

‘Gap year’ o año sabático: un paréntesis para impulsar sus carreras

- ▶ No es una pérdida de tiempo ni una excusa para holgazanear. Los jóvenes recurren a él para aclarar sus ideas
- ▶ Además de viajar, trabajan y aprenden idiomas para retomar la carrera con otro enfoque y mayores oportunidades

JAVIER PALOMO
MADRID

Jesús García decidió detener sus estudios durante la pandemia. Siempre había querido ser profesor de Historia, era su sueño desde pequeño y no contemplaba otro futuro que no fuera ese. Sin embargo, durante el segundo año de la carrera, las clases en línea sumadas al esfuerzo económico y la falta de motivación por la metodología de las asignaturas impulsaron al joven a que tomara la decisión de realizar un año sabático. No quería continuar con la carrera de Historia, pero tenía claro que debía seguir estudiando.

A pesar de lo que podría considerarse como una tendencia común durante este periodo de descanso, García no se embarcó en viajes por todo el mundo ni pasó sus días holgazanear en la cama. Dedicó esos meses a reflexionar sobre su futuro, clarificar sus metas y esforzarse por fortalecer su currículum. De esta manera, al regresar a sus estudios, buscaba tener una posición más ventajosa que sus compañeros.

Momento de crecimiento

El año sabático o ‘gap year’, como se conoce en el extranjero, es una costumbre arraigada en países anglosajones y en el norte de Europa. Reino Unido, Francia, Alemania o Estados Unidos alientan a los preuniversitarios y universitarios a tomarse estos descansos. En cambio, nuestro país sufre este concepto, no lo disfruta. Es entendido como una «pérdida de tiempo» para las antiguas generaciones, pese a que los jóvenes lo vean como una oportunidad para ordenar sus pensamientos, viajar, aprender idiomas e incluso entrar en el mundo laboral y ganar experiencia previa a finalizar los estudios.

«A pesar de que parezca que aún no ha calado en España, cada vez tiene más adeptos», menciona Javier Ros Codóner, sociólogo y profesor de la Universidad Católica de Valencia, quien explica que esta práctica llegó a nuestro país por primera vez de la mano de los pro-

fesores universitarios, quienes aprovechaban el año sabático para descansar y a su vez formarse. «La costumbre se está transfiriendo al alumnado. Cada vez son más los que se toman un descanso para volver renovados y con otro enfoque. Sin embargo, lo más importante es que este paréntesis en los estudios esté bien organizado y planteado, para que sea positivo y no se convierta en un año ‘nini’», advierte Ros. En el caso de García, mientras decidía qué nuevos estudios realizar, aprovechó el tiempo para aprender inglés y sacarse el carné de conducir.

Tras estudiar el grado superior de Telecomunicaciones y terminar las prácticas, le sorprendió lo rápido que encontró trabajo. De hecho, las decisiones que tomó durante su año sabático propiciaron que ahora ejerza como técnico de imagen y sonido. «Me lo dijeron de manera clara y concisa: ‘eres muy bueno, pero que tengas el carné de conducir y coche propio hace que nos decantemos por tu perfil antes que cualquier otro’». Según un estudio de LinkedIn, el 46% de los técnicos de recursos humanos consideran que los candidatos que han tenido periodos sabáticos cuentan con



JESÚS GARCÍA, 23 AÑOS

Siempre había querido ser profesor de Historia. Sin embargo, la desmotivación durante la carrera le impulsó a tomarse un año sabático. Ahora es técnico de sonido y tiene trabajo gracias a lo que aprendió durante el descanso // G. NAVARRO

