

¿CÓMO SER UN MEJOR ESTUDIANTE UNIVERSITARIO?

HOW TO BETTER COLLEGE STUDENT?

Diego Fernando Santos Capera 1
Juan Carlos Ortiz Carrillo 2

Resumen

La educación superior es una etapa donde el ser humano enfrenta una serie de retos en su formación, que muchas veces no son enseñados desde la educación básica y media. Dentro de los retos que tienen las instituciones de educación superior está la formación de profesionales con valores humanos, sociales, éticos y morales, junto con las llamadas competencias blandas. En este documento se exponen temas y recomendaciones extractados de diferentes artículos, libros, experiencias personales y ejemplos que mejorará el desempeño del estudiante durante su transitar dentro de la institución de educación superior, buscando promocionar en las instituciones educativas superiores de profesionales pensantes y creativos para la solución de los problemas actuales y futuros, en una sociedad cada vez más competitiva.

Palabras clave: estudiante universitario, educación superior, integridad en formación.

Abstrac

Higher education is a stage where human beings face a series of challenges in their training, that are often not taught in basic and secondary education. Among the challenges faced by higher education institutions is the training of professionals with human, social, ethical and moral values, together with the so-called soft skills. This document presents topics and recommendations extracted from different articles, books, personal experiences and examples that will improve the student's performance during their transition within the institution of higher education, seeking to promote in higher educational institutions thinking and creative professionals for the solution of current and future problems, in an increasingly competitive society.

Keywords: College Student, higher education, integrity in formation

Resumo

A educação superior é uma trilha onde o ser humano se vê desafiado a vivenciar uma série de desafios para sua formação, que, muitas vezes, ditas informações e vivências não são ensinadas no ensino fundamental e médio. Diante dessas provas, que têm as instituições superiores está a de formar profissionais com valores humanos, sociais, éticos e morais, junto com as chamadas competências misturadas. O intuito deste presente documento, é o de expor temas, além de recomendações extraídas de diferentes artigos, livros, experiências pessoais e exemplos que melhoraram o desenvolvimento acadêmico do discente, no período dentro da instituição superior, procurando nas mesmas o viés de formar profissionais pensantes e criativos. Destarte, se buscará uma solução aos problemas atuais e futuros, em uma sociedade cada vez mais competitiva e eficaz.

Palabras clave: estudiante universitario, educación superior, integridad en formación.

Cómo ser un mejor estudiante universitario

INTRODUCCIÓN:

“Siempre debemos tener la mejor actitud de estudiante ante los procesos de la vida, pensando que somos como el café colombiano, un producto del trabajo arduo,

organizado y procesado con la maestría y la tradición de los años, que demuestra lo excelso del producto, con su aroma suave y el delicioso sabor; dejando atrás la actitud de ser mera pasilla, que al consumirla sabe amargo y no tiene buena calidad de exportación”

Juan Carlos Ortiz Carrillo

1. MD Servicio de Urgencias. Unidad de Salud de Ibagué. Secretaría de salud Municipal. Ibagué. Colombia.

2. MD. MSc. Profesor del Departamento de Ciencias Clínicas. Programa de Medicina. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad del Tolima. Ibagué. Colombia

El presente escrito es la representación de las conferencias realizadas en varias ocasiones en la asignatura Sistemas Orgánicos I, componente de Neurociencias, en el II semestre del programa de Medicina de la Universidad del Tolima, en agosto del 2017, octubre del 2020 y para los semilleros Seforih y Senderos Sinep en marzo de 2021, realizada por el Dr. Diego Fernando Santos Capera, con la dirección del profesor Juan Carlos Ortiz Carrillo. Estas recomendaciones están sustentadas en diferentes artículos científicos y las experiencias de los autores, como estudiante de medicina y como profesor universitario. Esperando que pueda ayudarle a mejorar el rendimiento de una profesión que nunca pasa de moda en los ciclos de la vida del ser humano: la profesión de estudiante.

LAS NOTAS NO SIEMPRE REFLEJAN LA CALIDAD Y LA INTEGRIDAD DEL ESTUDIANTE:

Primero se hablará de la relación estudiante- docente y posteriormente el papel del profesional en la sociedad. Con relación a los resultados de las evaluaciones, es decir, de las notas cuantitativas en un programa universitario de pregrado, y de las experiencias y logros en investigación que he tenido la oportunidad de disfrutar dentro de la Universidad.

