



PROGRAMA CONECTADOS



LOS ESTUDIOS

Y MI VALOR

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Pensaba que si no sacaba un 10, no valía para nada”



Una historia real

Desde que empezó el último año del bachillerato, sentí que todo el mundo tenía puesta su mirada en mí: mis profesores, mi familia, incluso mis propios amigos. Todos hablaban del futuro, de la universidad, de sacar nota. Y yo... yo solo sentía miedo. Miedo a no llegar. Miedo a fallar. Miedo a decepcionar.

En casa nunca me han gritado ni me han presionado de malas formas, pero siempre han sido exigentes. Lo típico de: *“Aprovecha la oportunidad que nosotros no tuvimos”, “Con tus notas puedes llegar*

Miedo a no llegar. Miedo a fallar. Miedo a decepcionar.

lejos”, “Esto es lo más importante de tu vida”. Yo sé que lo decían porque me quieren, pero cada frase me hacía sentir más pequeño, como si tuviera que cargar con todas sus esperanzas a la vez.

Empecé a estudiar sin parar. Me levantaba pronto, me acostaba tarde. Dejé de salir, de jugar a la consola, de ver series. Incluso cuando comía, estaba

pensando en lo que me faltaba por repasar. Por las noches, me costaba dormirme y cuando lo lograba, soñaba con los exámenes. Me dolía la cabeza, la tripa. Pero me obligaba a seguir.

Recuerdo un día que, al salir del examen de historia, me encerré en el baño del instituto y me eché a llorar. No por cómo me había salido, sino porque ya no podía más. Me sentía agotado, solo, como si estuviera luchando en una guerra que nadie más veía. Y lo peor era que no quería preocupar a nadie, me lo guardaba para mí. Siempre decía que estaba bien.

Pero un día exploté. Llegué a casa, tiré los apuntes al suelo y dije: *“No puedo más”*. Mi madre se acercó preocupada. En lugar de enfadarme o gritarle, me senté en el suelo de la cocina y rompí a llorar. Me temblaba todo el cuerpo. Ella se sentó a mi lado y me abrazó. No me pidió explicaciones. Solo me dijo: *“Estoy aquí, Miranda. No estás solo”*.

A partir de ahí, las cosas empezaron a cambiar. Hablé con mis padres y les expliqué lo que sentía. Ellos entendieron que, sin darse cuenta, me estaban

poniendo una carga muy pesada. Me ayudaron a organizar mi estudio sin matarme, me recordaban que descansar también era parte de cuidarme. Volví a hacer cosas que me gustaban, como salir a caminar con música o pasar ratos en silencio sin sentirme culpable. No fue de un día para otro. Hubo semanas duras. Pero aprendí que no tengo que ser perfecto para que me quieran. Aprendí a decir **“necesito parar”** y a cuidar de mí sin sentirme débil por ello.

Ahora he terminado el curso. Estoy orgulloso, no solo por lo académico, sino porque aguanté, pero sin dejarme atrás. Estoy aprendiendo a vivir sin esa voz que me empuja a exigirme todo el rato. Y sigo caminando, un poco más libre.

¿Qué le ha pasado a Miranda?

A Miranda le pasó que la presión por rendir bien y no decepcionar a los demás le sobrepasó. Tenía el pensamiento de que su valor dependía de las notas que sacase y eso hizo exigirse tanto a sí mismo que acabó explotando.

¿Cómo le ha impactado a Miranda?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Miranda, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Él lo notó en:

- Sentimiento de miedo a fallar constante.
- Se sentía pequeño.
- Tenía que cargar con un peso: las esperanzas en él.
- Estaba constantemente pensando en lo que tenía que estudiar.
- No se sentía bien físicamente.
- Estaba agotado.

¿Qué significado le ha dado Miranda a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Miranda, él entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- “Los estudios determinan mi valor”
- “Si no saco buenas notas voy a decepcionar a mis seres queridos”
- “Tengo que esforzarme en los estudios para que me quieran”



¿Qué ha tenido que hacer Miranda? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Miranda reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Estudiaba sin parar.
- Se levantaba pronto y dormía tarde.
- Dejó de salir a la calle.
- Dejó de jugar a la consola.
- Dejó de ver series.
- Le costaba dormirse.
- Soñaba con los exámenes.
- Le dolía la cabeza y la tripa.
- Se guardaba para él lo que le estaba ocurriendo.

¿Qué recursos hay?

A lo largo de su proceso, Miranda fue encontrando distintos recursos que le ayudaron a salir del círculo de la autoexigencia. Entre sus recursos personales, destacó su capacidad de reflexión y su honestidad emocional. Aunque al principio le costaba reconocer lo que sentía, poco a poco se dio cuenta de que la situación le estaba sobrepasando.

En el plano relacional, el apoyo de sus padres fue fundamental. Al abrirse y expresar lo que le ocurría, encontró comprensión, cercanía y acompañamiento. Su madre, en especial, le ofreció un espacio seguro para llorar y descansar, sin juicios ni exigencias. Esa relación se convirtió en un sostén que le permitió recuperar la confianza y sentirse acompañado en su proceso.

En cuanto a los recursos comunitarios, el propio instituto jugó un papel importante como entorno de aprendizaje. Aunque al principio fue el escenario de su presión, también se transformó en un espacio donde pudo reconocer sus límites, reorganizar su forma de estudiar y entender que el rendimiento no define su valor.

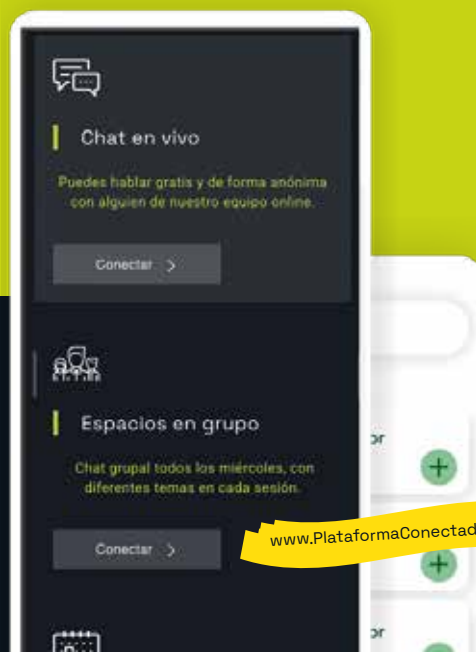
¿Necesitas ayuda?

Los estudios pueden volverse pesados y hacernos pasar una mala etapa. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Miranda no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede ayudarnos a entendernos un poco más. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



Reflexión de Miranda

"Durante meses pensé que mi valor dependía de mis notas. Eso me hizo sentir que cargaba con mucha responsabilidad, todo dependía de mí: sacar las mejores notas, no fallar, cumplir con lo que los demás esperaban. Me convencí de que si paraba, decepcionaría a todos. Pero, al final, aprendí que descansar no es rendirse, que puedo equivocarme y seguir siendo suficiente".



PROGRAMA **CONECTADOS**

SOLEDAD



**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua