



PROGRAMA
CONECTADOS

CONFLICTOS

CON FAMILIA Y/O AMIGOS



Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

¿Y si en vez de huir del conflicto, hablamos de lo que duele sin hacernos daño?



1. Una historia real

Cuando estaba a punto de empezar la universidad, mi relación con mi madre estaba completamente rota. Las discusiones fuertes habían empezado en segundo de bachillerato, cuando yo

Siempre habíamos tenido buena relación, pero ese año fue diferente. Era como si ya no pudiéramos hablarnos sin acabar enfadadas.

tenía 18 años. Siempre habíamos tenido buena relación, pero ese año fue diferente. Era como si ya no pudiéramos hablarnos sin acabar enfadadas.

Mis padres se separaron cuando yo tenía 10 años. En realidad, no me afectó tanto porque mi padre nunca estuvo muy presente. Viví con mi madre desde entonces, y eso siempre me había parecido lo normal. Pero en la adolescencia empecé a sentirme muy perdida. No sabía quién era ni cómo encontrarme. Y en medio de esa búsqueda, llegó bachillerato... y con él, el caos.

Estaba desbordada. Iba a clase, estudiaba para entrar en la carrera que

quería, quedaba con mis amigas, iba al gimnasio para intentar no derrumbarme... y aun así sentía que no llegaba a nada. Me agobiaba no tener ni un momento para mí. Y mientras tanto, mi madre me perseguía constantemente: "¿Vas a venir a comer?", "¿A qué hora llegas?", "¿Has recogido tu cuarto?", "Tienes que poner una lavadora...". Me sentía vigilada, juzgada, como si cuando estaba en casa no me quisiera allí y cuando estaba fuera tampoco.

Yo reaccionaba cada vez peor. Estaba irritable, explotaba por todo. Y ella, al recibir esas respuestas, también se enfadaba. Entramos en un bucle que acabó con nosotras sin hablarnos durante casi un mes. Ella intentaba acercarse, pero yo la evitaba. Pensaba: "¿Para qué? Si solo va a volver a decirme lo de siempre".

Cuando por fin acabé segundo y logré entrar en la carrera que quería, me di cuenta de algo: no quería tener ese tipo de relación con mi madre. Que sí, que yo estaba muy agobiada, pero también empecé a preguntarme cómo se sentía ella.

Empecé a acercarme poco a poco. Le hablaba con más amabilidad, sin esperar

nada. Y ella se dio cuenta de ello. Hasta que un día, después de comer, tuvimos una conversación real. Le conté cómo me había sentido ese año, lo agotada y sola que me había sentido con tanta presión. Y ella me escuchó. Después, ella me contó su parte de la historia. Me dijo que ella también estaba agotada: trabajando, ocupándose de la casa, haciendo todo sola... y que necesitaba mi ayuda, pero no sabía cómo pedírmela sin que yo reaccionara mal.

Hicimos un trato: yo me implicaría más en casa, y ella tendría más paciencia conmigo.

Ese día hicimos un trato: yo me implicaría más en casa, y ella tendría más paciencia conmigo, sobre todo en época de exámenes. Empezamos a organizarnos mejor y nuestra relación cambió. Ahora, aunque a veces discutimos, sabemos escucharnos. Y sobre todo, sabemos que podemos contar la una con la otra. Esa situación aunque fue desagradable nos dio la oportunidad de avanzar en nuestra relación y de hacer que nos sintiéramos mejor en casa.

PROGRAMA CONECTADOS

¿Qué le ha pasado a Natalia?

Natalia y su madre empezaron a discutir mucho y su relación se enfrió. Natalia decidió distanciarse y centrarse en su mundo.

¿Cómo le ha impactado a Natalia?

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

- Percibía que su madre le vigilaba y juzgaba constantemente.
- No se sentía comprendida por su madre.
- Buscaba continuamente su independencia y autonomía.
- El enfado se hacía cada vez más frecuente.
- Se mostraba irritable.
- Frustración por no llegar a todo.
- Pensaba que no tenía tiempo para ella misma.
- Se sintió sola y sin apoyo frente a todo el estrés.
- Se alejó de su madre y perdió la relación que tenían anteriormente.
- Miedo a que la relación con su madre no volviese a ser la misma.
- Hostigamiento a la familia y a ella misma.

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

- "No le importo a mi madre"
- "No soy capaz"
- "Mi madre no me entiende"
- "Me siento perdida"
- "Estoy desbordada"
- "No tengo tiempo para nada"
- "No tengo espacio para mí"
- "Soy una carga para mi madre"
- "No soy capaz de afrontar la presión"
- "Estoy sola en esto".
- "Nuestra relación está rota"
- "Nada va a cambiar"



PROGRAMA CONECTADOS

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

- Se alejó de su madre.
- Perdió las ganas de estar con su madre.
- Se enfrentaba a su madre.
- Guardaba para sí lo que sentía en lugar de expresarlo.
- Se encerró en su mundo y sus quehaceres, los estudios.
- Favoreció su independencia y autonomía.



Reflexión de Natalia

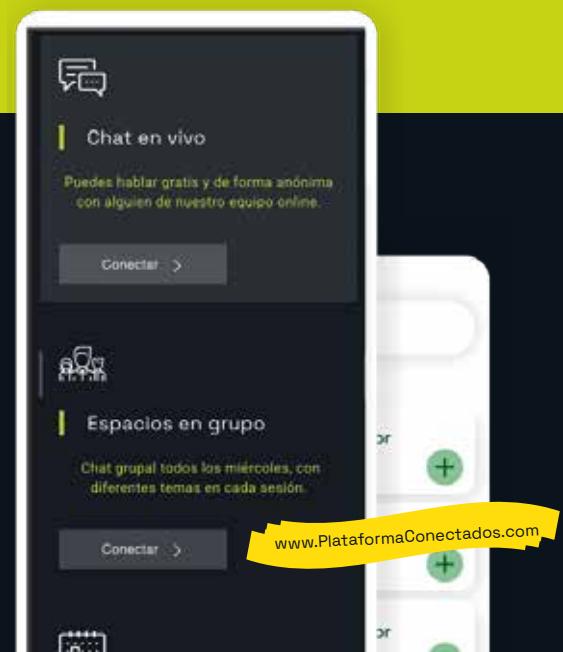
A pesar de lo que vivió, Laura contaba con varias fortalezas que la ayudaron a seguir adelante. Tenía la capacidad de reflexionar sobre lo que sentía y un gran deseo de mejorar la relación con su madre. Le gustaba compartir tiempo con sus amigas, estudiar para alcanzar sus metas y cuidar de sí misma yendo al gimnasio.

En su entorno más cercano también había apoyos significativos. Aunque la relación con su madre estaba dañada, el vínculo seguía presente y fue posible reconstruirlo. Además, contaba con sus amigas, con quienes podía compartir momentos y sentirse acompañada.

La comunidad también le aportó recursos. El gimnasio le servía como un espacio para liberar tensión y cuidarse, y la universidad le abrió una etapa nueva que le permitió crecer y avanzar en lo personal.

¿Necesitas ayuda?

A veces, los conflictos con la familia o las amistades se hacen tan grandes que cuesta manejarlos solos. Si sientes que la situación te supera, es importante saber que pedir ayuda no es rendirse, sino un acto de valentía. No estás solo/a: hay personas que quieren ayudarte y te van a tomar en serio. Si te encuentras en este tipo de situaciones puedes contactar con nosotros, Fundación Espes.



PROGRAMA **CONECTADOS**

CONFLICTOS



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  Nafarroako
de Navarra  Gobernua