Cuando se piensa ¿cómo ser un buen estudiante universitario?, la mayoría de personas lo asocian con tener buenas notas, con promedios altos de forma cuantitativa en los resultados durante todos los semestres y en el promedio general al final de la carrera al graduarse de profesional. Sin embargo, en el transcurso de mi formación estudiantil percibí que el promedio numérico que tenía un estudiante no definía el vasto conocimiento ni la calidad e integridad del estudiante en mención. En mi opinión personal, recuerdo de manera puntual en un semestre de prácticas por las ciencias clínicas, que, durante una rotación en un hospital local, aprecie inicialmente que los profesores titulares no se relacionaban mucho con el estudiante, y que además no existía la manera de hacer evaluaciones o seguimientos en el conocimiento al estudiante de forma objetiva. Estos docentes calificaban con unas notas del semestre muy bajas a los estudiantes cuando lo hacían de manera subjetiva, principalmente si estos educandos no alcanzaban las competencias que los docentes exigían. Es decir, a pesar que se interese por el tema, cumplas con las lecturas que debes hacer en los sitios de sus prácticas o “rotaciones”, a veces las notas de las evaluaciones no reflejaban su desempeño,

por múltiples factores que son independientes de la persona.

En contraste, en una de estas rotaciones médico-quirúrgicas existía un profesor que calificaba con la nota máxima (5.0) de manera inicial, solo por el hecho de asistir a todas sus clases, pero realmente el docente no enseñaba nada de conocimiento en la rotación, porque era un profesor que hace más de 10 años no realizaba cirugías, estaba desactualizado, y no aprendí mucho, producto de la falta de rotación en un quirófano o en los servicios donde había pacientes. En esta rotación, mis compañeros estaban muy complacientes con la situación, a pesar de que no aprendían nada, y que serían mediocres en la atención de los pacientes, pero les importaba más la nota alta máxima de cinco punto cero, que el aprendizaje que el profesor orientará en la rotación. Llegamos así a la primera afirmación: no necesariamente tener una buena nota implica que el educando es buen estudiante.

Algo que me ha llamado mucho la atención con relación a las notas es que a pesar de tener un papel importante en la evaluación de la enseñanza universitaria, no son los mejores instrumentos para formar profesionales reflexivos, críticos, pensantes y creativos (Villaroel, 2012). Para citar un ejemplo de sistemas educativos que apuntan a la formación de estos profesionales, en el sistema de educación de los países nórdicos o Escandinavos, las calificaciones cualitativas han reemplazado a las calificaciones cuantitativas numéricas para los estudiantes en la educación preescolar y básica. Con el propósito de fortalecer al niño, que ingresa en la etapa preescolar, este sistema educativo hace énfasis en las siguientes áreas: emocional, trabajo en equipo, autoestima y relaciones interpersonales. En la siguiente etapa de educación primaria, los estudiantes son calificados con un sistema cualitativo de aprobado o reprobado. Posteriormente, cuando los estudiantes están más formados emocionalmente, con valores y competencias blandas como la tolerancia a la frustración, entre otras, los promocionan a la educación secundaria y hasta esta etapa es donde son calificados cuantitativamente con números. En Colombia se trabaja comúnmente con calificaciones cuantitativas desde la educación básica, siendo en ocasiones muy temprano para los niños que aún no han desarrollado la capacidad mental de asimilar estas notas, produciendo en muchos casos un problema a largo plazo para los estudiantes que tienen bajas calificaciones. Según De Bono, citado por Villaroel (2012), uno de los obstáculos para promover la solución de problemas y la creatividad en

las personas, son los valores numéricos que le asignan a la evaluación educativa, y el mismo autor cita a Postman:

“las respuestas correctas y las notas solo sirven para impedir que los educandos sigan meditando en lo aprendido. En lugar de promover la continua investigación, el análisis reflexivo y la búsqueda de nuevas alternativas, la enseñanza entrega valores numéricos y con ello se suspende cualquier examen ulterior inteligente de un hecho, fenómeno o problema. El alumno que ha recibido una nota alta, no ve la razón para seguir profundizando su estudio: alcanzó su meta y ahí se detiene. Si otro obtuvo una nota baja, sabe que tiene que repetir mejor la próxima vez, pero no ve la razón para ampliar su conocimiento mediante otros recursos.” (Villaroel, 2012, p 10).

Además está el impacto emocional del estudiante que siempre presenta calificaciones bajas, porque son catalogados como malos estudiantes desde muy temprano en su formación básica y llevarán una marca que los perseguirá por el resto de su vida académica. La estigmatización a largo plazo generada hacia ellos mismos, junto con la estigmatización de sus compañeros de estudio, profesores y padres, produce efectos en la autoestima y en el desempeño cognitivo a largo plazo. Por lo tanto, se necesita un trabajo integral dentro del pensamiento, las emociones y la voluntad del estudiante en los periodos de su ciclo vital humano, si deseamos que haya formación de jóvenes pensadores que tengan dotes para pensar y crear con el propósito de buscar soluciones para los problemas locales y mundiales en los tiempos actuales.

