

espes



## PROGRAMA CONECTADOS



# SOLEDAD

NO DESEA EN LA JUVENTUD

---

TESTIMONIO  
DETECCIÓN DE EMOCIONES  
GESTIÓN DE SENTIMIENTOS  
CLAVES DE AYUDA

Construyendo la vida  
que nos IMPORTA

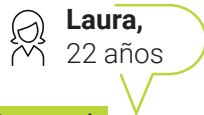


634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

# “La soledad no es tu identidad. Es una experiencia que podemos entender juntos”



## 1. Una historia real

Siempre he tenido un grupo de amigas muy bueno; llevamos juntas desde el colegio. Con ellas siempre me había sentido cómoda, en confianza. Podíamos hablar de todo sin filtros. Éramos ese tipo de grupo que pasa todo el día junto en clase y, aun así, se escribe por WhatsApp por la noche. Me sentía parte de algo, y pensaba que eso nunca iba a cambiar.

Pero hace unos meses, todo empezó a transformarse sin que nadie lo dijera en voz alta. Una a una, mis amigas comenzaron a hacer su vida: algunas empezaron a salir con alguien, otras se metieron en mil actividades o estaban muy ocupadas estudiando. Ya no había tiempo para vernos, ni siquiera para una merienda rápida. Siempre había excusas, retrasos, “esta semana no puedo”. Al principio no quise darle importancia. Pensé que era solo una fase... pero no pasó.

Poco a poco, empecé a sentirme sola. Sola de verdad. Me dolía ver cómo yo seguía intentando que nos viéramos al menos una vez a la semana, mientras mis amigas parecían seguir con sus vidas sin preocuparse por el hecho de no quedar. Me daba vergüenza decirles lo que me pasaba. Me sentía fuera de lugar, como si sobrara en sus vidas. Mientras ellas estaban ocupadas, con planes y con gente, yo me quedaba en casa mirando el móvil durante horas, viendo cómo todo el mundo tenía cosas que hacer, personas con quienes quedar... menos yo.

Empecé a dormir mal, a comer sin ganas, a pasar todo el día encerrada en

mi cuarto. Me sentía vacía. Invisible. Como si no le importara a nadie.

Fue una etapa muy oscura. Lo peor era la sensación de que no podía hablar con nadie. Como si decir lo que sentía hiciera que todo se volviera aún más real. Me daba miedo parecer débil o una pringada. Hasta que una noche, después de varios días sin salir de casa, mis padres entraron en mi habitación. Me miraron con tal preocupación que el problema se volvió aún más real.

—“Nos duele verte así. Vemos que no te encuentras bien y que casi no sales de tu cuarto. ¿Necesitas que hablemos?”

No lo expresé con muchas palabras, pero me derrumbé. Lloré. Mucho. Y aunque fue duro, sentí alivio. Me escucharon. Me abrazaron. No intentaron solucionarlo en un minuto. Solo estuvieron ahí, con su mirada, con su presencia. Me recordaron que merecía sentirme acompañada. Poder hablar del tema y expresarme sin sentirme juzgada fue el primer paso para empezar a sanar.

A partir de ahí, muy despacio, comencé a buscar algo que fuera solo mío. Un día salí a correr para despejarme. No tenía expectativas, solo quería respirar. Me gustó. Empecé a repetirlo cada semana. Me gustó tanto que acabé apuntándome a atletismo. Al principio me costaba hablar con la gente, pero con el tiempo empecé a soltarme. Sentí que podía volver a conectar con los demás y conmigo misma.

También comencé a escribir. No todos los días, pero sí cuando lo necesitaba. Expresarme de esa manera me ha ayudado mucho a reconocer lo que siento y desahogarme, incluso hoy en día. Además, volví a tocar la guitarra, que

llevaba meses cogiendo polvo, y que antes tanto disfrutaba. Me aferré a esas cosas. No para olvidarme de lo que dolía, sino para recuperar partes de mí que había dejado de lado.

