UN BELLO TESTIMONIO QUE REIVINDICA LA PAUSA COMO FORMA DE VIDA

A mi propio ritmo

Stefany Ramírez

@michitothehappiness

Planeta

A mi propio ritmo

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2025, Stefany Ramírez
Derechos exclusivos de edición:
© 2025, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8º piso,
Providencia, Santiago de Chile

1ª edición: marzo de 2025

Ilustraciones: Stefany Ramírez

RPI: 2025-A-122
ISBN: 978-956-408-702-3

Impreso en:

Stefany Ramírez

@MICHITOTHEHAPPINESS

A mi propio ritmo

道

Planeta

Para Paola, por su apoyo
y compañía perpetua.

Papás, quienes me demuestran su amor
incondicional cada día.

Chiquiturri, por su ternura
inigualable.

«Even if someday it will all be meaningless,
I'm going to keep striving like I am right now».

TOKYO GHOUL:RE

Índice

Introducción 13

CAPÍTULO 1 ~ Expectativas 25
- Exigencias 35
- Éxito 47
- Comparación 53
- Aceptación 73
- Ambición 81

CAPÍTULO 2 ~ Miedos 93
- Procrastinar 99
- Miedo 101
- Ansiedad 105
- Temor 117
- Terapia 135

CAPÍTULO 3 ~ Soledad 141
- Bullying 147
- Autoestima 155
- Aceptación 165
- Amistad siendo adulto 169

CAPÍTULO 4 ~ Un humano funcional 181
- Hogar 195
- Ser suficiente 201
- Un hasta pronto 203

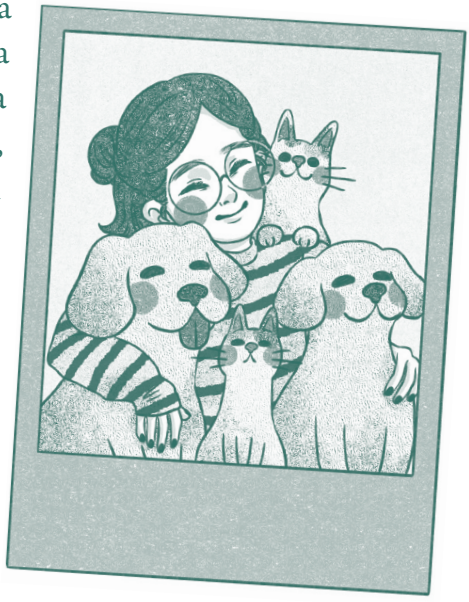
Introducción

Hola, querido lector. Espero te encuentres bien al momento de abrir este libro y leer esta página. Si no es así, lo cual también es una posibilidad que me parece bastante válida, deseo que las siguientes líneas te hagan algo de sentido y te den cobijo en los días grises. Debo admitir que no soy muy buena presentándome o, mejor dicho, tal vez no siento gran confianza para realizar dicha tarea. Sin embargo, se me presentó la oportunidad de escribir este libro y sin duda merece la pena hacer el esfuerzo de intentarlo.

Así que me presento:

Soy Stefany Ramírez, aunque la gran mayoría me dice Teffy. En el momento que escribo estas palabras tengo 28 años, soy diseñadora gráfica de profesión, pero dedico mi tiempo a la ilustración bajo el nombre de 道 ~ *to the happiness*. ¿Complicado de leer? No te preocupes, es algo que suele pasar. Este nombre lo creé para mi blog a los 17 años, inspirado en una de mis canciones favoritas: «道 ~ to you all» de Alüto.

El kanji del comienzo se pronuncia «michi», que significa «camino» en japonés, así que el nombre vendría siendo «camino a la felicidad», lo que me representaba mucho cuando era más joven. El concepto de felicidad siempre ha sido muy vago para mí, especialmente porque sentía que estaba al otro extremo de lo que siempre sentía: ansiedad, nervios, tristeza. De hecho, una de las frases que usaba como motor de vida era «don't worry, be happy» (no te preocupes, sé feliz), casi como un recordatorio personal para guiar a mi mente fuera de pensamientos catastróficos. Por supuesto, no es algo que creyese realmente o que funcionase, pues recibir la típica frase «no te preocupes, está todo en tu mente» era lo último que deseaba oír por lo obvio de esa oración. El problema era exactamente eso, todo estaba en mi mente, no había solución alguna al mencionar esas palabras.