LAS VENTAJAS

Experiencia laboral

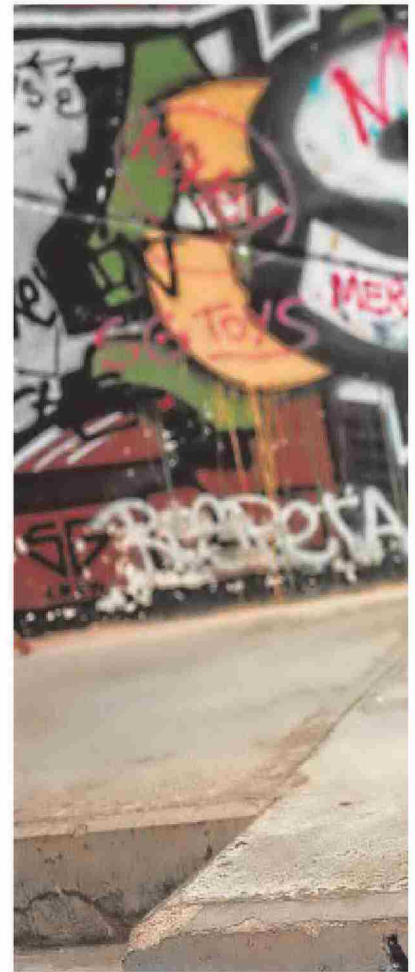
Ya sea a través de prácticas, trabajos a tiempo parcial o voluntariado, esta experiencia les proporciona una comprensión práctica de la industria y les ayuda a conseguir contactos. Además, puede ser un activo importante cuando regresen a sus estudios, ya que pueden aplicar lo que han aprendido en un entorno profesional a su educación académica.

Idiomas y habilidades

Pueden dedicar el tiempo a la obtención de certificaciones, aprender un nuevo idioma o adquirir habilidades específicas de su sector. Estas habilidades adicionales no solo los hacen más atractivos para los puestos de trabajo, sino que también pueden proporcionar un valor adicional a sus estudios y su desarrollo profesional a largo plazo.

Crecimiento personal

Un descanso de la rutina académica puede reducir el estrés y el agotamiento, lo que deriva en una mejor salud mental y bienestar general. Además de apaciguar la mente, pueden reconducir sus estudios, mejorar su independencia y la autosuficiencia. Pueden viajar y conocer otras culturas y ampliar horizontes.



más talentos y habilidades, mientras que un 51% de ellos aseguran que hay más probabilidades de que se comuniquen con un candidato que les brinde un contexto sobre su carrera en el currículum, incluidos los periodos en los que dejó de trabajar y aprendió nuevas habilidades o idiomas.

«Miedo a ir rezagado»

Si bien es cierto que el caso de García estuvo impulsado por las dificultades de la pandemia, muchos jóvenes dudan de la decisión que han tomado sobre sus estudios desde el comienzo de su etapa universitaria. En España, según un informe publicado por el Ministerio de Universidades, el 33% del alumnado universitario de nuevo ingreso abandona esos estudios, de los cuales el 13% cambia de titulación y el 20% directamente abandona el Sistema Universitario Español. Esto se traduce en que un tercio de los jóvenes no tienen claras sus preferencias. «No saben qué hacer y por el miedo a perder el tiempo e ir rezagados con respecto a sus amigos entran en la primera titulación que les llama la atención, sin pensar que es una decisión que puede marcar sus vidas», lamenta Ros. Inma Díaz puede atestiguar esta experiencia. Desde el segundo semestre de la carrera de Publicidad, tenía claro que ese ámbito no era su verdadera pasión, y aunque completó sus



DHARA FERNÁNDEZ, 24 AÑOS

Durante su parón ha trabajado en su campo y además ha aprendido idiomas. Ahora retoma el grado con «paz mental» // TANIA SIEIRA

Erasmus en Alemania, Croacia y Noruega». Pudo financiarse los viajes con el dinero que había ahorrado en el estudio, donde se «enamó de la profesión» y experimentó por primera vez la realidad de la vida adulta. «El 'gap year' me sirvió para aprender realmente cómo es el trabajo de un arquitecto, además de obtener experiencia y contactos que espero que me faciliten luego la reinserción laboral». Quemada también explica que experimentó un «respiro de la uni». «Volví con ganas a la carrera, una vez que había trabajado y podía valorar mejor la enseñanza. Me di cuenta de que un año más o uno menos en tu vida no es nada si vas a disfrutar más de lo que haces».