Ahora, sigo sin ver a mis amigas tanto como antes. Algunas siguen muy ocupadas con sus vidas; otras ya no escriben tanto. Y sí, a veces todavía me duele.

Pero ya no me hace sentir

menos. He aprendido que puedo estar sola sin sentirme vacía. Que hay un mundo dentro de mí que también merece atención.

Hoy disfruto de los ratos conmigo misma, de hacer cosas que me hacen bien. Ya no necesito llenar cada minuto para no sentirme sola. Y si un día ellas quedan sin mí, no me derrumbo. Porque tengo mi espacio, mis planes, mi vida... y eso también cuenta.

## 2. El consejo de... ANA

*Mi consejo, si estás pasando por algo parecido, es que no te lo guardes. No tienes que estar bien todo el tiempo. Hablar, aunque sea con una sola persona, puede hacer que todo pese un poco menos. Y, sobre todo, no te olvides de ti. A veces, la vida se desordena para que podamos mirarnos desde otro lugar.*

## 3. Preguntas a contestar:

(ideas y no certezas, puede, quizás, a lo mejor...)

Que necesidades emocionales  
pueden estar afectadas cuando  
nos ocurren estas cosas.

Cuando atravesamos una experiencia de soledad no deseada, como la de Laura, se pueden ver afectadas varias necesidades emocionales básicas, que son esenciales para nuestro bienestar:



### **Necesidad de pertenencia y conexión:**

Somos seres sociales. Necesitamos sentir que formamos parte de un grupo, que somos tenidos en cuenta, que alguien se interesa por nosotros. Cuando Laura ve que su grupo de amigas ya no cuenta con ella, se rompe ese sentimiento de pertenencia. Esto es muy común en jóvenes, sobre todo cuando los vínculos cambian sin previo aviso. La desconexión sostenida puede hacer que sintamos que no encajamos, aunque estemos rodeados de personas.



### **Necesidad de validación emocional:**

Queremos que lo que sentimos sea comprendido y aceptado. Cuando no hay espacio para expresar lo que nos pasa sin miedo a ser juzgados, como le ocurre a Laura, esa necesidad se ve dañada. A menudo pensamos que hablar de nuestras emociones nos hará parecer débiles, lo cual nos aleja aún más de los demás.



### **Necesidad de afecto y seguridad relacional:**

Saber que hay alguien que está ahí para nosotros, que nos escucha y acompaña sin condiciones. Cuando esta necesidad no se cubre, aparece un sentimiento de abandono emocional, que se puede manifestar en tristeza, estrés o aislamiento.