Algo divertido de trabajar con este nombre, es el hecho de que muchos piensan que la palabra «michi» es alguna traducción de «gato», por lo que terminan leyéndolo como «gato a la felicidad» o llamándome «michito» al leer el usuario de Instagram (@michitothehappiness). He de decir que, cuando creé el nombre, no tenía idea que le decían michi a los gatitos, ni mucho menos me gustaban (ahora tengo dos como compañeras en mi vida).

Puedo decir que mi espacio en internet se ha caracterizado por ser bastante personal. Por ejemplo, comencé mi blog para tener donde escribir sobre los acontecimientos de mi día a día, para tener un lugar donde compartir lo que pasaba por mi mente, donde poder «hablar» y descargarlo todo: un diario infinito. Siempre me he considerado alguien tímida e introvertida, por lo que en persona siempre fui —y sigo siendo— bastante callada y reservada. Crecer significó tener que mejorar esa parte de mí, intentar ser más extrovertida, hablar sin problemas a la vez que tejía una idea coherente, pero con cada paso que daba sentía que retrocedía tres: mi forma de ser me llevaba al lado opuesto. No siempre consideraba necesario hablar y, muchas veces, me producía una ansiedad gigantesca tener que aferrarme a ello, en especial si era una presentación o reunión donde se juntaban muchas personas. Me sentía ridícula al

decir algo, por lo que terminé —inconscientemente, asumo— guardando silencio para bajar las probabilidades de parecer torpe. El problema fue que, de todas formas, acabé considerando que todo mi ser era representado por esa palabra.

A pesar de lo anterior, encontré un disfrute maravilloso al escribir en este espacio cibernético que comencé, por más nervios que sintiese a la hora de publicar mis entradas, o «posts». Necesitaba expresar todo lo que no decía en persona y la escritura fue —y es— mi mejor aliada. Me acerqué a ella en soledad. Comencé a escribir gracias a un ramo de literatura que tuve en el liceo, el que, sinceramente, no recuerdo si cursé en segundo o tercero medio, con la querida profesora Mireya. Aún cuando siempre fui más humanista que científica-matemática, no me di cuenta de que adoraba la lectura sino hasta que tuve leer *Cometas en el cielo* de Khaled Hosseini. Fue el primer libro donde no pude quitar los ojos hasta terminarlo, lo devoré en un día. No sé si fue la triste historia junto a los sucesos tan brutales lo que me atrapó, o simplemente la ternura de los protagonistas siendo niños, aprendiendo de sus acciones y emociones en tiempos que no controlaban. Independiente a ello, fue gracias a este libro que empecé el hábito de la lectura, conocí nuevos libros y empecé a tener autores favoritos, además me di cuenta de que la escritura

era un terreno en el que me sentía cómoda, no así a la hora de hablar. Recuerdo que debía escribir un ensayo que titulé «Son iguales», sobre el hecho de que soy gemela y lo que es recibir constantemente esa célebre frase. Y, aunque creo que nunca he podido identificar qué me atrapó en la escritura, logro identificar el orgullo que sentí cuando entregué ese trabajo y completé una actividad con gran satisfacción (aún así, he de reconocer: sentí mucha vergüenza cuando lo leí años después, pero es parte de crecer, ¿no?). Por esto mismo creo que publicar mis pensamientos en un blog era mi hábitat natural.

Gracias a la persistencia en este ejercicio noté que había muchas personas que les hacía sentido lo que escribía, que tenían visiones o experiencias parecidas a las mías. Les parecía interesante lo que contaba, apreciaban mis palabras que pocas veces llegaban a exteriorizarse. Al ser una persona que sufrió *bullying*, enfrentarme al cariño fue una total sorpresa: estaba viviendo todo lo contrario a lo que estaba habituada. Recibí ánimos cuando estaba triste, consejos cuando me sentía perdida, cumplidos cuando mi autoestima era tan baja que se volvía imposible creerlos, y felicidad cuando cumplía un logro. Lo que no lograba conversar en persona, lo que no decía en voz alta, se materializaba en este querido espacio.

