montón de compañeiros entre os que elixir o teu grupo máis próximo de amigos, e gozar do esforzo que supón o ter que entregar un traballo feito en grupo, e que o facemos na casa dun de nós e que nos deitamos ás tantas, pero que nos quedou bastante bonito. É gozar do queime que un ten enriba cando sae dun exame que traballara bastante pero que sabe que está suspenso...¹⁹.

A situación que se dá na Universidade de ter un montón de compañeiros entre os que escoller ese grupo de amigos máis íntimos deixa de darse desde o mesmo momento en que un acaba os estudos. Despois, xa traballando nunha empresa, o número de persoas distintas coas que un se relaciona é infinitamente menor.

O cambio é pasar de coñecer e relacionarse con máis dun cento de persoas, todas elas compañeiros cos que te relacionas de igual a igual, ou profesores cos que tamén existe unha relación especial, a unha relación cunha ducia de persoas, nun lugar onde as relacións son de poder, autoridade, competencia... todas elas moito máis insas cáas que imperaron en todo o tempo universitario.

De aí que os anos de paso pola Universidade son realmente para aproveitar.

¹⁸ Eu estudei Telecomunicación, e a carreira custoume realmente un esforzo grande. Pero máis grande aínda (ou polo menos, o sabor que me queda) é o que gocei coa carreira. E ese gozar coa carreira é un elemento importantísimo para poder realizar o esforzo que a carreira supón. A perspectiva dun título dentro duns anos soa non é suficiente para manter o esforzo. A satisfacción cotiá, si.

¹⁹ Xa sei que a alguén que está na situación descrita (acabar de saír dun exame que se sabe suspenso) non lle parecerá posible poder gozar con ela, agás que fose masoquista. Debo confesar que, despois de rematada a carreira, hai certos momentos que un recorda con cariño. E algúns deses momentos non eran en absoluto ledos. Tampouco eran dramáticos. Poderíamos dicir que se trataba de momentos ‘fodidos’, pero que a nosa mente maquilla para o futuro e logo son desas cousas que a un lle gusta lembrar.

Resumindo

Cando un empeza os estudos universitarios aparecen en escena un montón de novos factores que poden ter unha influencia decisiva na marcha dos estudos. Se non se acouta moi ben a influencia de todos e cada un destes factores, pode ser que non sexamos capaces de sacar adiante os estudos ó ritmo ó que estabamos afeitos.

Os estudos universitarios son máis difíciles cós do bacharelato, os profesores non facemos un seguimento do proceso de aprendizaxe do alumno, tedes, polo tanto, que ser o bastante autónomos e organizados como para marcarvos vosoutros mesmos o ritmo de estudo, tedes que autoavaliar o que ides aprendendo, etc.

E acompañando a este contorno académico máis complexo, que xa de por si require un esforzo suplementario, é normal que tamén teñades un cambio no contorno social. Para poder avanzar con éxito no contorno académico, deberedes poñer moita orde no medio social; sexa este vivindo na casa coa familia ou vivindo fóra.

Para evitar caer no fracaso é importante non darlle bazas limitando, na medida do posible, aqueles factores que lle axudan, e que son todos aqueles que nos provocan inestabilidades no noso medio. Un medio estable é condición prioritaria para poder gozar da vida e aprender aquilo que estudamos.

Estudar unha carreira universitaria supón un esforzo importante. Para poder aguantalo necesitamos ir vendo compensado ese traballo e ir gozando con cada paso que damos. E gozar co que aprendemos.

O que imos aprendendo debe ser motivo de satisfacción para nós. Se a única motivación é o título final, de seguro que non paga a pena o esforzo. Logo de rematar seguirás sen gozar co que fagas.

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.

1.- Visión occidental do ser humano

Só nós, no noso propósito de entender o corpo, o dividimos en partes que consideramos como autónomas e independentes. E no noso corpo non hai nada autónomo nin independente, senón todo o contrario. Todas as partes son perfectamente dependentes unhas das outras. E só se nos miramos en conxunto (corpo e mente) empezamos a ter algún sentido. Pero aí topamos cunha longa tradición de vernos como un conxunto separado de corpo e mente, e dentro do corpo vémosto como un montón de órganos tamén separados e independentes.