La educación y especialmente la educación superior debe desarrollar el pensamiento de sus educandos, en vez de ser una barrera para la creatividad, evaluando todo desempeño personal desde el punto de vista tradicional, en vez de satisfacer una necesidad urgente de creatividad en la sociedad de información y conocimiento (Villaroel, 2012).

Con relación a la creatividad para mejorar en el estudio y las calificaciones, recomiendo que el estudiante universitario use un libro de notas o cuaderno aparte donde fabrique los resúmenes de los temas de la asignatura a lo largo del semestre para prepararlos, no solamente para el examen final sino para que tenga una herramienta para mejorar su memoria a largo plazo. Es importante tener en cuenta que, como en el deporte, las competencias se ganan con el buen entrenamiento y preparación previa, en los centros de estudio y de

preparación física, y solamente se demuestran en las competencias siendo allí donde se levantan los brazos y se recibe el galardón. En otras palabras, la verdadera evaluación del estudiante es el desempeño durante todo el semestre cuando él organiza y aprovecha su tiempo para estudiar cada día con disciplina, no solamente en los escasos días anteriores a los exámenes finales. Concluimos así que la disciplina y el esfuerzo siempre ganan sobre el talento, cuando el talento no tiene disciplina.

En este último aspecto, recuerdo la anécdota de un compañero de la universidad, que luego del examen de cada asignatura lo encontraba nuevamente en la biblioteca de la Universidad leyendo los capítulos que ya fueron evaluados 24 o 48 horas antes. Yo le pregunte ¿porque sabiendo que esos temas ya fueron evaluados, seguía aún leyendo los mismos temas? El me contestó: “yo leo nuevamente los temas porque no deseo olvidar las bases del conocimiento o la comprensión del tema cuando me enfrente a un paciente en el futuro, porque el reto no es pasar la asignatura con notas que el profesor me asigne o la aprobación de los compañeros, el reto es conmigo mismo y con la vida de los pacientes en el futuro”.

Las investigaciones en inteligencia emocional, según Goleman (1996), demuestran que el alto rendimiento académico fundamentado en las notas no garantiza el éxito en las personas, y que la aptitud de éxito tiene más peso en el triunfo profesional que las calificaciones alcanzadas por los estudiantes en las asignaturas.

Es importante formar al estudiante de una manera integral para el desempeño profesional futuro. Siempre se nos ha mostrado que el nivel educativo en Colombia es bajo y que hay una gran diferencia en comparación con las universidades e instituciones educativas como las de los países desarrollados en Norteamérica y Europa, quienes ocupan los primeros puestos en los rankings internacionales (QS Quacquarelli Symonds, 2021). Cuando observamos quiénes son los gobernantes de nuestro país como congresistas, ministros, senadores y presidentes, encontramos que gran parte de estas personas han estudiado en universidades extranjeras en Norteamérica o Europa, consideradas según el QS (2021) las mejores universidades del mundo, con gran prestigio y una tradición educativa a lo largo de los siglos. Sin embargo, cuando estas personas retornan a servir a nuestro país, nos encontramos que su gobernabilidad es deficiente o mediocre, dejando a nuestro país con uno de los índices de corrupción más

altos del mundo, por buscar satisfacer de una manera ilícita los intereses individuales personales frente al interés colectivo, sin un control propio de las acciones individuales, afectando este comportamiento a toda la sociedad, además de tener uno de los índices más altos de inequidad, siendo estos dos los obstáculos para el camino hacia el crecimiento y desarrollo de un país (Correa, 2017). Estos dos flagelos de la sociedad son más altos en sociedades donde los estándares de ética y conducta colectivos no son tan estrictos, llegando a permear a todos los niveles de la sociedad, tendiendo a la aceptación de la corrupción, como un acto común dentro de la población “porque todo el mundo lo hace” (Correa, 2017). Esta actitud perpetúa muchos de nuestros problemas sociales, de generación en generación, cronificando el proceso con el paso del tiempo.