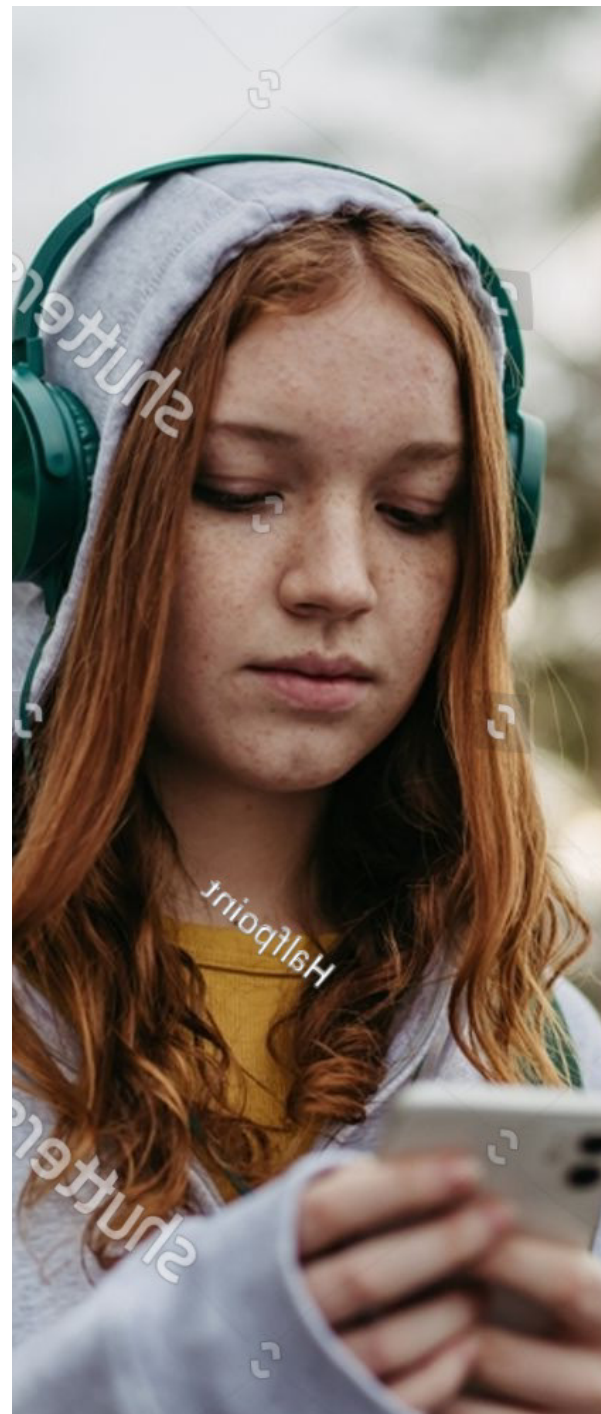
### **Necesidad de reconocimiento y sentido:**

Queremos saber que importamos, que somos valiosos. Sentirse invisible, como le pasa a Laura, suele ser señal de que esta necesidad está desatendida. También puede hacernos sentir que no tenemos un lugar ni propósito dentro de nuestras relaciones.



### **Necesidad de autonomía y autorrealización:**

Aunque necesitamos a los demás, también es fundamental tener espacios propios para crecer, explorar intereses y sentir que nuestra vida tiene sentido más allá de las relaciones. Laura empieza a recuperarse cuando encuentra actividades que le conectan consigo misma (correr, escribir, tocar la guitarra).





## 4. Qué sentimientos tenemos que gestionar

Cuando vivimos una experiencia de soledad no elegida, pueden aparecer muchos sentimientos intensos y contradictorios que es necesario identificar y aprender a gestionar. Esto no implica reprimirlos, sino darles espacio para ser escuchados, expresados y comprendidos. Reconocer cómo nos sentimos sin juzgarnos es el primer paso para sanar.

### 4.1 Tristeza

Por la pérdida o transformación de un vínculo significativo. Laura siente nostalgia por lo que tenía con sus amigas, pero también dolor por cómo ha cambiado todo.

### 4.2 Soledad emocional

Es una soledad que no depende de la cantidad de personas a nuestro alrededor, sino de la calidad de los vínculos. Puedes estar rodeado y aún así sentirte incomprendido. Esta soledad duele porque no es visible para los demás.

### 4.3 Frustración y enfado

Por hacer esfuerzos para mantener los vínculos y ver que no son correspondidos. En Laura aparece cuando intenta proponer planes y no obtiene respuesta.

### 4.4 Miedo

A quedarse solo/a para siempre, a no encontrar nuevas relaciones auténticas, o a abrirse de nuevo y ser rechazado.

### 4.5 Vergüenza y culpa

Muchas personas creen que sentirse solas es señal de que "algo está mal" con ellas. Laura siente vergüenza por hablar de lo que le pasa, como si fuera débil o exagerada.

### 4.6 Vacío emocional y desesperanza

Puede aparecer cuando sentimos que no hay salida, como una especie de bloqueo vital que afecta al cuerpo (insomnio, cansancio, apatía). Este estado sostenido puede derivar en aislamiento profundo si no se atiende.