Pero esta non é máis que a visión occidental que serve en casos concretos, como pode ser unha operación de cataratas, na que se fai unha intervención moi particular, interna, a un órgano. Neste caso si que serve a visión separada dos órganos, pero esta separación non se pode levar moito máis alá.

Por exemplo, alguén que vive con moita tensión, facilmente acaba por ter unha úlcera de estómago ou un infarto. Segundo isto, a tensión emocional ou laboral ¿é algo que afecta á mente, ó estómago ou ó corazón? Na nosa visión de especialistas, ¿a que médico especialista deberemos acudir? Se o que tivemos foi un infarto, será un especialista do corazón o que nos faga a intervención pertinente para que o corazón siga a latexar. E se o que tivemos foi unha úlcera, será un internista o que nos quite o cacho de estómago ulcerado. Pero con iso non resolvemos o problema, pois, se non facemos ningún outro cambio, ese mesmo conxunto corpo-mente que acabou provocando unha úlcera, está claro que a volverá provocar. O problema non estaba no estómago senón en que ese paciente, pola súa maneira de obrar, acaba provocando danos nese estómago.

A visión «localista» que temos dos órganos fainos que non sexamos capaces de ver máis alá da propia úlcera como resolución do problema. E para poder resolver o problema, deberemos mirar nun contorno máis amplo có punto onde este problema se manifesta.

Como di un artigo en que estudaba o comportamento do cerebro, «En vez de ver o ser humano como unha orquestra (os órganos) dirixida

por un director (o cerebro), é máis acertado unha visión como un conxunto de jazz, onde todos tocan e fano tendo en conta o que toca cada un dos outros integrantes do grupo».

Busquemos a raíz do problema

Un símil que me gusta é o problema que se nos presenta cando nunha parede da nosa casa temos unha mancha que, despois de analizala, decidimos que é unha mancha de humidade. Se non vemos máis alá da mancha, o que faremos será pintar a parede por encima e xa está. E, se despois de pintala mellorou o tempo, ata parece que xa resolvemos o problema.

Empezamos a sospeitar que algo non vai ben cando o inverno seguinte aparece de novo a mancha na parede. Podemos volver pintar e xa está. E así o imos repetindo ano tras ano. Cada inverno sae unha mancha que nós pintamos por riba. Imos un paso máis alá cando vemos que cada vez é máis difícil pintar, pois xunto coa mancha empezan a caer anaquiños da capa de pintura. Entón emplastamos e pintamos. E así seguimos ata que un bo día nos cae a parede enteira, xa que, coa auga, os ladrillos fóronse debilitando e perdendo resistencia ata que se abre un boquete.

Se nos damos conta de que a mancha é de humidade, e somos capaces de entender como esa humidade chegou ata aí, posiblemente poderemos atopar o punto en que esa auga está entrando na parede. Se é así, poderemos tapar o punto de entrada de auga cunha lousiña pequena. Dese xeito, a auga deixa de entrar, a parede seca e realmente resolvemos o problema. Iso si, a mancha aínda está na parede. Só cando a parede estea totalmente seca poderemos pintala e despois diso si que teremos resolto o problema.

O problema non era a mancha na parede, o problema era que entraba auga e iso provocaba a mancha. E a solución a un problema tan grande pode ser tan pouca cousa como poñer unha lousiña tapando a entrada de auga na parede.

Pois co da úlcera pasa exactamente o mesmo. O problema non é a úlcera, senón o que fai que o fígado segregue cantidades esaxeradas de bilis que acaban por provocar unha úlcera nas paredes do estómago. Resolver o problema supón entender en qué punto se rompe o equilibrio do corpo e algo empeza a non funcionar ben. E para entender isto non serve ver cada órgano por separado, nin velo separado da mente. Temos que ver todo o conxunto, entender cómo funciona como tal conxunto para, a partir de aí, poder deducir onde se produce o fallo. Só así poderemos poñerlle remedio.

Dende este punto de vista, calquera outra medicina, á parte da convencional, ten unha visión moito máis global. E a medicina chinesa en particular alcanza un nivel moi alto cando finalmente trata case todas as enfermidades cunha dieta axeitada á persoa

enferma e á súa doenza e cunhas agullas picadas en certos puntos da pel.

