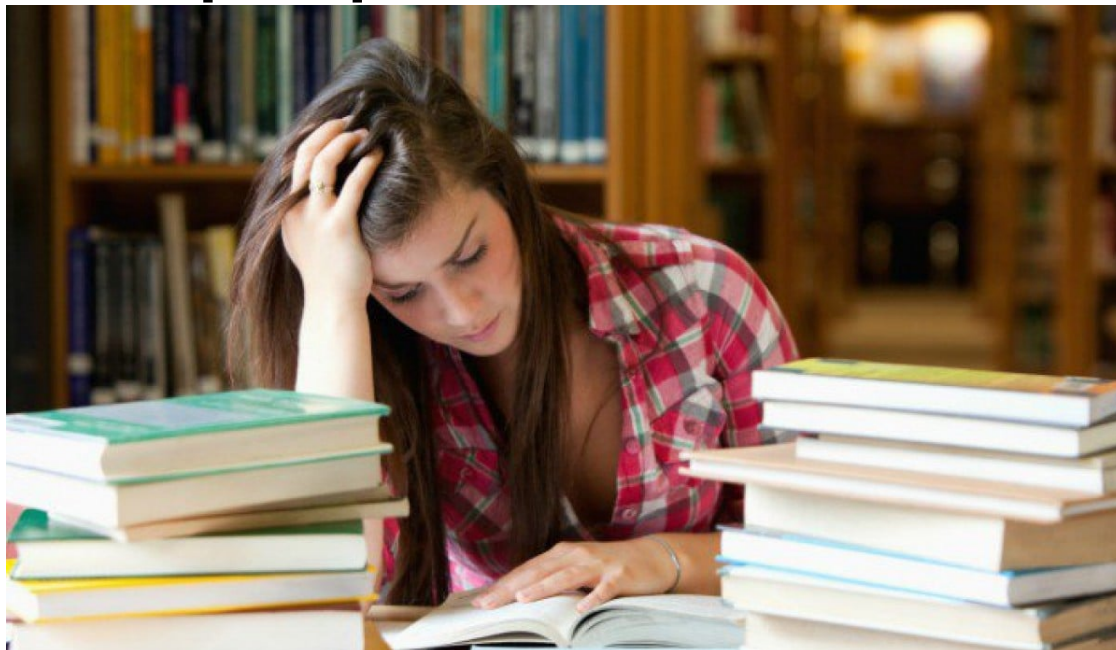




«Lo paso muy mal en el instituto y no sé por qué»



En el apartado del Consultorio hemos recibido las preguntas de una chica que tiene problemas con los estudios:

PREGUNTA

¡Hola! Soy una chica de 15 años. Estoy en el instituto y me estoy poniendo muy mal. Me levanto a las 4:30 de la mañana porque mi escuela está lejos y como no estoy acostumbrada a ir tan lejos me está costando adaptarme. Me ponen muy nerviosa los exámenes y los trabajos. Me da miedo que me salgan mal, esto es muy raro porque antes en mi antigua escuela no me pasaba esto... Además, a mi me gusta mucho ir a la escuela y me encantan las matemáticas pero no sé por qué me estoy poniendo así.

¿Me podéis ayudar? No sé si tengo que ir a un psicólogo... Sé que tengo que relajarme pero no sé si me podéis dar algunas terapias o algo que funcione porque no me quiero sentir así.



Cuando me va mal en alguna materia me dan ganas de llorar, me pongo triste y no quiero comer ni hacer nada... Antes tenía ganas de hacer trabajo de clase pero ahora me angustio mucho.

RESPUESTA

¡Hola!

Primero: intenta no pensar mucho en el tema, es normal que te esté costando más esta nueva etapa de estudios porque ahora ya no es tan fácil como antes. Pero aunque tengas peores calificaciones eso no significa que vayas a ser mala estudiante o que seas una fracasada. El problema que tienes ahora mismo es simple: tienes miedo a fallar. Tienes miedo a no ser suficientemente buena. Pero debes aprender que todos cometemos errores y que alguna vez tendrás peor nota que otras, ¡y no pasa nada!

Lo importante es que te motives a ti misma para seguir haciendo las cosas del instituto. Haz los trabajos con ilusión, si puedes hazlos en compañía con una amiga, con tus hermanos (si tienes) o en una biblioteca. Aprovecha las materias que te gustan para esforzarte más y haz lo que puedas con las otras. Es muy importante que no te hundas cuando algo vaya mal, es normal que a veces las cosas salgan mal pero eso no debe desanimarte, piensa que te quedan muchas más oportunidades de mejorar.

Tal vez no estás bien en ese instituto porque no estás bien allí. ¿Tienes amigas en tu nueva escuela? ¿Te gustan tus compañeros? ¿Tal vez está demasiado lejos de tu casa y eso hace que te desanimas y que al final del día estés muy cansada? ¡Si crees que todo eso te puede estar pasando tal vez deberías mirar si hay la posibilidad de ir a una escuela que esté más cerca de tu casa!



Y si crees que lo estás pasando muy mal y que no encuentras una solución tal vez un psicólogo podrá aconsejarte y orientarte.

¡Un abrazo!

Recuerda que puedes hacernos cualquier consulta sobre amor, amistad, sexualidad, problemas, alimentación o lo que sea enviando un mensaje privado a alguna de nuestras redes sociales.