## 5. Qué! -- Genera-

Los pensamientos que tenemos sobre lo que vivimos pueden intensificar o aliviar nuestro malestar. En situaciones de soledad no deseada, podemos llegar a desarrollar diálogos internos negativos que pueden afectar a nuestra autoestima y nuestro sentido de valor:

### 5.1 Autoculpabilización

*"Seguro que he hecho algo mal", "Ya no les caigo bien", "No soy suficiente".* Estos pensamientos distorsionan la realidad y aumentan la inseguridad.

### 5.2 Desvalorización

*"No le importo a nadie", "Soy un estorbo", "Estoy sola porque no valgo".* Nos hacen sentir invisibles o irrelevantes, como le pasó a Laura.

### 5.3 Comparación constante

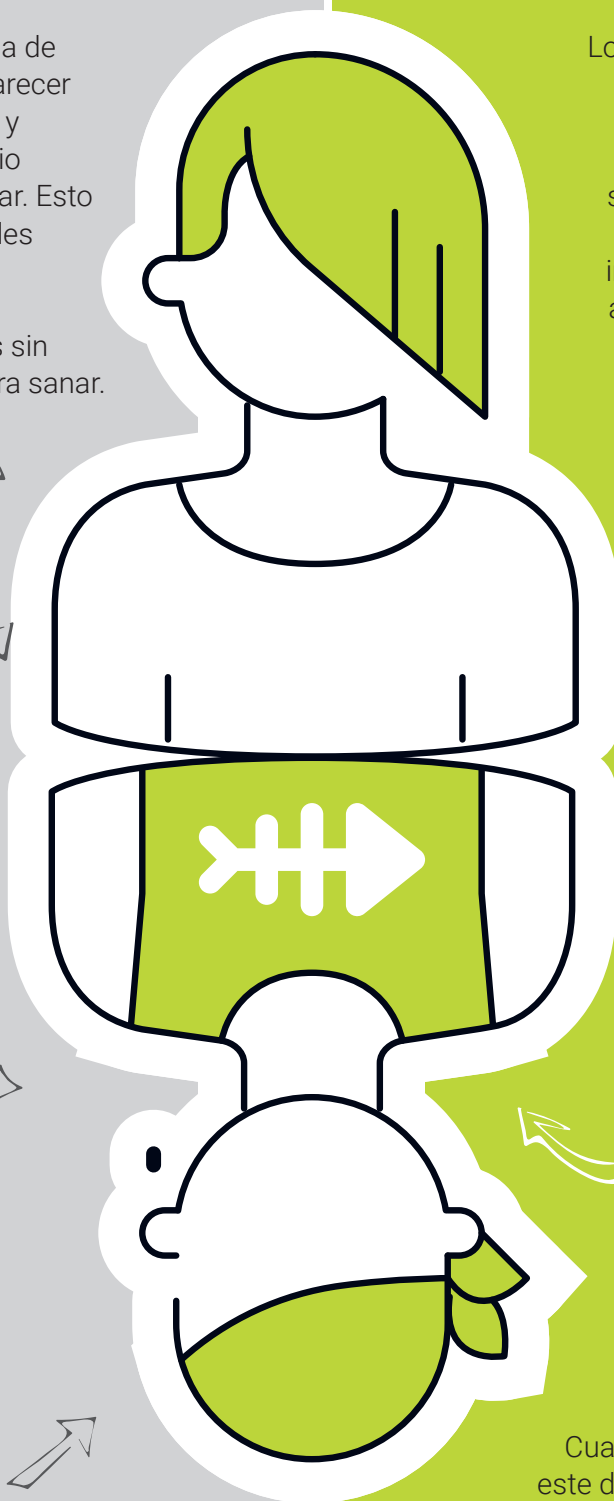
*"Todos tienen vida menos yo", "Los demás siempre tienen con quién quedar".* Las redes sociales o el aislamiento emocional refuerzan esta sensación de no estar a la altura.