Na busca da raíz do problema, moitas veces os máis indicados para atopala somos nós mesmos, e non o médico. Se nos dedicamos un tempo a pensar en nós mesmos, en qué é o que nos doe e lle preguntamos a esa parte dolorida que por qué nos doe, é bastante probable que acabemos atopando a raíz do problema. Outra cousa moi, pero que moi distinta, é que esteamos dispostos a aceptar o que nos di o corpo. Porque, no caso da úlcera de antes, é moi posible que o propio afectado chegue a darse de conta de qué é o que lle provoca a úlcera, pero non está nada claro que estea polo labor de poñerlle remedio. Posiblemente, digo mellor, sen dúbida, vai preferir de entrada ir ó médico e que lle dea unhas pastillas que lle alivien a dolor de estómago. Con iso parchea, pero non resolve o problema.

Así seguirá ata que finalmente o problema co estómago se agave o bastante como para pensar en que, ó mellor, ten que facer o que o corpo xa lle dixera hai tempo, pero que el decidiu non ter en conta. O caso é que agora o problema xa ten empeorado bastante e a solución xa non é tan doada.

Outras visións do problema da saúde

Agás a medicina occidental, que entende a enfermidade como un ataque de elementos externos e danos (bacterias, virus, fungos...) que debemos combater, todas as demais medicinas alternativas ven a enfermidade como un problema de desequilibrio do corpo (conxunto corpo-mente como un todo) e que a recuperación da saúde pasa por tentar recuperar ese equilibrio perdido. Dalgún xeito, non ven o problema como chegado de fóra, senón como xurdido de dentro, aínda que, por suposto, o que nos chega de fóra pode ter importancia. Colter frío, ou vivir situacións de tensión, ou sufrir un disgusto importante son, certamente, causas de enfermidade.

Van sendo cada vez máis os médicos da medicina convencional que entenden este novo enfoque²⁰. Pero a longa tradición, os intereses farmacéuticos e de usos hospitalarios, o que o propio paciente espera, e outras razóns de variada índole fan que non sexa nada doado facer operativo este cambio de mentalidade. Por outra parte, o entender que a maneira de actuar da medicina occidental (combatendo atacantes externos) non sexa a correcta non dá os coñecementos de saber cal debe ser a aproximación adecuada.

E como os fundamentos das medicinas alternativas escapan bastante do noso todopoderoso e reverenciado método científico, a tendencia natural de todos (médicos e pacientes) é a de seguir

²⁰ A revista *Discovery Salud* está a ser referente para estas novas visións e aproximacións á curación de enfermidades. O interesado pode visitar as reportaxes da revista en internet.

facendo coma sempre. Posiblemente por aquilo de que vale máis malo coñecido....

Limitacións do método científico

No noso ilimitado orgullo occidental, chegamos a dar por sentado que o podemos entender todo. Isto é tan esaxerado, tan irrenunciable, que nos leva directamente a negar todo aquilo que non somos quen de entender. Pouco importa que teñamos feitos que demostren con total evidencia o que ocorre; nós seguiremolo negando, pois, como non o entendemos, diremos unha e mil veces que non pode ser. Que debe ser de acordo co que o noso entendemento nos indique. E punto.

2.- A alimentación

Necesitamos comer para vivir. Pero alimentarse correctamente é moito máis que meter alimentos no estómago. O que comemos debe acabar sendo alimento para as células, debe pasar un proceso de mastigación, de dixestión, de absorción intestinal dos nutrientes que saíron dos procesos anteriores e de repartición destes nutrientes ás células para que estas nos permitan seguir vivos e coas nosas actividades.

O que non foi aproveitado como nutriente deberá seguir camiño polo intestino ata eliminalo; a poder ser sen tardar moito, pois o intestino está sempre a «esprimir» o bolo intestinal e canto máis tempo pasa, máis tóxicos recolle e menos nutrientes. O intestino debe ser sempre moito máis parecido a unha rede de sumidoiros ca a un pozo negro [Soleil].

Cando o que comemos non é o máis axeitado e a maneira de comelo tampouco, as dixestións son pesadas e o tránsito intestinal lento, o que sen tardar nos pasa factura facendo que nos aparezan doenzas. Doenzas que case nunca atribuiremos ó que comemos ou á maneira de comer. Pensaremos que é un problema do órgano ou da articulación que nese momento nos está a doer.