Viví el último año de liceo y toda mi etapa universitaria escribiendo en mi blog: la página en blanco fue mi lugar de expresión, un lugar donde se podía contar mis miedos, dolores y dificultades. Por ejemplo, el miedo a estar sola, mi dolor a no ser aceptada o mi dificultad para socializar y conectar. A la hora de crecer, sentía que todo era muy difícil, llegando al límite de lo doloroso. ¿La vida era así para todos? Debo mencionar que haber sufrido *bullying* en la adolescencia no contribuyó en nada a cambiar esta perspectiva; ser excluida por tu forma de ser y tus gustos creo que afecta la autoestima de cualquiera. Sorprendentemente, mis gustos ahora serían considerados bastante normales, pues el anime y el manga en general se han vuelto populares.

Por si no se ha notado hasta ahora, te cuento que me gusta mucho hablar de lo cotidiano, de la vida misma y de la belleza en las pequeñas cosas. En este libro no será diferente, pero esta vez mi escritura se basará en la etapa que estoy viviendo y que muchos otros también viven: la adultez. Siendo mayor, y con la perspectiva del tiempo, no podría decir que las cosas se vuelven más fáciles, hasta podría decir que es todo lo contrario. Es un camino algo agridulce y lleno de contradicciones, con momentos de alegría, calma, tristeza y otros de muchísima inseguridad. Pero creo que, a pesar de todo, es importante

identificar las cosas que son personalmente importantes y queridas. Cuando logres verlas no querrás perderlas y las apreciarás, aunque lleguen días grises.

Cuando eres pequeño vas conociendo el mundo y no tienes con qué compararlo. Te presentan una idea de vida predilecta que está muy arraigada sobre lo que es ser un adulto y no la cuestionas ni por un segundo —o al menos eso me pasó a mí—: estudiar una carrera universitaria, titularse, obtener un trabajo relacionado a ello, tener una pareja, casarse y formar una familia con hijos. El guion de una «buena vida». Si no te diste cuenta cuando joven que esta idea no es definitiva, y ni por suerte la única, la adultez se encargará de darte un golpe de realidad, pues es completamente opuesta, llena de diferentes caminos y procesos. Nadie se encargará de decirte cuál es el camino correcto, solo dependes de tu juicio y estándares. Pero si te dejas llevar por las opiniones de los demás, es inevitable sentir que participas en una competición en la que nunca ganarás, es más, te sentirás atrasado al compararte con el camino de otras personas que tal vez sí han logrado esa lista de cualidades de un «adulto ideal». En esta sociedad donde las redes sociales están en la palma de tu mano, llega la presión de siempre cumplir y avanzar de forma rápida, certera, en constante comparación con personas conocidas y hasta desconocidas.

¿Pero qué le queda a uno si no cumple con todas estas expectativas?

Justamente es de eso que quiero hablar.

A los 18 años entré a estudiar Diseño Gráfico en una universidad de mi ciudad, donde la realidad me golpeó de lleno al enfrentar nuevas exigencias y dificultades, las que eran muy diferentes a lo vivido en el colegio durante la educación media, siendo este un lugar completamente nuevo. Al ver cómo no lograba recorrer las clases y los exámenes con éxito, terminé retirándome por no poder más, obligada a habitar un año sabático. Sentí que no era capaz de hacer lo mínimo para ser un adulto. Que había fallado por completo. Me di cuenta de que existía una presión invisible de expectativas por cumplir que creí que jamás llenaría.