Mayor rendimiento

En España, se han realizado estudios que arrojan luz sobre el impacto del año sabático en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Una investigación de la Universidad de Málaga ha revelado que aquellos jóvenes que optaron por tomarse un año sabático cuentan con un rendimiento superior en comparación con sus compañeros que no tomaron esta pausa en su camino educativo.

«Detectamos que los alumnos que habían disfrutado de un 'gap year' rendían mejor en pruebas adaptativas, las típicas en las que se permite toda la documentación y el alumno no tiene que recurrir a su memoria, sino enlazar conceptos, desarrollar pensamiento crítico o analizar las conexiones y consecuencias de una decisión a tomar», explica Antonio Pelaez, profesor universitario al frente del estudio.

Dhara Fernández decidió tomarse un año sabático a un semestre de terminar el grado de Lenguas Modernas. Tras estudiar durante un año en Valencia gracias a la Sicue –un programa de intercambio entre universidades españolas–, se dio cuenta de que el plan de estudios en Madrid, enfocado a la memorización, no casaba con la mentalidad que tenía en ese momento. «Necesitaba trabajar, poner en práctica lo aprendido en Valencia y probar que podía valerme por mí misma». Durante un año ha ganado experiencia en su campo con varios contratos de prácticas, y además ha perfeccionado el inglés y ha estudiado francés. «Mis padres al principio pensaban que iba a perder el tiempo, pero ha sido el año donde más he aprendido y madurado».

Además, Fernández explica que ha sido su etapa de mayor «paz mental». «Durante los últimos cursos vivía angustiada, con agobios todos los días. Tomarme una pausa para respirar me ha catapultado para enfocar mejor el fin del grado y anticipar con entusiasmo mi futuro laboral».

estudios, nunca planeó ejercer en ese campo. «Hice todo en piloto automático. Bachillerato, Selectividad y luego la universidad. Es lo que me habían enseñado. Con 18 años tenía que estar en una carrera, y como todas mis amigas lo tenían claro pues seguí sus pasos y no me paré a reflexionar si yo estaba segura».

Ahora, tras terminar Publicidad, ha decidido tomarse el año sabático que nunca hizo por miedo. «Me paralizaba dejar la carrera, decepcionar a mis padres y volver a casa con la cabeza agachada. Mi hermano nunca terminó los estudios y siempre me han recordado que yo tenía que hacer algo, nunca estar parada, que no podía ser como él. Ahora tengo trabajo, he podido salir de España por primera vez y lo más importante, sé que quiero estudiar Interpretación». Sin embargo, a ella le hubiera gustado que en España, ya sea en los institutos o en las universidades, se considerara y se brindara información sobre la posibilidad de tomar un año sabático como una alternativa antes de

INMA DÍAZ, 26 AÑOS

Nunca dejó la carrera por miedo a decepcionar a su familia. Tras graduarse y darse cuenta de su error, decidió ponerse a trabajar y a viajar durante un año para saber qué estudiar sin recibir presiones // ABC



continuar con la formación, ya que «las recompensas son enormes, siempre que no te detengas y trabajes en ti todo el tiempo que puedas».

Tradición europea

La experiencia de Inés Quemada fue muy distinta, casi opuesta a la realidad de Inma Díaz y de muchos universitarios españoles. Ella estudia en Francia y el Estado acepta que hagas un 'gap year' por titulación. Te guardan la plaza, y solo pagas un 10% de la cuota de la universidad. De esta manera se mantiene el estatus de estudiante con todos los beneficios –rebajas en transporte, ocio y eventos culturales– y cuando se retoma la universidad no hay que repetir trámites, selección ni papeleo. «Casi que te empujan a tomarte un año sabático», explica Quemada. Es solo una vez en los estudios, pero puede ser en el momento que se prefiera de los cinco años de titulación, que se organizan en tres de grado y dos de máster. «En mi carrera te obligan a cursar dos meses de prácticas, tiempo que a mi parecer es insuficiente para empaparte y entender el trabajo de un arquitecto», comenta, por lo que aprovechó el 'gap year' para cumplir dos objetivos: ganar más experiencia laboral y poder viajar. «Estuve seis meses en un estudio de arquitectura, y luego aproveché para viajar y ver a varias amigas que estaban de