O costume que había de bendicir a mesa antes de empezar a comer estou convencido que tiña moito máis de preparación dos comensais para o proceso de comer que de motivo relixioso. Dalgún xeito, supoñía desconectar das actividades cotiás para facer un alto e relaxarse antes de empezar a comer, pois ese é o estado en que se debe estar cando comemos.

Un dito oriental para reflectir a importancia do estado mental en que debemos estar cando comemos reza «Cando comes, comes, e cando dormes, dormes» deixando claro que, igual que non podes facer ningunha outra cousa cando dormes, no momento de comer non debes facer nada máis que comer²¹ ou manter unha conversa distendida cos demais comensais.

²¹ Nalgún sitio lín que as tan chamadas “comidas de negocios” son realmente un mal negocio, pois o estado anímico dos comensais non é en absoluto adecuado para aproveitar esa comida.

Somos o que comemos

Un dito moi estendido é o de que «somos o que comemos» e realmente non parece difícil de aceptar, pois cada célula do noso corpo foi construída a partir do que comemos e do aire que respiramos. Polo tanto, é doado entender que, dependendo do que comamos, así se irá construíndo cada célula do noso corpo, e en conxunto así nos iremos construíndo nós mesmos.

E o efecto do que comemos non debemos velo só así a longo prazo, senón que nos afecta case instantaneamente. Si entendemos sen problema que un vaso de viño na comida ten efecto sobre nós; así, segundo ese viño nos permite gozar un pouco máis con esa comida, e nos pon un pouco alegres, do mesmo xeito cada alimento que comamos nesa comida vai a ter un efecto sobre nós aínda que non o vexamos tan claramente coma no caso do viño.

Deste xeito, non vai a ser o mesmo comer un prato de pasta ca un de verdura ou un bisté dos grandes. Imos apreciar un efecto inmediato que é a dixestión. Se comemos unha comida lixeira, a dixestión será lixeira e atoparémonos ben despois de comer. Se, pola contra, facemos unha comida pesada, con graxas e unha sobremesa con moitos azúcares, teremos unha dixestión pesada e seranos difícil facer algo despois de comer, pois o que o corpo nos pide é unha sesta. Dalgún xeito, o corpo estanos dicindo: Para a túa actividade física e mental, pois toda a enerxía de que dispoño faime falta para poder dixerir todo isto que metiches no estómago.

Pero a nosa alimentación non remata cando remata a dixestión. O produto desa dixestión aínda ten que pasar ó intestino, onde serán absorbidos nutrientes que pasarán ó sangue que os repartirá por tódalas células do noso corpo. Células que funcionarán de maneira diferente dependendo do alimento que lles chegue. E ó falar de células tendemos a pensar case con exclusividade nas células musculares, pero non é así. Células son tamén as dos ósos, as dos ollos, as do intestino, as dos nervios, as das uñas, as do cerebro, as do fígado, do pulmón, do páncreas, do sangue...

Todo o noso corpo, e por ende todo nós, imos a funcionar de xeito distinto dependendo do que comemos. E nese funcionar distinto vai incluída non só a resposta do corpo físico (máis áxil, ou máis forte, ou máis lento, ou máis flexible, ou...) senón tamén a resposta do corpo ¿mental? (máis optimista, ou máis alegre, ou máis deprimido, ou máis agresivo, ou...). Todo en nós cambia e, polo tanto, nós mesmos cambiamos dependendo do que comemos.

Todo isto que acabo de comentar pode soarnos un pouco raro por inusual, pero non por ilóxico. Sóanos raro porque en Occidente temos realmente moi pouca idea do que é nutrición. Practicamente a única receita que aceptamos como «regra mestra» é a de que, se

se come un pouco de todo, xa está ben. Nin nos preguntamos o que comemos nin moito menos como combinamos o que comemos. E non é o mesmo comer só un anaco de melón que comer ese mesmo anaco de melón despois de comer un enorme bisté. Neste segundo caso pode ser que «nos repita» o melón. ¿E por que nos repite o melón? E buscamos a resposta no propio melón (que se estaría algo verde, ou moi frío, ou...) e non pensamos nos traballos que está a pasar o estómago dixerindo o gran bisté e que, cando por enriba lle metemos o melón, estamos a parar case completamente a dixestión do bisté. Deste xeito, practicamente non aproveitamos os nutrientes do bisté (pois non puido ser dixerido adecuadamente) e temos un gasto enerxético adicional, pois estómago e intestino deberán facelo circular a medio dixerir a través dos vinte e cinco metros de intestino delgado e do metro e medio de colon ata que nos poidamos desfacer del.

