

espes



**PROGRAMA
CONECTADOS**



AUTOEXIGENCIA

CONMIGO MISMA

**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Soy demasiado autoexigente conmigo misma”



Teresa,
21 años

Una historia real

Me llamo Teresa, tengo 21 años y vivo en Pamplona. Ahora estoy estudiando en la universidad, pero todo lo que viví para llegar hasta aquí no fue fácil. Siempre he sido una persona estudiosa, me acuerdo de que en los primeros años de la ESO no me costaba mucho esfuerzo estudiar y las notas que tenía eran muy buenas. Los profesores estaban contentos conmigo y en casa, mis padres estaban tranquilos porque sabían que estaba aprobando todas las asignaturas con muy buena nota.

Durante mucho tiempo eso me hizo sentir orgullosa, pero, sin darme cuenta, fui interiorizando la idea de que tenía que seguir siendo “la estudiante perfecta”, que nunca daba problemas y que siempre cumplía con las expectativas.

Durante mucho tiempo eso me hizo sentir orgullosa

Sin embargo, todo empezó a cambiar en tercero de la ESO. Tenía que esforzarme bastante más y organizarme mejor. En lugar de vivirlo como algo normal, yo lo viví como un fracaso, pensaba que si algo me costaba era porque no era lo suficientemente buena.

Empecé a exigirme cada vez más y a estudiar más horas, no podía sacar una nota por debajo del sobresaliente. Si sacaba un notable, me sentía decepcionada conmigo misma y sentía

que decepcionaba a mis padres y a mis profesores, porque no se esperaban eso de mí.

En casa, mis padres confiaban en mí y me decían que ellos confiaban en que lo iba a hacer bien. Ellos no me presionaban directamente, pero yo sentía una presión enorme por no defraudarlos, así que no les dije nada y seguí esforzándome cada día más..

Cuando llegué a Bachillerato todo se intensificó mucho, ya que necesitaba una nota alta para entrar a la carrera que yo quería. Empecé a ponerme muy nerviosa antes de los exámenes y a veces me bloqueaba mucho aunque llevara bien la materia. Incluso hubo un examen al que no me presenté porque pensaba que no podría sacar buena nota.

La profesora de la asignatura del examen al que no me presenté tuvo una conversación conmigo, y eso cambió bastante las cosas. Ella me dijo que estaba trabajando mucho, que durante las clases veía cómo tomaba apuntes y participaba en las actividades. Entonces le expliqué que me daba miedo la idea de presentarme al examen y no sacar un sobresaliente, y que no sabía bien por qué me pasaba eso. Esa profesora me transmitió confianza y comencé a pedirle ayuda cuando tenía momentos de nervios. También me

ofreció algunas herramientas de estudio para su asignatura que fueron muy útiles.

A partir de ahí empecé a ver las cosas de otra manera. Me di cuenta de que gran parte de mi agobio venía de mi propia autoexigencia y del miedo a decepcionar a mis padres.

Decidí hablar con ellos y les conté que sentía mucha presión y que, aunque ellos no me lo pidieran, yo tenía la idea de que no podía fallarles. Ellos me dijeron que lo único que querían es que estuviera bien, y que estaban algo preocupados porque me veían más triste y cansada que de normal.

Poco a poco aprendí a ser más amable conmigo misma. Empecé a aceptar que no tenía que hacer todo perfecto, y que podía equivocarme en algunas cosas, y que pedir ayuda no significaba fracasar.

Cuando terminé bachillerato y entré en la carrera que quería, me di cuenta de que el cambio que tuve me permitió disfrutar realmente de lo que estaba estudiando, ya que no se trataba solo de estudiar los contenidos con presión para sacar un diez.

Hoy sigo estudiando y esforzándome mucho, pero ya no vivo con miedo a decepcionar a mis padres ni a mis profesores.

¿Qué le ha pasado a Teresa?

Yurena y su familia se mudaron a España desde Marruecos. Le costó adaptarse a la nueva cultura y se sintió diferente a los demás jóvenes.