Otro problema que existe con relación a la corrupción es dejar solamente exteriorizar esta percepción dentro del ámbito colectivo, pero no interiorizar a nivel individual y colectivo este rechazo a la corrupción. Según Correa (2017):

“Esta deficiencia se refleja cuando el individuo desde sus relaciones más insignificantes en la sociedad, busca de manera automática el provecho personal sobre el colectivo, y desde el núcleo familiar se educa al individuo para que sea corrupto, haciendo que estos actos sean una práctica casi normal de los individuos” (p.60).

“Además los entes de control estatales y privados no castigan estos actos, haciendo que sean más aceptados y justificados por el cúmulo social mismo, generando el fenómeno social que Eduardo Galeano denomina la “cultura del envase” (Correa, 2017, p 60).

La corrupción y la inequidad no solo se observan en nuestro país, sino en la mayoría de países de Latinoamérica. Las causas de corrupción tanto en instituciones públicas como privadas son la impunidad, la narco-corrupción, el clientelismo, la ineficiencia institucional, la deslegitimación institucional, el desprecio por la honestidad, la situación de violencia y el conflicto de intereses (Correa, 2017). Entonces llegamos a generar la siguiente pregunta: ¿Porque los gobernantes y líderes profesionales, a pesar de ser egresados de las mejores universidades del mundo, en el momento de ejercer sus carreras son corruptos, mediocres, e incompetentes? ¿Acaso hay algo que está faltando en la formación educacional? Con la anterior pregunta llegamos a la conclusión que la educación no

está tomando al estudiante como un ser integral, más bien se enfoca únicamente en la parte académica del conocimiento y deja a un lado la formación de valores, principios, integridad y moralidad.

Para empezar a trabajar en las instituciones educativas contra el flagelo de la corrupción, Correa (2017) recomienda, entre otros:

- ” Educar cívicamente desde los colegios para reforzar los valores y recuperar la cultura de legalidad entre los jóvenes.
- Fortalecer las instituciones educativas (públicas y privadas) por medio de procedimientos y acciones simples y medibles.
- Educar a los ciudadanos en valores de integridad, ciudadanía, transparencia y prevención de la corrupción.
- Implementar una educación y práctica de la transparencia a todo nivel social y estatal.” (p.69 y 70).

Con relación a la transparencia, Correa (2017) menciona aplicar el índice de transparencia en las instituciones, dentro de la gestión institucional, que cuenta con los siguientes factores: visibilidad, institucionalidad, control y sanción.

En palabras sencillas, es importante rendir cuentas en todos los niveles de la sociedad, y principalmente de forma clara, sencilla y medible en las instituciones educativas.

Como conclusión en este aspecto, es muy importante que la formación educacional en el profesional debe ser integral para que en el actuar profesional haya integridad. El ser humano es tripartito: tiene cuerpo, mente y espíritu, pero está rodeado de una sociedad humana, es decir, también es un ser social, por lo tanto, la integridad involucra todas las áreas del ser, no solamente las áreas del conocimiento que involucran la mente.

LA DESUNIÓN COMO PROBLEMA NACIONAL:

Lawrence Kohlberg, psicólogo estadounidense, realizó un estudio para definir los razonamientos morales y consideró que el desarrollo moral estaba directamente relacionado con la edad y el desarrollo psicológico. Kohlberg estableció seis etapas al respecto: En la primera y segunda etapa los individuos obedecen las

reglas para evitar el castigo y realizan las acciones que le resultan satisfactorias; en la tercera y cuarta etapa el individuo trata de buscar la aprobación de su entorno más cercano y se orienta hacia la autoridad y el mantenimiento del orden social de las instituciones; en la quinta y sexta etapa la acción correcta tiende a ser definida en términos de los derechos generales del individuo, y los principios éticos universales (Bailon, 2011). Para definir una madurez en el desarrollo cognitivo social dentro de una comunidad, lo ideal es que el individuo complete todas las etapas; sin embargo, muchas personas progresan sólo hasta la tercera o cuarta etapa y otros solamente llegan hasta la segunda etapa, quedándose en un nivel individualista sin reconocer la existencia y los derechos del otro semejante en la sociedad.

En nuestra opinión, el problema que tenemos en nuestro país es que muy pocas personas alcanzan la quinta o sexta etapa, y no logran una consciencia colectiva ni los principios éticos universales. Por consiguiente, estas personas buscan el beneficio propio y en el caso académico, para ser un buen estudiante universitario es necesario tener conocimientos, integridad, valores, además de reconocer la importancia de ayudar a los demás compañeros de estudio y docentes. En el punto medio de la carrera de medicina, entendí que al final todos nos íbamos a graduar y lo que parecía una competencia entre los compañeros por quien es el mejor o quien saca el mejor promedio, se puede convertir en una oportunidad de colaboración grupal.