E se esa comida non nos propocionou case enerxía, o normal será que esteamos cansos e, moi posiblemente, de mal humor. E que, se se nos presenta algún problema, respondamos agresivamente, pois ese problema estanos obrigando a facer un esforzo que o noso corpo non está en condicións de facer.

Esta é unha análise moi sinxela de como unha mala combinación de alimentos (enorme bisté e melón) nos produce efectos físicos (cansazo) e efectos psíquicos (cabreo e mal humor). E só analizamos o efecto dunha única comida. Parece claro que, repetido isto tódolos días, deberá haber un efecto moito máis «consolidable» e chegará a formar parte do que entendemos que é a nosa forma de ser.

Isto que acabo de presentar é absolutamente certo. Vimos que funciona nunha comida, e que unha persoa que repita este tipo de comidas ó longo do tempo a facerá ser dunha determinada maneira. ¿E que ocorrerá se este tipo de comidas non o fai unha única persoa senón que o fai todo un conxunto delas? Pois que esa modificación no comportamento, na forma de ser, producirase en todas esas persoas por igual. E así chegamos a un comportamento social que claramente está condicionado directamente polos alimentos e tipo de comidas que se comen nesa sociedade.

Escapa claramente dos límites deste libro o facer unha análise de distintas sociedades e ver a relación coa súa dieta, pero deixo para que o lector pense, por exemplo, nas diferenzas entre as sociedades chinesa e americana e pense en como son as comidas destas dúas sociedades.

Tamén animo ó lector a que probe a facer algún cambio na súa dieta e poder así experimentar el mesmo o que acabo de explicar. Dende aquí só poido suxerir a lectura de certos libros tales como [Diamond], [Cuevas] ou [Pérez-Calvo]. E o lector terá que facer un esforzo grande por seguir e manter os razoamentos, pois estes van chocar na maioría dos casos co que «fai todo o mundo». Pero é que cando comento que en Occidente non temos nin idea de

alimentación é porque «todo o mundo» facemos da mesma maneira, e esa maneira non é correcta.

A fame aguza o enxeño

Seguro que todos oímos moitas veces o dito de que a fame aguza o enxeño. Eu pensaba que se refería a que, cando un pasaba fame, de seguro que non tardaba en aguizar o enxeño para atopar a maneira de combatela, e que ese era realmente o sentido do dito. Ben, pois seguro que ese sentido é válido, pero non é o único. De feito, o sentido do dito é moito máis literal có anterior.

Directamente a fame aguza o enxeño. Isto é que, canto temos fame, temos un enxeño máis agudo que cando estamos fartos. De feito, un sempre está moito máis despexado antes de comer que despois. E para avalalo hai estudos feitos nos que se ve claramente que os resultados de probas de intelixencia dan mellores resultados aplicados a persoas «con fame» ca a persoas fartas.

Se isto é certo, e éo, cando teñamos que ir a un exame, mellor presentarnos «con fame» que fartos. Sen levalo ó extremo, sempre é mellor non ir ó exame despois dunha comida copiosa. Mellor se facemos unha comida lixeira, sen unha sobremesa doce. E mellor se temos a dixestión rematada antes de entrar na aula.

¿Revolución da información ou revolución da alimentación?

Mirando cara atrás -moi cara atrás- na evolución do ser humano sobre a face da Terra, poderemos ver que as grandes revolucións o foron non tanto pola técnica aprendida coma polo que a aparición desa técnica supuxo no réxime alimenticio do home.

Aplicando o dito de que «somos o que comemos» ás dietas que o ser humano foi facendo ó longo da Historia, veremos que aparece clara a relación que se formula no título deste apartado.

