

# La mejor alumna de Psicología



MEDITERRÁNEO

**Sara Fernández es la primera en el ranking de excelencia académica de toda España**

**RAFAEL FABIÁN**  
rfabian@mediterraneo.elperiodico.com  
VILA-REAL

Sara no tiene un canal de Twitch o de Youtube con millones de seguidores que llegue a la práctica totalidad de los jóvenes de este país. Su perfil de TikTok o Instagram, en caso de tenerlo, no será el más popular en estas redes sociales. Sin embargo, sin querer desmerecer a Ibai y demás *influencers* patrios, lo cierto es que su ejemplo sería tan positivo como el que más para las nuevas generaciones. Es el caso de Sara Fernández Buendía, una joven de Vila-real que, después de conseguir el premio extraordinario de Final de Grado que le acreditaba como la mejor alumna de cada uno de los cuatro cursos de Psicología de la UJI de su promoción, ahora ha sido nombrada la mejor graduada de España en esta carrera del ranking nacional 2021 de la Sociedad Española de Excelencia Académica.

Preguntada por el secreto para atesorar todos estos reconocimientos, la brillante egresada destaca que está en «la constancia y en la disciplina»: «No me considero especialmente inteligente, pero puedo estar horas y horas estudiando». La joven, de 23 años, afirma que otra clave para concluir la carrera con un 9,3 de nota final, como fue su caso, es no querer compararse con nadie. «Tienes que hacerlo lo mejor que puedas sin importarte sacar un 10 o un 7. No puedes anteponer tu salud a las notas porque si no te conviertes en tu peor enemigo», dice.

## 9,5 de nota en Bachiller

Sara ya sacó un 9,5 de nota final de Bachillerato en el IES Miralcamp de su Vila-real natal y recuerda que desde Primero de la ESO ya sabía que estudiaría Psicología. «La gente me decía que estudiaría mejor Psiquiatría, que tenía más salida y como psicóloga me iba a morir de hambre, pero, aunque casi me convencen, no me he arrepentido ni un día de estudiar lo que quise», argumenta.

De hecho, tras concluir la carrera, cursó también en la Universitat Jaume I un Máster de Psicología General Sanitaria y actualmente realiza el Doctorado en el mismo campus de Castelló: «Estu-

diar en la UJI me ha gustado mucho. No sé cómo será en otras universidades y es normal que algunas asignaturas te cuesten más que otras, pero hay que saber de todo», razona la joven.

A la hora de desvelar el porqué decidió estudiar Psicología y no otras carreras, Sara se remonta a su adolescencia. «Me pregunté qué daría sentido a mi vida, y era aportar algo a la vida de los demás», cuenta. De hecho, en la actualidad, al margen de sus labores de investigación en Labpsitec, atiende a pacientes en la UJI: «Cuando los pacientes que atendemos entran dentro de alguna investigación la asistencia es gratuita. Hay gente en Castellón que lo desconoce, pero si te adaptas es una buena opción».

## Concienciar y formarse

Sara afirma que entre la investigación y la atención a pacientes no se decanta por ninguna, aun-

que ciertamente las ve íntimamente ligadas. «La investigación es lo que enriquece la práctica clínica. Así puedes mejorar tu servicio, al final no deja de ser formación», explica. De hecho, como en otras disciplinas, considera que la actualización de los profesionales es fundamental y opina que «queda mucho

margen de mejora» en la psicología en este país. «En primer lugar, concienciar a la gente de que reciba ayuda cuando la necesita y, después, formar a los profesionales para que atiendan con lo que funciona y no se queden en los manuales que estudiaron en su día», expone.

Sara añade que «hay que adaptar el tratamiento a las necesidades de la gente porque no todas las formas de trabajar valen y hay que tener capacidad crítica para saber lo que funciona». Dentro de las múltiples ramas con las que podría decantarse en su carrera laboral, en un principio se queda con la psicología clínica: «Actualmente, mis pacientes son adultos, pero también me gustaría tratar a niños, ayudarles a superar casos diagnosticados de depresión, ansiedad, estrés postraumático o trastornos obsesivo compulsivo.»

**El único secreto para esta joven es la constancia, la disciplina y evitar las comparaciones**

**Sabía que cursaría esta carrera desde que es adolescente; quería aportar algo a la vida de los demás**

**Nota media de 9,3** ▶ Sara Fernández es un ejemplo a seguir por sus excelentes y premiados resultados académicos.