

Queridos compañeros de la Universidad de Castilla la Mancha.

Mi nombre es Ángel y tengo 34 años y acabo de terminar mi carrera. El motivo de esta carta es animaros a el uso del Servicio de Atención Psicológica (SAP) de la UCLM, por ello les cuento un poco mi caso.

Tras muchas y muchas horas de estudio, dolor de cabeza, de ojos, ansiedad por avanzar y retener muy poca información traducido en suspensos y aprobados muy raspados, me di cuenta de que posiblemente algo no iba bien. Tras varias pruebas realizadas en la dirección del servicio SAP, se me detectó un tipo de dislexia cognitiva, que se traduce en dificultades para el aprendizaje o procesar la información a través de la lectura. Ella me ayudó a realizar dicho aprendizaje basado en imágenes, en secuencias de conducta, lo cual no me supuso muchas dificultades ya que en fisioterapia que es mi titulación, se presta a ello, a estudiar con muchas imágenes. Por ello si en tu caso sientes que te sucede algo similar te invito a que no arrojes la toalla y no desespere antes los primeros fracasos porque todo tiene solución ya que esto que a mi me pasa lo tienen muchas personas que se encuentran en la universidad y ni ellos mismos lo saben.

Sintiéndome apoyado en técnicas concretas y con la cercanía de los trabajadores del SAP, pude reducir mi nivel de ansiedad, estrés y afrontarlo mucho mejor, con mejores resultados tanto en exámenes, trabajos en grupos y como no en el temidísimo Trabajo de Fin de Grado. Además, la seguridad alcanzada en mí con el apoyo inclusive de TODOS mis profesores fue un plus aún mayor para sentir más confianza. Fue un antes y un después el visitar este servicio que la universidad nos da a los alumnos y que creo que se puede exprimir mucho más, ya que muchos alumnos no saben que existe y que los profesores deberían de apoyarse en él y promocionarlo más.

He cumplido un sueño, que es ser fisioterapeuta, pues nunca pensé que, con mis dificultades para estudiar a través de la lectura, que siempre las tuve, pero en una carrera salen más a relucir, pudiera acabar terminándola y finalmente con buenos resultados, pues el esfuerzo obtuvo su recompensa.

Así que OS ANIMO A TODOS, los que creéis que algo no va bien en vuestras horas de estudio a visitar el Servicio de Atención Psicológica sin ningún complejo, pues no os vais a arrepentir

Un cordial saludillo.

Ángel.