Antes da revolución do lume, o ser humano debía alimentarse exclusivamente de froitas, raíces e verduras que a natureza lle ofrecía, exactamente igual que calqueira familia de primates pode facer actualmente. Controlar o lume permítelle quentar as covas nas que se acubilla, pero tamén lle permite asar e comer carne de animais mortos. Deste xeito, vólvese cazador e iso permítelle aumentar significativamente a súa poboación respecto dos outros animais, que seguen a depender directamente do que a natureza produce libremente. Ese cambio na alimentación provocará cambios na forma de ser e de comportarse dos homes do Paleolítico.

Cando máis tarde aprende a cultivar (revolución agrícola), vólvese producir un cambio na alimentación. Empeza a comer

cereais (primeiro vexetal que non pode consumir cru) e o cultivo dos cereais obrígaos a facerse sedentario e permítelle facelo.

Por un lado, necesita coidar os cultivos e, por outro, non necesita migrar, pois o cereal recollido permítelle alimentarse todo o ano sen ter que cambiar de lugar. Dese xeito nacen as primeiras sociedades. O ser humano convértese nun ser social e comeza o troco como primeira forma de intercambio de produtos.

Xa en épocas recentes, o ser humano consegue utilizar máquinas para a produción de bens (revolución industrial) os custos de fabricación baixan, a poboación concéntrase en torno ós centros de produción e a forma de alimentarse cambia. Elabóranse produtos e alimentos que poidan ser distribuídos á xente das cidades. Aparecen os mercados onde a xente compra os seus alimentos e invéntanse diferentes formas de conservación co que os habitantes das cidades poidan facer unha despensa de alimentos.

Ata ese momento, cada familia debía ter o seu pequeno horto en que cultivar os seus vexetais e criar os animais que eran a base da súa alimentación. Esta alteración da alimentación (pasar de comer sempre alimentos frescos a comer alimentos medio caducos ou en conserva) supón unha alteración na dieta que o ser humano na súa evolución non tivo tempo en absoluto de assimilar. Pensa que estamos a falar duns cambios que non van mais alá dunhas moi poucas xeracións.

A revolución das comunicacións (teléfono...), electricidade, electrónica e informática non fixeron senón acelerar máis aínda este cambio dietético. Hoxe a maioría dos produtos que comemos están manufacturados e levan múltiples conservantes e outros químicos que o noso aparato dixestivo non recoñece e que están a provocar montón de enfermidades, autoinmunes, alérxicas... pois o seu efecto no noso organismo é case totalmente descoñecido.

A incorporación de azucre en case todo o que consumimos está a supoñer outro cambio novamente brutal encima dunha dieta á que o ser humano non estaba aínda afeito.

Estudar os efectos destes cambios de dieta no ser humano non é trivial e transcende con moito o ámbito deste libro. Pero unha dieta insá para o corpo é tamén insá para a mente. E gran número de comportamentos aberrantes (tanto individuais como sociais) están, sen dúbida ningunha, provocados pola dieta que facemos.

3.- A respiración

Estamos feitos do que comemos e do aire que respiramos. Xa falamos do tema da comida. Non menos importante é o tema da respiración. Por un lado, temos un aire cada vez máis contaminado, de xeito que, ademais de osíxeno e nitróxeno, entran no noso corpo un montón doutros elementos máis ou menos tóxicos, algúns deles moito máis que menos; tal é o caso do monóxido de carbono que se produce en todas as combustións incompletas dos nosos coches. Evitar isto non sempre é doado e, dalgún xeito, escapa do que podemos controlar nós individualmente.

O que si podemos controlar é a maneira de respirar. Naturalmente, tendemos a facer respiracións moi lixeiras de xeito que só entra un pouco de aire na parte máis alta dos pulmóns. Facemos unha respiración torácica e non abdominal, que é como debe ser. Esta é a razón de que non nos osixenemos ben e iso interfere en tódolos procesos que ocorren permanentemente en cada célula do noso corpo. Sería algo parecido á combustión incompleta que se produce nun motor de combustión cando damos un acelerón; que non hai osíxeno dabondo para combinarse con todos os carbonos que saen da rotura dos octanos, e así non tódolos carbonos teñen dous osíxenos para formar CO_2 , senón que algúnhos quedan cun só osíxeno e forman CO (monóxido de carbono) que é altamente tóxico.

