



Duelo académico: afrontar la frustración de no entrar en la carrera deseada

Muchos alumnos encajan estos días un revés que los obliga a replantearse el futuro

Canal **Vivo**
www.lavanguardia.com/vivo



MARGA DURÀ
Barcelona

Todos conocemos a alguien que afirma que su gran sueño era ser algo completamente diferente a lo que es. Ese camino ansiado no fue de baldosas amarillas y acabó virando en otra dirección. Aun así, el fantasma de lo que pudo haber sido y no fue ronda su puerta, sobre todo en los malos tiempos, que son los más fértiles para imaginar otras vidas que tampoco contaban con garantía de ser exitosas. Sin embargo, también conocemos a personas a las que la casualidad o un cambio fortuito las condujo a una profesión inesperada y satisfactoria.

En ambos casos, los afectados se enfrentaron a la frustración de no lograr lo que habían planeado. Una frustración que estos días compartirán alumnos y familias a quienes la nota de corte de bachillerato y selectividad no les ha alcanzado para traspasar el umbral de su universidad predilecta. No es un plato de gusto para estos alumnos que encajan un revés que los descoloca y que los obliga a replantearse el futuro.

Rafael Sastre, psicólogo del hospital Quirónsalud de Córdoba, acuñó un término para ese sentimiento: duelo académico. "Es un proceso normal que permite al joven adaptarse a una realidad que no coincide con la que esperaba. Después de meses o incluso años de esfuerzo, estudio e ilusión, puede ocurrir que los resultados no sean los deseados. En ese momento se genera una distancia entre las expectativas y la realidad. El duelo académico es precisamente el proceso psicológico que permite reconciliar ambas partes,



MANÉ ESPINOSA

No obtener la nota de corte necesaria se percibe en muchos casos como una tragedia individual

Después de meses de esfuerzo, estudio e ilusión, puede ocurrir que los resultados no sean los deseados

aceptar lo ocurrido y reorganizar los planes de futuro desde esa nueva situación".

De todas formas, es un pesar que no se puede minimizar, pues tal y como afirma Sastre, "es importante entender que muchas veces no se pierde únicamente una plaza universitaria o una nota. Lo que realmente se pone en

juego es la imagen de futuro que el joven había construido para sí mismo. Por eso el impacto emocional puede llegar a ser intenso".

En este punto, el psicólogo advierte del peligro de cambiar la afirmación "no he conseguido la nota que quería" por la de "no soy suficientemente bueno". "Si eso ocurre, es cuando el sufrimiento se intensifica. Aparece, entonces, una pérdida de confianza en las propias capacidades o dificultades para ilusionarse con alternativas que, en otro momento, sí habrían resultado atractivas", comenta Sastre.

Este año, el 95,68% de los alumnos ha superado las pruebas de acceso a la universidad; el problema

es que el 37% de los estudiantes no conseguirá una plaza en la universidad pública, según un estudio de CC.OO. Educativ. Y algunos de ellos se sumergirán en el duelo académico. Pero no todos.

Lo cierto es que con dinero se pueden minimizar las consecuencias de no haber alcanzado la nota de corte, pues siempre hay una alternativa en la universidad privada en la que la calificación no suele ser tan exigente. El coste, en cambio, sí lo es: oscila entre 6.000 y 20.000 euros anuales, dependiendo de la carrera escogida.

Muchos de los alumnos hicieron una prematrícula en diciembre y, dependiendo de la nota obtenida, podrán plantearse ingre-

sar en la pública o hacerlo en la privada. No se trata de entrar en una competición ni en un análisis entre la enseñanza pública y la privada, pero lo cierto es que la mayoría de duelos académicos tienen como objetivo la primera.

Conocer la situación general no es alivio, en muchos casos, para sobreponerse a lo que se percibe como una tragedia individual. Y quitarle hierro no es lo más recomendable en estos momentos. Según Sastre, "se han de evitar mensajes que, aunque bienintencionados, puedan aumentar la presión o hacer que se sienta incomprendido. Frases como "no es para tanto" o "tienes que animarte ya" suelen ayudar menos de lo que creemos".

Otro punto clave, comenta el psicólogo, es respetar los plazos

Acompañar, escuchar y recordar que una nota no define el valor de una persona es lo más útil

del joven y darle tiempo para que alcance sus propias conclusiones. "A veces los padres, movidos por la preocupación, intentan buscar alternativas o soluciones de forma inmediata. Sin embargo, antes de pensar en el siguiente paso, necesitará digerir lo ocurrido".

Los mensajes positivos suelen ser de más utilidad. "Acompañar, escuchar y recordar que una nota no define el valor de una persona es más útil. A veces el mayor alivio es sentir que, independientemente del resultado, sigue contando con el mismo apoyo y el mismo cariño de su familia", aconseja Sastre. Lo importante es no negar el dolor ni la decepción, ni convertir este acontecimiento en un trauma que marque para siempre la identidad de la persona. "Al fin y al cabo, no es el primero ni será el último joven que no consigue la nota que esperaba. Lo verdaderamente importante es que pueda comprender que una circunstancia concreta no determina quién es ni todo lo que llegará a conseguir", concluye Sastre.●