Cuando comprendemos la importancia del trabajo en grupo y la consciencia colectiva, encontramos una oportunidad de oro para crear grupos de trabajo, donde sobresalen las habilidades y los dones especiales de cada individuo, y el trabajo conjunto de diferentes cualidades excepcionales entre las personas puede ayudar a crear un producto final más excelso y con una alta calidad académica.

Por ejemplo: si yo soy capaz de conocer mejor un tema y se me facilita comprenderlo y aplicarlo a las situaciones reales, puedo explicárselo a un compañero, así estoy ayudando a construir su conocimiento y probablemente cuando él se haya graduado, será posiblemente el médico que atiende a mis familiares o amigos. De esto se trata la consciencia colectiva: edificarnos y ayudarnos entre todos para tener una mejor sociedad. Para confirmar lo expresado, dejo la frase del famoso ex-jugador de Baloncesto de Estados Unidos, Michael Jordan: “El talento gana partidos, pero el trabajo en equipo y la inteligencia ganan campeonatos”.

NUTRICIÓN PARA LA EDUCACIÓN:

Diferentes estudios en múltiples países han demostrado que los estudiantes con problemas de nutrición, están asociados a dificultades con el aprendizaje y el rendimiento académico (Seyoum et al, 2019). Se hace indispensable el fortalecimiento de los programas de alimentación escolar en la población con escasos recursos económicos para mejorar el sistema educativo, y de una manera indirecta el rendimiento académico de los estudiantes de cada nación.

Es bien sabido que la comida chatarra y los alimentos procesados industrialmente producen obesidad por mecanismos inmuno-endocrinos e inflamatorios, asociados a las enfermedades cardiovasculares; también se sabe en la actualidad que puede afectar al cerebro, porque una alimentación alta en grasas y rica en azúcares puede producir efectos a largo plazo, reprogramando incluso el sistema nervioso central desde etapas tempranas de desarrollo humano y hasta efectos deletéreos en adultos, empeorando algunas enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson y el Alzheimer (Linazasoro, 2011; DW, 2020). Entonces nos preguntamos ¿qué debemos comer para mantener a nuestro cerebro saludable para el buen rendimiento académico? Se sabe, que hay que evitar en la alimentación las grasas tipo trans (o comida chatarra) y reemplazarlas por ácidos grasos poliinsaturados como los ácidos grasos omega 3 y 6, porque estas sustancias son claves para el desempeño neuronal e incluso son neuroprotectores (Linazasoro, 2011), además de consumir alimentos que tengan flavonoides (como las frutas o verduras con colores vivos) para un mejor rendimiento celular neuronal (DW, 2020).

Estudios actuales recomiendan las dietas que mejoran la salud cardiovascular, como la dieta mediterránea (Linazasoro, 2011) y la dieta DASH (Ortiz-Carrillo, 2020), buscando cambiar la microbiota intestinal para mejorar la salud cerebral (DW,2020). Se sabe que desayunar con un contenido determinado de proteínas y menos azúcares ayuda a tolerar el estrés de tipo académico y laboral; estudios recientes en animales han mostrado que una dieta alta en energía como alimentos con altos contenidos de azúcares o comida procesada industrialmente (como la comida chatarra) puede ser perjudicial para una de las zonas del cerebro que funciona para memorizar la información: nuestro hipocampo. Se teoriza, con algunos experimentos en animales, que el consumo excesivo de azúcar se comporta como una sustancia psicoactiva en el cerebro,

alterando los circuitos neuronales (DW,2020). En conclusión, deberíamos comer mejor para que nuestros cerebros trabajen mejor. Las abuelas decían: “eres lo que comes, así que come bien”.

ESTIMULACIÓN PARA UNA MENTALIDAD DE CAMPEÓN:

Con relación a las emociones, el estudiante universitario se enfrenta a diferentes emociones o “sensaciones” que pueden afectar varios sistemas corporales y que están asociados a la interpretación y al valor que le atribuimos a diferentes situaciones, objetos y experiencias (Toro Gomez & Yepez Sanz, 2018). Para formar y procesar las emociones se necesita de la actividad integrada de casi todo el cerebro, por lo tanto, es imposible dividirlo en un “cerebro racional” y un “cerebro emocional”. La pregunta que se genera al exponer este tema es: ¿podemos controlar las emociones? Podemos decir de manera sencilla que sí, cuando existen buenas conexiones neuronales y neurodesarrollo en todo el cerebro para el ciclo vital en donde se encuentra la persona. Hoy sabemos que la corteza prefrontal es importante para asignarle el valor de las cosas, personas y situaciones que nos rodean, por lo tanto, este “cerebro emocional” o “visceral” como llaman otros investigadores, está conformado por estructuras del sistema límbico, y debe tener conexión con la corteza prefrontal. Sin embargo, no es suficiente asignarle el valor de las cosas, puesto que algunas tienen más valor que otras y por estudios se sabe que debemos retrasar la gratificación inmediata para lograr algo con un valor superior (Goleman, 1996; Toro Gomez & Yepez Sanz,2018).