### 5.4 Miedo al rechazo

*"Si lo cuento, pensarán que soy débil", "Nadie me va a entender".* Este pensamiento impide pedir ayuda y reforzar vínculos seguros.

Cuando se mantiene en el tiempo, este diálogo interior puede llevarnos a evitar relaciones nuevas, a replegarnos o incluso a pensar que no merecemos sentirnos bien. Cambiar estos mensajes implica primero reconocerlos y después empezar a hablar con más compasión hacia uno mismo:

*"Estoy pasando un momento difícil, pero eso no me hace menos valioso".*



### 6. Qué nos ayuda

Superar la soledad no es una solución inmediata, pero existen muchas estrategias que pueden ayudarnos a reconectar con los demás y con nosotros mismos, como nos muestran tanto la historia de Laura:



#### ↻ Hablar con alguien de confianza:

Abrirse con una persona que nos escuche sin juzgar puede aliviar mucho el peso emocional.

#### ↻ Retomar o descubrir actividades propias:

Hacer cosas que nos gustan o interesan ayuda a recuperar la conexión con uno mismo. Laura, por ejemplo, encontró en el atletismo y la música un espacio de expresión y sentido.

#### ↻ Participar en grupos o comunidades:

Unirse a actividades con otras personas facilita conocer a quienes comparten intereses similares. Esto puede ser en persona (clubes, talleres, voluntariado) o en línea. Lo importante es dar el paso, aunque sea poco a poco.

#### ↻ Cuidar del cuerpo y la mente:

Establecer rutinas, alimentarse bien, moverse, descansar... Todo ello influye directamente en nuestro estado de ánimo. Actividades como el *mindfulness* también pueden ser útiles para gestionar nuestras emociones.

#### ↻ Expresarse de forma creativa o simbólica:

Escribir un diario, crear arte, vestir de una forma que te represente... Todo esto fortalece la identidad y nos permite mostrarnos sin palabras.

#### ↻ Aceptar que sentirse solo es humano:

Reconocer que no somos los únicos que nos hemos sentido así ayuda a romper el tabú.

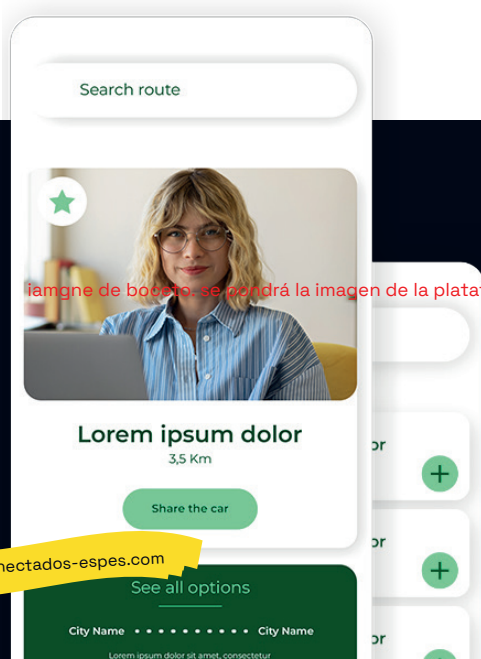


### 7. ¿Necesitas ayuda?

Es fundamental entender que pedir apoyo no es signo de debilidad, sino todo lo contrario: una muestra de valentía y cuidado hacia uno mismo. Reconocer que necesitamos ayuda y buscarla es un acto de fuerza que puede marcar la diferencia en momentos difíciles.

Si alguna vez te has sentido solo o abrumado, recuerda que no estás solo/a en esa experiencia. Contacta con nosotros, Fundación Espes si necesitas hablar sobre ello.

Además, si conoces a alguien que está pasando por una situación similar, el simple acto de escuchar sin juzgar puede ser un gran apoyo para esa persona. Mostrar comprensión y estar presente demuestra empatía y puede ayudar a romper el aislamiento que a veces genera la soledad.



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](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua