

## VIDA UNIVERSITARIA SALUDABLE Y EFECTIVA

En primer lugar, felicidades y enhorabuena por haber decidido realizar estudios universitarios. Espero que las circunstancias personales, familiares y algunas otras os hayan permitido escoger aquello que deseáis ser en esta Sociedad. La Educación Superior os aportará básicamente, aparte de una formación específica y profesional, una perspectiva universal de las cosas, de los eventos y de la Vida.

En segundo lugar, bienvenidos a la Universidad de Salamanca, una universidad pública con prestigio y crédito social aunque, como es lógico y humano, con deficiencias que tenéis que ayudar a reducir con vuestro dinamismo y vuestra constructiva voluntad.

En tercer lugar, permitirme unas pequeñas y sencillas recomendaciones, sin otro ánimo, que aportar un granito de arena para promocionar una *vida universitaria saludable, activa y efectiva*.

1.- **Lleven una vida sana y saludable.** Primero, dormir lo necesario y no importa pasarse un poco, salvo que se haga en exceso y de manera habitual, no tiene efectos secundarios. Segundo, llevar una dieta equilibrada y prudente. Se puede y se debe comer de todo, todos los días. Tercero, hacer ejercicio regular, basta con pasear e ir diariamente a clase disfrutando de esta hermosa y tranquila ciudad. Cuarto, quinto... no se necesitan nada más, para disfrutar. Así, cultivar el ocio y el tiempo libre; evitando *chatear, googlear y navegar* demasiado tiempo. Esto puede ser tan nocivo como ver la televisión en exceso.

2.- **Disfruten del estudio, de la docencia y de la vida universitaria.** Todo son ventajas, la edad, la idiosincrasia universitaria, los intercambios y relaciones interpersonales. Tan sólo existe un inconveniente, el estudio, que no es tal, si logran transformarlo y vivirlo como lo que es, una herramienta que les hará más libres, más competentes y más juiciosos. Están en condiciones de conseguir lo que se propongan, todo depende de su dedicación y de su esfuerzo. Éste, en un futuro próximo, será el factor determinante de su inserción laboral, su integración social y de sus aportaciones a lograr a una Sociedad mejor, más justa y más sostenible.

**3.- *Aprendan de los docentes, de la Universidad y de la Vida.*** Colaboren con sus compañeros y con el equipo de personas que tienen la responsabilidad y la competencia de gestionar sus centros y la Universidad. Vayan a clase y disfruten de los buenos docentes y hagan sus evaluaciones con el objetivo positivo de mejorar y mejorarlo/es. Todos, todos, desde el respeto y la consideración necesitamos mejorar. Exijan que a la palabra y a los discursos, sea cual sea su fórmula de presentación, se llenen de contenido y de coherencia.

**4.- *Planifiquen sus días y su tiempo*** tratando de preveer el futuro y conseguir sus objetivos, aprender, aprobar y vivir. Valoren las ventajas e inconvenientes de las distintas alternativas que se les ofrecen, que son muchas y muy tentadoras. Seleccionen y prioricen después de valorar globalmente los riesgos y efectos adversos relacionados con las mismas y con los comportamientos inadecuados e irresponsables asociados.

**5.- *Aprendan un idioma que les facilite su movilidad y su universalidad.*** Les ayudará en el autoaprendizaje científico y les aportará más posibilidades de comunicación e intercambio. También a incorporar nuevas competencias y habilidades profesionales y, sobre todo, una nueva perspectiva de la Vida y de las relaciones humanas y sociales. Defiendan lo universal y lo universitario frente al localismo y el provincianismo imperante. Demasiadas veces y en demasiados sectores es éste el motor de la vida y así no existen horizontes ni proyectos hermosos ni generosos.

**6.- *Defiendan la libertad y practiquen la generosidad y la solidaridad.*** Tienen mucho que aportar a la Universidad, a la vida universitaria y a la Sociedad. Háganse voluntarios en base a su disponibilidad y posibilidades, de una manera natural y, por supuesto, sin hipotecar sus objetivos fundamentales. Lo prioritario debe ser lo primero.

**7.- Utilicen los servicios universitarios con responsabilidad y cuando los necesiten.** Practiquen deporte, de manera regular y sin obsesiones. Ayuden al compañero que lo necesite y, sobre todo, a los que tienen dificultades añadidas. Ayuden a mejorar, garantizar y practicar la igualdad de oportunidades.

**8.- Valoren la lealtad, el respeto y la crítica constructiva.** Son ustedes la parte más dinámica y activa de la Comunidad Universitaria. Demuestren en su vida universitaria que son personas sensatas, preparadas y que quieren mejorar y mejorar la Sociedad. Activen su responsabilidad y su compromiso social.

**9.- Participen de la vida universitaria y siéntanse orgullos de denominarse universitarios de la Universidad de Salamanca.** Utilicen apuntes; pero lean libros. Conozcan su Universidad y ayuden a mejorarla, aunque no se aprecian a simple vista, existen todavía demasiadas barreras mentales, bastantes dinámicas obsoletas y algunas miserias cerebrales.

**10.- Festejen la vida de manera prudente, racional y adecuada a su nivel de instrucción y Educación.** Los universitarios debemos aportar sensatez, respeto y sentido común, estamos muy faltos de esto en la Sociedad actual. En esta etapa existe disponibilidad horaria para hacer todo y de todo; tan sólo exige un poco de planificación y de gestión y, sobretodo, acción.

JA Mirón  
Docente  
Universidad de Salamanca