A diferencia del cerebro de otros animales, nuestros cerebros tienen las estructuras necesarias para que podamos controlar nuestras emociones, analizando de manera racional las situaciones y detener las emociones que son un obstáculo para lograr las metas a largo plazo (Toro Gomez & Yepez Sanz,2018), como el objetivo de mejoramiento académico. Es importante tener conciencia de los propios sentimientos en el mismo momento en que estos ocurren y actualmente existen técnicas y procedimientos para desarrollar la inteligencia emocional o el desarrollo de la conciencia en uno mismo, para el cimiento del autocontrol emocional (Goleman, 1996). Esto es una buena noticia, porque los seres humanos no somos esclavos de las emociones y tenemos todas las estructuras y herramientas dentro de nuestros cerebros para el aprovechamiento del flujo de nuestras emociones con el propósito de alcanzar las metas que nos proponemos, o al menos debemos

tener la conciencia de nuestras emociones y cuando no somos conscientes de estas emociones, esperar a que las áreas cerebrales relacionadas con el control de las emociones maduren.

Todo aprendizaje tiene una base emocional. Se podría decir que cuando un estudiante adquiere nuevo conocimiento la parte emocional y la cognitiva operan de forma interrelacionada en su cerebro. Además, la emoción actúa como “guía” para la obtención de este aprendizaje, y el cerebro etiqueta las experiencias como positivas, valorándose como atractivas para aprender, o negativas valorándose como susceptibles de ser evitadas (Elizondo, et al 2018).

Los estados emocionales positivos activan los llamados núcleos dopaminérgicos, liberando la sustancia dopamina, que a su vez estimula los núcleos o ganglios basales del cerebro, con la producción de neuropéptidos, llamados opiáceos endógenos u opioides (denominados así porque generan un efecto similar al que provoca el opio). De esta forma, la presencia de los anteriores neuromoduladores fortalece las sinapsis neuronales, que están activas en ese momento, favoreciendo el aprendizaje. Con esto, parece claro que en las situaciones de bienestar emocional se aumenta la eficiencia del proceso cognitivo (Elizondo, et al, 2018). Aquí radica la importancia de la necesidad de desarrollar en los estudiantes un medio ambiente académico adecuado, con estimulación emocional positiva constante, alegre, que no sea monótona y que el cerebro esté recibiendo estímulos distintos para que aprenda de manera más sencilla.

Para aprender y retener información en la memoria, el cerebro necesita dormir. Se ha estudiado el efecto del sueño con relación al aprendizaje, en estudiantes universitarios de carreras como medicina y estudiantes de último año de la misma, como estudiantes de internado (Waqas et al 2015; Basner, et al, 2019). Se sabe que la causa académica de estrés está asociada con la privación de sueño, estrés, ansiedad en los estudiantes, incluso aumenta el consumo de sustancias sedantes, y el alcohol (Waqas, 2015), junto con problemas en el rendimiento académico.

Con relación al ciclo vigilia / sueño, Andrade & Louzada (2007) citan varios estudios sobre la fisiología circadiana del cuerpo humano y la asociación de las actividades escolares o académicas con el bienestar y el aprovechamiento académico del estudiante. Aunque existen factores sociales y ambientales que influyen

en el ritmo biológico de las actividades estudiantiles, los investigadores no recomiendan que la privación del sueño sea parcial o crónica en los estudiantes. Se recomiendan programas flexibles en carreras como medicina, para compensar la pérdida de sueño, buscando regular el ciclo vigilia/ sueño para un mejor desempeño académico y laboral (Basner, et al, 2019). Se recomienda regularizar el horario del sueño para influir sobre el rendimiento académico, adaptar los horarios de las clases al patrón del ciclo vigilia/ sueño del ciclo vital del estudiante de acuerdo a la edad, que sirven para sincronizar el sistema circadiano (que también está relacionado con la temperatura corporal y la liberación de hormonas y neurotransmisores), evitando así, a toda costa la somnolencia diurna de los estudiantes adolescentes y los adultos jóvenes, junto con la disminución en la capacidad de la atención y la concentración del educando (Andrade & Louzada, 2007). Estos autores dicen:

