

Tu salud mental es mucho más importante que tus calificaciones

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015



A medida que vamos creciendo nuestros padres **nos suelen enseñar que es muy importante que nos vaya bien en la escuela** y que debemos estudiar mucho para obtener buenas calificaciones. **También nos dicen que esas notas nos harán entrar a una universidad prestigiosa para luego encontrar un trabajo... Y así la lista sigue.**

 man-742766_640

Lo cierto es que tienen razón cuando nos dicen esas cosas, pero no cuando nos aseguran de que el estudio va antes que todo lo demás. Siempre debemos recordar que la salud mental de una persona es muy importante y sobre todo en esta sociedad en que existen muchas presiones y todos compiten por ser el mejor.

Es tiempo de empezar a pensar lo que es realmente importante. Estar y sentirse bien con uno mismo. La salud mental es mucho más importante que tener buenas notas. Y debería ser una de tus mayores prioridades. Pero la cultura escolar o universitaria no te da la opción de tomarte las cosas con más calma porque el ritmo suele ser muy intenso.



Para los estudiantes que están leyendo esto, es hora de que respiren. Ustedes son mucho más que sólo un promedio de notas en el sistema de un computador. Son más que sólo un estudiante.

Son personas y eso es su ventaja. A lo mejor no tienen las mejores notas ni son los mejores estudiantes, y eso está bien. **Hagan todo paso a paso. Y siempre piensen en la imagen más grande. No se queden con los detalles.**



Por supuesto que es importante trabajar duro para lograr el éxito, pero mantener bien la salud mental y vivir de manera saludable es mucho más relevante que cualquier otra cosa. El mundo no se va a acabar si obtienen una mala calificación. Sólo recuérdenselo la próxima vez que se sientan abrumados o estresados.

Fuente: Upsocl

Fuente: El Ciudadano