Claramente el perfeccionismo me golpeó de vuelta al sentir que fallaba, pero por muy cliché que sea, es innegable que de los errores y adversidades se aprende. Tras mi salida de la universidad, aprendí a nutrir mi creatividad y seguridad, a definir mis creencias y objetivos. Percibí que avanzaba de forma automática a la siguiente meta, sin cuestionar ni pensar qué era lo que quería y cómo lo iba a conseguir. Para peor, mi confianza quedó destruida por un docente. «No llegarás a ninguna parte», esas palabras me quedaron grabadas, me quitaron las

energías para salir de la cama. Mientras no veía un futuro claro y me hundía en ese abismo, mi papá me dijo algo tan simple, pero tan cierto: «Piensa lo que te ocurrió como una experiencia. Si vuelve a ocurrir una próxima vez sabrás cómo defenderte». Esta simple frase ayudó a cambiar la perspectiva en la que me estaba hundiendo, y esta experiencia me sirvió para encontrar lo que realmente quería: estudiar la carrera en otro establecimiento, en uno donde el diseño era tal como lo imaginaba, aunque fuese considerado un lugar de menor aptitud.

A pesar de regresar a la universidad, seguí enfrentando los mismos demonios y similares dificultades. Las crisis y los colapsos han sido una constante, momentos en los que me resulta imposible seguir el ritmo necesario para sobrevivir en este mundo. Lidiar con la salud mental se ha vuelto habitual para mí; sin quererlo, termino retirándome de mi pequeño espacio en internet o del trabajo cuando siento que la depresión me invalida. Necesito tomar distancia del caos de las redes sociales, donde es indispensable subir contenido constante, lograr vender productos y servicios, escapar de las exigencias y la presión por no alcanzar la independencia económica o emocional que debo generar como adulto.

¿Qué pasa si no logras subsistir del trabajo que has escogido?

¿Si no se es capaz de tener un trabajo formal, que requiera horario y presencia continua?

Cada crisis a veces es más invalidante que la anterior.

Con el tiempo, me di cuenta de que mi ritmo es lento, bastante pausado a comparación de otros. Todo esto tomó sentido al recibir un diagnóstico el año pasado: soy autista. Si desconocen este término, lo más seguro es que lo hayan escuchado como TEA (trastorno del espectro autista) que, a pesar de ser llamado trastorno, en realidad es una condición del neurodesarrollo con un abanico de representaciones (por esto mismo se usa el término espectro, pues cada persona es un mundo con sus propias manifestaciones).

Lamentablemente la palabra autista suele usarse de forma peyorativa por el clásico estereotipo de una persona considerada «extraña» o «rara», así que no suele ser un tema muy fácil de hablar. Pese a que busqué el diagnóstico al sentirme identificada leyendo las experiencias de mujeres adultas autistas que tampoco recibieron diagnóstico de forma temprana, terminé viviendo de todas formas una etapa que suele considerarse un duelo ante la confirmación del diagnóstico. Uno que tanto añoré, que tan reconfortada y validada me hizo sentir al recibirlo. Por más sentido que traiga, el dolor sigue.

Al fin comprendía el porqué de ciertas cosas, vivencias y comportamientos míos: ahora llegaba el momento de aprender sobre mí, ser consciente de mis sentimientos, de ver en qué estaba aparentando y actuando para «parecer una persona normal». Funcional; todo para pasar desapercibida, para ser considerada una más, para ser incluida y parte de. Aquí es donde llegó la revelación de que estaba viviendo una discapacidad sin darme cuenta, sin tener el apoyo necesario. Sin saber cómo seguir.

Al ver este camino, sin las herramientas que necesitaba, fue difícil sentirme capaz de confiar en terceros o en mis propias habilidades para ser un «adulto funcional». Aún no soy independiente económicamente, mis padres me cuidan en las crisis devastadoras, mi salud física y emocional no son las mejores, pero ¿por qué todo esto sería inherentemente malo? ¿Por qué significaría que he fallado? Esta idea de adulto funcional, productivo, no debería ser un molde en el que todas las personas entremos, ni mucho menos teniendo en cuenta las diversas realidades.

¿Por qué no solo aceptamos el ritmo diferente de cada uno?

Te invito a sumergirte en mis reflexiones sobre lo que significa ser adulto: los miedos, las expectativas, la presión y las dificultades que suelen surgir

en el camino. Mi mayor deseo es que este libro se convierta en una compañía amena en tu recorrido, un espacio donde puedas sentirte comprendido y encontrar calma.