“La distribución de las diversas actividades a lo largo del día podría ser organizada teniendo en mente que la primera clase de la mañana y de la tarde transcurren en momentos de propensión a la somnolencia y que el rendimiento académico de los alumnos, es, en general, más bajo” (Andrade & Louzada, 2007, p. 365)

Podemos concluir que esta regulación del sistema nervioso en la fisiología de los ritmos biológicos circadianos es un reto, porque el modo de vida moderno, la imposición de “rotaciones” a altas horas de la noche en algunos programas relacionados con ciencias de la salud (Andrade & Louzada, 2007; Basner, et al, 2019), y la falta de conciencia en los estudiantes, profesores e instituciones educativas en sus pensums académicos, favorecen el patrón irregular de sueño y por ende el estrés académico estudiantil; “ y no se justifica la adopción de un horario escolar [académico] solo por la conveniencia administrativa o hábito” (Andrade & Louzada, 2007. p353). Adicionalmente, otro objetivo de los estudios de la fisiología de los ritmos biológicos, es saber cuál es el mejor horario para aprender y cual específicamente sería el mejor horario para estudiar determinadas asignaturas (Valentinuzzi, 2007).

VALORES COMO PARTE DE LA EXCELENCIA:

La Fidelidad es un valor importante a lo largo de la formación profesional, crear un grupo de trabajo donde nos apoyemos constantemente, con las mismas convicciones para el cumplimiento de los compromisos establecidos desde el inicio. Los estudiantes que

quieren ser excelentes buscan compañeros que tengan objetivos similares, y son más selectivos a la hora de escoger con qué personas van a pasar tiempo, no hay duda que los compañeros juegan un papel importante en el éxito académico de los estudiantes. Un libro antiguo y comprobado dice: “Anda con sabios y te harás sabio; anda con brutos y te meterás en líos” (The Biblegateway, 2015).

Durante la formación académica es importante reconocer nuestras propias limitaciones, aceptar nuestros defectos y falencias. La humildad es el camino que nos permite seguir creciendo en todos los aspectos de la vida y las áreas del conocimiento. Tener una actitud de aprendizaje y el respeto con nuestros maestros, que con su sabiduría y experiencia nos edifican durante el proceso académico.

La humildad permite al estudiante funcionar mejor dentro de su grupo de trabajo, también mejora la comunicación con sus pares, haciendo que establezca relaciones más naturales y facilita la capacidad de escuchar nuevas ideas, permitiendo que incluso mejore su habilidad de liderazgo dentro del grupo académico.

No podemos cambiar aquello que está en el pasado, ni hacer queja alguna de lo que no hicimos. Debemos tener una actitud emprendedora de mejorar, en este momento, en cada uno de los valores previamente hablados, porque la excelencia comienza ahora y es una decisión diaria, de mejorar poco a poco, para lograr llegar a nuestra meta u objetivo trazado.

COMO SER CAMPEÓN EN EL ESPÍRITU:

Ser un campeón en espíritu significa reconocer la necesidad de no ser individualistas, que solos no podemos, que siempre para avanzar se necesita ayuda de otras personas, principalmente de Dios. Cuando era estudiante universitario, sentía que me faltaba algo más para vencer la inseguridad que tenía por diferentes situaciones personales, desde mi infancia y adolescencia. Por otra parte, otros compañeros habían recibido enseñanzas de la existencia de Dios desde la infancia, por la tradición familiar, y sus experiencias personales reflejaban paz, tranquilidad y gozo (que no es lo mismo que felicidad). Este compañero me invitó a un grupo universitario donde se fortalece el área espiritual ayudando a los estudiantes en los hábitos de estudio, manejo de las emociones a través de la oración y la búsqueda constante de una relación personal con Dios, que es diferente a una religión, es decir, relación

y no religión. Reconocemos que existía un vacío en nuestro ser que no llenaba el conocimiento de las ciencias y de las artes. Le apostamos a relacionarnos con este Ser que no pedía nada a cambio, solamente quitar las dudas de la mente con relación a Su existencia, por las lecturas o lo que escuchamos, solamente es creer en Él, tener una buena relación con El y aceptar Su gran amor y compasión por la vida de cada uno y por toda la humanidad. Este grupo universitario estaba conformado por estudiantes de muchas facultades. A través de los años generó en mí ser la focalización en alcanzar los sueños basados en adquirir hábitos de organización del tiempo, la disciplina de estudiar todos los días aproximadamente 6 horas al día o más horas cuando tenía exámenes, de orar, meditar, reflexionar y encomendar todo en las manos de Dios cuando las cosas se salen de nuestras manos. Muchos compañeros tenían problemas en casa, problemas económicos, familiares,