¿Cómo le ha impactado a Teresa?

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

- Empezó a ser demasiado autoexigente consigo misma.
- Tenía miedo constante a decepcionar a sus padres y a sus profesores.
- Se ponía muy nerviosa antes de los exámenes.
- A veces se bloqueaba, incluso cuando llevaba bien la materia.
- Llegó a no presentarse a un examen por miedo a no sacar buena nota.
- No contaba a sus padres cómo se sentía y se guardaba su malestar.
- Se sentía más triste.

¿Qué significado le ha dado Teresa 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 Teresa, ella entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "Tengo que ser la estudiante perfecta para que mis padres estén contentos"
- "No puedo sacar menos de un sobresaliente"
- "Si algo me cuesta, es porque no soy lo suficientemente buena"
- "Si bajo mis notas, decepcionaré a mis padres"
- "Si digo cómo me siento, preocuparé a mis padres"



¿Qué ha tenido que hacer Teresa? ¿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, Teresa reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Se exigía cada vez más a sí misma en los estudios
- Estudiaba más horas, aunque estuviera cansada
- Se guardaba su malestar y no contaba cómo se sentía a sus padres
- Se ponía bloqueaba en los exámenes, e incluso no se presentaba
- Empezó a pedir ayuda a su profesora cuando se sentía nerviosa o bloqueada
- Habló con sus padres para explicarles cómo se sentía

¿Qué recursos encontró?

pesar de haber vivido con una gran autoexigencia y miedo a decepcionar, Teresa fue capaz de encontrar recursos que le ayudaron a afrontar su situación. Mostró una gran valentía al abrirse con las personas de su entorno y contar su situación y cómo se sentía.

Con el tiempo, empezó a ser más amable consigo misma, aceptando que no tenía que hacerlo todo perfecto.

A nivel personal, Teresa desarrolló recursos internos importantes, como la capacidad de aceptar el error y entender que pedir ayuda no es un fracaso. Este aprendizaje le permitió afrontar los estudios de otra manera, con menos miedo y más confianza.

También desarrolló una capacidad de disfrute y flexibilidad que le permitió vivir los estudios de una manera mucho más positiva.

En su entorno más cercano, el diálogo con sus padres se convirtió en otro recurso fundamental. Al hablar abiertamente con ellos sobre cómo se sentía, pudo liberar parte de la presión que llevaba dentro y comprobar que su bienestar era más importante para ellos que sus notas. Este cambio en la comunicación le dio mayor tranquilidad y apoyo emocional.

Hablar de lo que le sucedía con su profesora fue también muy importante para dar el paso y empezar a hablar sobre cómo se sentía y lo que le sucedía.

El paso a la universidad le hizo conocer nuevas formas de relacionarse, tanto con los demás, como con los estudios. Además, estudiar algo que le motivara de verdad hizo posible el cambio de mirada que tuvo.

Gracias a estos apoyos y cambios, Teresa logró entrar en la universidad y disfrutar más de lo que estudiaba, manteniendo su esfuerzo pero sin vivir con el miedo constante de decepcionar a los demás.



Reflexión de Teresa

"Durante los años en los que me exigía ser la estudiante perfecta y vivía con miedo a decepcionar a mis padres y a mis profesores, sentía que cualquier fallo era un fracaso y que debía esforzarme mucho más. Me angustiaba bloquearme durante los exámenes, y no sabía cómo expresar lo que llevaba dentro. Pensaba que si contaba cómo me sentía preocuparía o decepcionaría a mis padres, así que guardaba mi malestar para mí. Con el tiempo, descubrí que gran parte de esa presión venía de mí misma y que no tenía que hacerlo todo perfecto. Hablar con mi profesora y con mis padres me permitió entender que podía pedir ayuda, aceptar mis errores y ser más amable conmigo misma, y eso me dio la tranquilidad para disfrutar de lo que estudiaba y crecer como persona"

PROGRAMA **CONECTADOS**

AUTOEXIGENCIA



**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