Convén, polo tanto, non esquecernos da respiración e, de cando en vez, facer series de respiracións profundas que osixenen debidamente o sangue e tódalas células do corpo. Non estaría de máis asistir a unhas cantas clases de ioga nas que aprender a controlar un pouco a respiración, pois supoñen un beneficio importante. En todo caso, sempre recomendo a lectura do libro [Reid] do que aprendín moitas cousas. A el pertencen os seguintes parágrafos:

Segundo os taoístas, a nutrición obtida do aire por medio da respiración é aínda máis importante para a saúde... cá obtida dos alimentos e a bebida por medio da dixestión. Así como a dieta afecta ó equilibrio bioquímico do corpo, a respiración afecta ó seu equilibrio bioeléctrico.

O alento e a enerxía forman un ponte entre corpo e mente. A respiración pode ser tanto controlada polo corpo (habitualmente respiramos sen un control consciente desa respiración) como pola mente (respiración voluntaria). Cando así o decidimos, a respiración pode utilizarse para controlar todas as demais funcións vitáis, tales como o pulso, a presión do sangue, a exaculación, a segregación de hormonas e demais funcións vitais.

Debido á súa posición de bisagra entre o corpo e a mente, a respiración constitúe o elemento máis importante de por si en tódolos reximes taoístas para a saúde e a longa vida.

4.- A mente

Se o tema da comida é importante, que o é, e o da respiración tamén, non menos importante, se non máis, é o manter unha adecuada hixiene mental.

Nalgún libro lín que «non hai peor veneno ca un odio ben cultivado» e ese libro chegou a min nun momento en que tiña un odio moi ben gardado e que non quería esquecer (tendo a esquecer e perdoar rápido) polo que, de inmediato, decidín pulverizar ese odio, pois o damnificado non era a persoa odiada senón eu mesmo. ¡Ese odio estábame a facer mal a min! E é máis, ese odio acabou convertido en compaixón. E non é difícil sentir compaixón por alguén que nos está a facer dano. O máis normal é que nos faga dano por pura ignorancia. Frecuentemente, vén na forma de egoísmo (ignorancia) ou sensación de deber (frecuentemente, ignorancia)... Se esa persoa entendese un pouco máis da vida non actuaría da maneira que o está a facer. Seguro.

Actitudes mentais insás son enormemente frecuentes na nosa sociedade enferma. Enferma en gran medida por esas actitudes insás. Odios, envexas, críticas, sobre todo críticas. Permanentemente criticamos todo e a todos. De [Grün] saco: «A crítica, a protesta e a murmuración demostran unha actitude negativa que Bieito (o monxe que inventou as regras beneditinas, sabías de verdade) condena duramente "Amoéstovos encarecidamente que non murmuredes"... Coa murmuración e a protesta un mergúllase nunha atmosfera negativa na que lle resulta imposible reconciliarse coa realidade e aceptala en paz. Vívese en permanente dependencia de ilusións infantís e todo o que non coincide con esas quimeras é considerado adverso e rexeitable. A murmuración e o descontento corroen a alma, valéirana de alegría».

Existen dúas cousas moi distintas: a realidade e a nosa percepción da realidade. E cada un só pode chegar a esa percepción, e non á realidade en si mesma. Un exemplo: un señor que vai andando, ó anoitecer para a súa casa e atopa no medio do camiño unha cobra enorme. Arrapíasele o pelo, cáelle unha suor fría, e decide ir por outro camiño. Cando chega á casa, o home

está xélido do medo que pasou. Ó día seguinte, cando sae da casa polo camiño onde atopara a cobra, ve un anaco de corda tirado no camiño xusto onde el vira a cobra. ¿Asustárase por unha corda? Non. El asustárase por aquela cobra. Asustouse da súa percepción da realidade.

Ben. Nós nunca accedemos á realidade, senón á nosa percepción da realidade [Marquier]. E na nosa percepción da realidade inflúe a nosa personalidade, o noso esquema de valores, o noso «filtro mental» en palabras de Marquier. De feito, traballando un pouco máis esta idea, chégase a unha conclusión irrefutable, pero moitas veces incómoda: «Non vemos as cousas como son, senón máis ben como somos nós». Así, cada un de nós vai creando a súa propia realidade, a experiencia da súa vida, a partir de sistemas de crenzas inconscientemente elixidos e incontrolados.