con sus parejas, problemas mentales y esto no generaba el mejor rendimiento académico, incluso ellos perdían o aplazaban algún semestre por este tipo de dificultades y problemas. Consideramos que ser un buen estudiante universitario significa estar bien espiritualmente, con paz interior, tranquilidad, para tomar muy buenas decisiones y estar rodeado de personas que le apoyen, como un grupo universitario, donde se fortalezca espiritualmente al estudiante. Reconocemos que tener una buena relación con Dios nos ayudó bastante a desempeñarnos bien en el rendimiento académico.

Agradecimientos: Damos primero gracias a Dios por la oportunidad de compartir con ustedes estas recomendaciones para ser un mejor estudiante universitario y a la señorita Carla Andrea Ortiz Laverde por la traducción del resumen en el idioma portugués brasileño estilo formal.

Referencias

- Andrade, M.M. M & Louzada, F. (2007) Ritmos biológicos en ambientes escolares. En: Cronobiología humana- ritmos y relojes biológicos en la salud y en la enfermedad. Golombek D. 2a edición. Bernal, Buenos Aires: Editorial Universidad Nacional de Quilmes.
- Bailón, L.H. (2011). Teoría del desarrollo moral. Contribuciones a las Ciencias Sociales. Disponible en: www.eumed.net/rev/cccs/13/ y https://www.researchgate.net/publication/227432139_TEORIA_DEL_DESARROLLO_MORAL
- Basner, M., Asch, D.A., Shia, J.A. et al (2019) Sleep and alertness in a duty-hour flexibility trial in Internal medicine. *NEJM*, 380 (10). p. 915-23. DOI: 10.1056/NEJMoa1810641
- Correa-Fernández, M. (2017). Corrupción en Colombia: El lado oscuro de un país en desarrollo. *Revista Jurídica Mario Alario D'Filippo*, IX (18), p.55-74.
- DW (3 de marzo 2020) Nuestro cerebro es lo que comemos [youtube]. <https://www.youtube.com/watch?v=Q79eUskZ7rM&t=5s>
- Elizondo, A., Rodriguez, J., Rodriguez, I. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de pedagogía universitaria*, 15 (29), p.3-11.
- Goleman, D. (1996) Inteligencia emocional. España: Kairós.
- Linazasoro G (5 de mayo de 2011) Alimentos para la buena salud cerebral. Recetas para alejar las enfermedades neurológicas. Gastroteca Barbacil, Zaragoza.[youtube] https://www.youtube.com/watch?v=wLuTE_qcNKg
- Ortiz-Carrillo, J.C. (2020). Neurofisiología de la corteza cerebral-memoria y aprendizaje. Componente Neurociencias de la asignatura Sistemas orgánicos I. [power point]. Ibagué. Universidad del Tolima. Programa de Medicina.

- Quacquarelli Symonds, QS. (2021). QS World University Ranking [sede web]. QS Quacquarelli Symonds Limited. 1994-2021. London. Recuperado el 4 de septiembre 2021 en : <http://www.topuniversities.com/qs-world-university-rankings>
- Seyoum, D., Tsegaye, R., & Tesfaye, A. (2019). Under nutrition as a predictor of poor academic performance; the case of Nekemte primary schools students, Western Ethiopia. *BMC Research Notes*. 12:727. P. 1-6. Disponible en: <https://bmcreresnotes.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13104-019-4771-5>
- The Biblegateway (2015). Libro de los Proverbios de Salomón capítulo 13: versículo 20. The Zondervan Corporation. <https://www.biblegateway.com/>
- Toro Gomez, J., Yepes Sanz, M. (2018) El cerebro y las emociones. En: El cerebro del Siglo XXI. Manual Moderno: Bogotá
- Valentinuzzi, V.S. (2007). Ritmos en procesos de aprendizaje y memoria. En: Cronobiología humana-ritmos y relojes biológicos en la salud y en la enfermedad. Golombek D. 2a edición. Bernal, Buenos Aires: Editorial Universidad Nacional de Quilmes.
- Villaroel, J. (2012) Las calificaciones como obstáculo para el desarrollo del pensamiento. *Revista Sophia: Colección de Filosofía de la Educación*, 12, p. 141-152.
- Waqas, S., Kan, S., Sharif, W. et al. (2015), Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ* 3: e840. DOI 10.7717/peerj.840