



**PROGRAMA  
CONECTADOS**

# SOLEDAD

ENCONTRARME SOLO/SOLA

---



**Construyendo la vida  
que nos IMPORTA**



634 71 22 84



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

# “La soledad forma parte de nuestras vidas, pero, también, es algo de lo que podemos hablar”



Laura,  
22 años

## 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, y teníamos la confianza de hablar de todo sin filtros. Éramos ese tipo de grupo que está pegado todo el día en clase y luego también se escribe por WhatsApp por la noche. Me sentía parte de algo, y creía que eso nunca iba a cambiar.

Me sentía fuera de lugar, como si sobrara en sus vidas

Pero hace unos meses, todo empezó a cambiar 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 quedar, ni siquiera para una merienda rápida. Siempre había excusas, retrasos, "esta semana no puedo". Al principio no quise darle importancia, pensé que pasaría, 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 vernos por lo menos un rato un día a la semana, mientras mis amigas parecían seguir sus vidas sin que pareciera importarles el ya no quedar. Me daba vergüenza decirles lo que me pasaba. Me sentía fuera de lugar, como si estuviera sobrando en sus vidas. Mientras ellas estaban ocupadas, con planes y gente, yo me quedaba en

casa mirando el móvil durante horas, viendo como todo el mundo tenía cosas que hacer, gente con quién quedar, menos yo. Empecé a dormir mal, a comer sin ganas, a estar 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 contar lo que sentía hiciera que todo fuera 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 tales ojos de preocupación que hicieron que el problema se volviera 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 dije con muchas palabras, pero me derrumbé. Lloré. Mucho. Y aunque fue duro, sentí alivio. Me escucharon. Me abrazaron. No intentaron arreglarlo 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 avanzar.

A partir de ahí, muy despacio, empecé a buscar algo que fuera solo mío. Un día salí a correr para despejarme. No tenía ninguna expectativa, 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 empecé a escribir, no todos los días, pero sí cuando lo necesitaba. El expresarme de este modo me ha ayudado mucho para poder reconocer mis sentimientos y desahogarme, incluso ahora. Además, volví a coger la guitarra, que llevaba meses cogiendo polvo y que antes me gustaba tanto tocar. Me aferré a esas cosas. No para olvidarme de todo lo que dolía, sino para recuperar partes de mí que había dejado de lado.

Ya no necesito llenar cada minuto para sentirme acompañada

Ahora, sigo sin ver a mis amigas tanto como antes. Algunas siguen muy metidas en su vida, otras ya no escriben tanto como antes. Y sí, a veces me duele. Pero ya no me hace sentir menos. Que hay un mundo dentro de mí que también merece atención.

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

### ¿Qué le ha pasado a Laura?

Las amigas de Laura se fueron alejando. Algunas empezaron una relación, otras se centraron en los estudios o llenaron su tiempo con nuevas actividades. Todo eso hizo que ya no quedasen ni hablasen tanto como antes.

### ¿Cómo le ha impactado a Laura?

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

- Pasaba más tiempo sola y la soledad se hacía más presente.
- La tristeza aparecía con frecuencia.
- Había perdido algo valioso: estar con gente, hablar y sentirse valorada.
- Ya no formaba parte de un grupo y dejó de sentirse incluida.
- No tenía con quién expresarse ni compartir lo que le pasaba.
- No se sentía querida.
- Pensaba que no importaba, que era invisible.
- Estaba perdida y desorientada.
- Se veía fuera de lugar, como si sobrara en la vida de sus amigas.

### ¿Qué significado le ha dado Laura a lo que le ha pasado?

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

- "Ya no importo"
- "Soy invisible"
- "No merezco que me quieran"
- "No soy valiosa"
- "Me he convertido en un estorbo"
- "Sobro en la vida de mis amigas"
- "Soy menos que los demás"
- "No sé lo que hacer"
- "No soy capaz"
- "Si cuento lo que me pasa no me van a entender"



### ¿Qué ha tenido que hacer Laura? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera consciente o inconscientemente. Ante lo que estaba viviendo, Laura reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Se quedaba en casa.
- Pasaba mucho tiempo mirando el móvil sin hacer nada más.
- Dejaba que el tiempo pasara.
- Se encerraba en su habitación.
- Perdió las ganas de comer.
- Empezó a dormir mal.
- Le daba vueltas una y otra vez a lo que había pasado.
- Se encerró en sí misma.
- No contó ni expresó lo que sentía.
- Estar en su mundo.

### ¿Qué recursos hay?

A pesar de lo que vivió, Laura contaba con varias fortalezas que la ayudaron a seguir adelante. Tenía un gran afán de superación y le gustaba expresarse, compartir lo que sentía y relacionarse con los demás. Disfrutaba de estar con gente, tener amigos y sentirse parte de un grupo. Además, tenía hobbies que le motivaban, como tocar la guitarra y practicar deporte, sobre todo correr.

En su entorno más cercano contaba con unos padres que la apreciaban, sabían escucharla y le daban confianza, estando siempre ahí cuando los necesitaba.

También había encontrado apoyo en la comunidad a través del club de atletismo, que le permitió reconectar con actividades y personas que le hacían sentir bien.



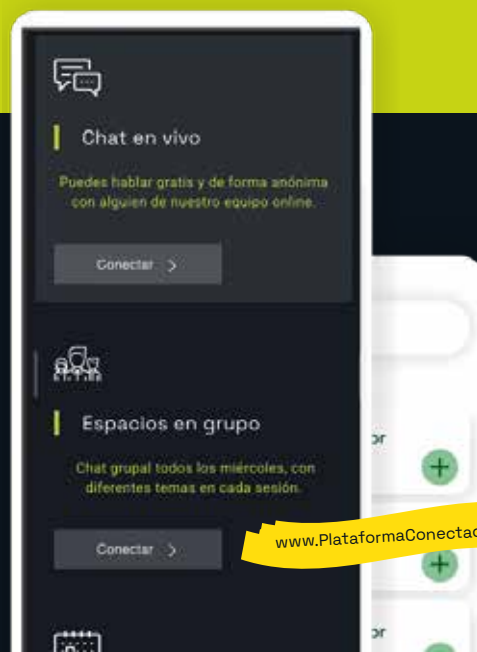
### Reflexión de Laura

"Mis amigas de siempre se fueron alejando poco a poco, y sentí que perdía lo que más me gustaba: pasar tiempo con ellas y sentirme parte de un grupo. Fue una crisis que me dejó triste y un poco perdida. Por suerte, mis padres estuvieron ahí; pude hablar con ellos de lo que me pasaba y sentir que me escuchaban de verdad. Eso me ayudó a reaccionar y darme cuenta de que también tenía cosas buenas en mí que podía aprovechar. Empecé a hacer actividades y descubrí que puedo disfrutar de mi vida de otras maneras. Además, como me encanta estar con gente, el club de atletismo me ha ayudado a conocer y conectar con otras personas y eso es algo que quiero seguir haciendo".

### ¿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/a, recuerda que puedes contactar con nosotros, Fundación Espes si necesitas hablar sobre ello.



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