Moitas enfermidades arrancan dun proceso mental erróneo, e así parece que se empeza a demostrar dende o noso cientifismo, aínda que os que tal cousa se atreven a dicir se arrisquen a ser deostados pola comunidade científica (a censura científica occidental foi e segue a ser brutal) [Hamer].

Si debemos controlar a alimentación, e debemos controlar a auga que bebemos, e debemos controlar a respiración. O máis efectivo para manternos sans é manter unha boa actitude mental. Como di en [Grün] «O corpo exterioriza moitas veces desexos reais que a alma desexaría exteriorizar pero non se atreve a aceptalos e desprázaos»... «Existen ademais en nós certos mecanismos que ocultan á percepción reflexiva o doloroso e incómodo». «Se vivimos á marxe de nós mesmos... estamos obrigando a Deus a falar máis alto, para que non teñamos máis remedio que oílo» [Grün].

Despois de ler [Rimpoché] unha cousa que me chamou a atención é que en ningún momento, nas moitas pasaxes nas que fala del mesmo e dos seus mestres tibetanos, nin sequera cando estes mestres teñen que enfrontarse ó proceso da morte, fala de que ningún deles estivese nunca enfermo. A lectura que saquei é que cando se controla tanto a mente como fan estes mestres, non ten cabida a enfermidade.

5.- Resumindo

A saúde é un tema enormemente amplo e non pode ser abranguido nun libro, e menos neste en que entra como apéndice. De tódolos xeitos, penso que pode quedar claro que este é un tema que deberedes traballar vós mesmos, con outros libros e outras axudas. ¡Vaivos moito niso! ☺.

E para poñer cada cousa no seu sitio:

Pódese vivir dous meses sen comida, pero nada mais ca uns días sen auga e tan só uns minutos sen aire. Con iso mantemos o corpo funcionando, pero debe haber unha mente sa para gobernar a nosa vida e o noso corpo. Se non é así, non ten sentido ningún.

Pero pódese vivir toda unha vida plena sen estudar unha carreira universitaria. O que non quere dicir que haxa que renunciar a ela. Pero si que debe abordarse dende o esforzo (o que algo quere algo lle custa) e dende o gozo.

O estudar unha carreira, o sentir que un aprende cousas, o compartir cos amigos que se fan na facultade, o vivir a vida de universitario debe ser (ten obrigatoriamente que ser) algo enormemente pracenteiro.

Hai que pasar pola Universidade, e deixar que a Universidade pase por un.

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. Jorge 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

Instruccións de vida

polo Dalai Lama

- 1.- Ten en conta que tanto o gran amor como os grandes obxectivos implican graves riscos
- 2.- Se perdes, non perdas a lección
- 3.- Sigue a regra das tres erres:
 Respéctate a ti mesmo
 Respecta ós demais
 Responsabilízate polos teus actos
- 4.- Recorda que non conseguir o que queres a veces é un marabilloso golpe de sorte
- 5.- Aprende as regras para poder rompelas axeitadamente
- 6.- Non permitas que unha pequena disputa rompa unha grande amizade
- 7.- Cando te deas conta de que cometiches un erro, corríxeo de inmediato
- 8.- Pasa só un anaco todos os días
- 9.- Abre os brazos ós cambios, pero sen abandonar os teus propios valores
- 10.- Recorda que ás veces o silencio é a mellor resposta
- 11.- Vive una vida boa e honorable. Cando sexas vello, poderás gozala outra vez
- 12.- Unha atmosfera amorosa na túa casa é o fundamento da túa vida
- 13.- Cando non esteas de acordo cos que amas, arréglate co que hai agora; non saques o pasado
- 14.- Comparte o teu saber. É un camiño para conseguir a inmortalidade
- 15.- Se amable coa Terra
- 16.- Unha vez ó ano vai a un lugar que non vises nunca
- 17.- Recorda que a mellor relación é aquela na que o amor está por riba da dependencia
- 18.- Xulga o teu éxito polo que tiveches que sacrificar para conseguilo
- 19.- Ama e guisa con amor desinteresado

Regalo extra:

Dous mantras tibetanos para desconectar
 (repetir un deles ata durmir os pensamentos):

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

Tomados prestados de
<http://www.amics21.com/laveritat/Ensayo3.htm>
 onde os puxo un home sabio.

