



PROGRAMA
CONECTADOS

NO ENCAJO

EN MI GRUPO DE AMIGOS



Construyendo la vida
que nos IMPORTA

634 71 22 84

info@fundacionespes.org

“Ninguna persona es igual a otra, todos somos distintos a nuestra manera.



1. Una historia real

Cuando tenía 20 años me encontré en una situación que, aunque entonces me pareció pequeña, acabó afectándome profundamente. Yo tenía un grupo de amigos desde el instituto. Éramos bastantes, nos conocíamos muy bien y siempre nos lo pasábamos genial. Éramos ese típico grupo de chicos que está todo el día de broma, con risas constantes y vaciles entre nosotros. Al principio, eso era parte de nuestra dinámica, y yo también participaba en ella.

Ya no era un simple vacile, era burlarse de alguien concreto

Pero con el tiempo, las bromas dejaron de ser generales y se volvieron más personales. Ya no era un simple vacile, era burlarse de alguien concreto, repetirlo constantemente y hacerlo delante de todos. En mi caso, el blanco solía ser mi aspecto físico: mis orejas. Me llamaban “Dumbo”, decían que si hacía un poco de viento saldría volando, o soltaban comentarios como: “si encuentras pareja, al menos la vas a oír desde lejos”. Al principio me reía con ellos, aunque por dentro me doliera.

Pensaba que, si lo ignoraba, se cansarían o me dejaría de afectar. Pero no fue así. Las bromas se repitieron tanto que empecé a ver lo que decían cuando me miraba al espejo.

Mi autoestima empezó a tambalearse. Me sentía inseguro, evitaba las fotos y mirarme al espejo, me daba vergüenza acercarme a alguien que me gustaba. Pero no sabía cómo decir que todo eso me estaba afectando. Me daba miedo que si lo decía pensaran que era un exagerado. Así que, en vez de hablar, empecé a alejarme. Dejé de quedar, de contestar, de aparecer.

Después de unas semanas, algunos del grupo empezaron a escribirme para preguntar qué pasaba. Yo evitaba responder, hasta que Pablo, con quien mejor me llevaba, insistió varias veces. Al final se lo conté. Me escuchó y, para mi sorpresa, me confesó que él también se había sentido mal con algunas de las bromas que le hacían a él. Juntos decidimos hablar con el resto del grupo para pedir que se frenaran ciertos comentarios, que nos estaban afectando de verdad. Pero la reacción no fue la que esperábamos. Se rieron. Dijeron que no

sabíamos encajar una broma, que siempre había sido así. Nos sentimos ridículos por haber sido tan sinceros. Fue duro, pero ahí entendí que a veces la gente no está dispuesta a cambiar. Así que Pablo y yo tomamos distancia definitiva. Poco a poco empezamos a quedar con otras personas, a conocer a gente nueva. Con el tiempo, formamos un grupo donde hay respeto, donde se puede hablar sin miedo a ser el chiste de la noche.

Dijeron que no sabíamos encajar una broma

Ahora tengo claro algo: no todo lo que se dice “de broma” lo es. Lo que para unos es gracioso, para otros puede doler mucho.

PROGRAMA CONECTADOS

¿Qué le ha pasado a Mario?

El grupo de amigos que tenía Mario a los 20 años mantenía una dinámica de 'bromas' dirigidas a los miembros del grupo. A Mario le afectaban los comentarios sobre su aspecto físico, por lo que decidió alejarse.

¿Cómo le ha impactado a Mario?

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

- Deja de quedar con sus amigos
- Se queda en casa, aislamiento
- Se siente solo y se siente diferente, fuera de lugar
- Tristeza por no poder estar a gusto con sus amigos
- Pierde el relacionarse con gente de su edad
- Pierde el sentirse parte de un grupo
- No tenía con quien compartir lo que le pasaba
- No se sentía valorado ni comprendido
- Ser humillado, falta de respeto de los demás hacia el
- Miedo a quedarse sin amigos
- Inseguro con su aspecto físico
- Miedo a que la situación no vaya a cambiar con otras personas.

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

- "Soy más sensible que los demás chicos"
- "No me deberían de afectar estas bromas"
- "Soy un exagerado"
- "Soy diferente a mis amigos"
- "No me van a entender"
- "Soy feo"
- "No encajo en mi grupo de amigos"
- "Todo el mundo se va a reir de mi siempre"



PROGRAMA CONECTADOS

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

- Seguía las bromas cuando estaba con sus amigos
- Se alejó de su grupo de amigos
- Evitaba sacarse fotos y mirarse en los espejos
- Evitar relacionarse con otras personas
- Dejó de contestar a los mensajes
- No contó lo que le pasaba

¿Qué recursos hay?

A pesar de lo que vivió, Mario contaba con varias fortalezas que le ayudaron a seguir adelante. Tuvo la capacidad de darse cuenta de que aquellas "bromas" ya no eran simples juegos y que le estaban afectando de verdad. Encontró la fuerza para separarse de su grupo de amigos de toda la vida y priorizar su bienestar, aunque fuera doloroso. También mostró valentía al hablar primero con Pablo y, después, al expresar lo que sentía delante del resto del grupo, aun sabiendo que podía no ser comprendido.

En su entorno cercano también hubo apoyos importantes. Pablo fue clave, porque escuchó a Mario, se sinceró con él y compartió sus propias experiencias. Esa confianza mutua les permitió afrontar juntos la situación, tomar distancia de lo que les hacía daño y buscar nuevas amistades donde ambos pudieran sentirse respetados y valorados.

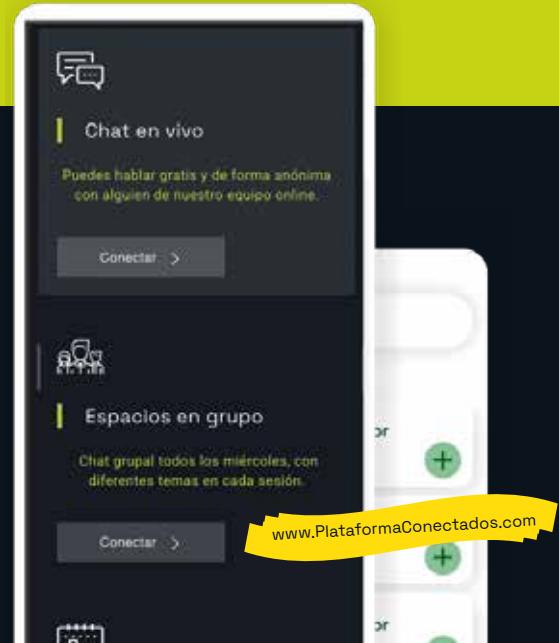
¿Necesitas ayuda?

No tienes porqué aguantar lo que te hace sentir mal para encajar. 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.



Reflexión de Mario

"Las bromas con mis amigos empezaron siendo algo normal, pero poco a poco se convirtieron en comentarios que me dolían de verdad. Al principio me callaba y fingía que no pasaba nada, pero con el tiempo me di cuenta de que aquello estaba afectando a cómo me veía a mí mismo. Fue difícil reconocerlo y aún más tomar la decisión de alejarme de mi grupo de toda la vida, pero entendí que tenía que cuidarme. Hablar con Pablo me dio fuerzas, porque descubrí que él también se sentía mal con algunas bromas y que no estaba solo. Aunque el resto del grupo no nos entendió, esa experiencia me hizo ver que hay amistades que no son sanas y que es necesario poner límites".



PROGRAMA **CONECTADOS**

ENCAJAR



esPES

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