



**PROGRAMA
CONECTADOS**



ADAPTACIÓN

DIFICULTAD TRAS CAMBIARME DE PAÍS

**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**

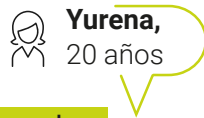


634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Cada cultura aporta perspectivas distintas que amplían nuestra comprensión del mundo”



Una historia real

Me llamo Yurena, tengo 20 años y soy de Marruecos. Llegué a España con mi familia hace cinco años. Nunca olvidaré ese día: el coche lleno hasta arriba, mi madre intentando disimular el miedo con una sonrisa y mi padre repitiéndonos que aquí tendríamos más oportunidades, que era por nuestro futuro.

Vivíamos en un pueblo cerca de Rabat. La vida allí era sencilla, pero difícil. Mis padres llevaban años intentando encontrar trabajo estable y, al final, decidieron que lo mejor era venir a España. Teníamos unos tíos que ya vivían aquí y nos ayudaron a encontrar un piso pequeño en las afueras de una ciudad que, al principio, me pareció fría y

Los primeros meses fueron un shock. No entendía muchas cosas

enorme.

Los primeros meses fueron un shock. No entendía muchas cosas: por qué la gente comía tan tarde, por qué todo se hablaba tan rápido, por qué los profesores no se dirigían a mis padres con respeto solo porque no hablaban bien el idioma. Recuerdo sentirme muy perdida. En el instituto me costó hacer amigos, y más de una vez me hicieron sentir como si fuera menos. No era odio, era algo más sutil: miradas, silencios,

correcciones constantes, preguntas como “¿pero tú naciste aquí?” o “hablas muy bien español para ser marroquí”. Con todos los cambios a los que me tenía que afrontar, no me veía capaz y fuera de lugar. Por eso, muchas veces me encerraba en mi habitación, no quería hablar con mis padres y hablar con mis compañeros por miedo a que me juzgaran y pensaran que soy rara por no compartir sus costumbres. Evitaba todo ello, hacía como si no me importase nada de lo que me estaba pasando, aunque lo cierto es que estaba sobrepasada.

Lo que me ayudó fue encontrar personas que me escuchaban. Una profesora que me animó a seguir estudiando, una amiga que me presentó su grupo de baile, y también mi comunidad: otras chicas marroquíes con las que podía hablar, reír, llorar. También decidí no esconder lo que soy. Empecé a hablar más de mi cultura, a compartir comidas, a explicar nuestras tradiciones. Y poco a poco, sentí que empezaban a verme de verdad.

Hoy estoy acabando un ciclo de integración social. Quiero trabajar ayudando a otras personas que, como yo, llegan con miedo pero con muchas ganas. Sigo teniendo días duros, claro. Ser inmigrante en España no es fácil, y más siendo mujer marroquí. Pero ya no me siento sola. He aprendido a ocupar mi lugar sin pedir permiso.

¿Qué le ha pasado a Yurena?

Yurena y su familia se mudaron a España desde Marruecos. Le costó adaptarse a la nueva cultura y se sintió diferente a los demás jóvenes.

¿Cómo le ha impactado a Yurena?

En el caso de Yurena, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Ella lo notó en:

- Se quedó en shock
- Le costó adaptarse a las costumbres y al idioma
- Experimentó soledad y aislamiento
- Se sentía perdida
- Le costó hacer amigos
- Sentía que le juzgaban
- Se alejó de sus padres
- Pasaba las tardes en su habitación
- Perdió lo que consideraba su hogar
- Perdió a sus antiguos amigos y amigas
- Se tuvo que cambiar de colegio
- Interiorizó miradas, silencios y comentarios que la hacían sentirse menos
- Estaba sobrepasada por todos los cambios

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

- “Aquí no encajo”
- “Este no es mi lugar”, “Este no es mi hogar”
- “Soy diferente a los demás”
- “No me voy a acostumbrar nunca”
- “No soy capaz”
- “No voy a hacer amigos”
- “Me juzgan por de donde vengo”
- “Rechazan mi cultura”



¿Qué ha tenido que hacer Yurena? ¿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:

- Se encerraba en su habitación
- Evitaba hablar con sus padres
- No se relacionaba con sus compañeros
- Actitud pasiva
- Callaba lo que le estaba sucediendo
- Se encerró en su mundo

¿Qué recursos hay?

A pesar de las dificultades que vivió, Yurena contaba con varias fortalezas que la ayudaron a salir adelante. Es una persona sensible, reflexiva y consciente de sí misma, lo que le permitió darse cuenta de que el aislamiento y el silencio no la estaban ayudando. Tiene también valentía y orgullo de su identidad, cualidades que le dieron la fuerza de empezar a mostrar su cultura, compartir sus tradiciones y expresarse con mayor confianza. Su carácter perseverante y su deseo de superación se reflejaron en su decisión de continuar con los estudios y en su sueño de dedicarse a ayudar a otras personas en el futuro.

En su entorno cercano, Yurena contó con apoyos que marcaron la diferencia. Una profesora que creyó en ella y la animó a seguir estudiando le dio seguridad y motivación en un momento en el que pensaba rendirse. Una amiga que la introdujo en el grupo de baile le permitió sentirse parte de algo y empezar a integrarse poco a poco. Y las chicas marroquíes de su comunidad fueron un sostén esencial, porque en ellas encontró comprensión, cercanía y la posibilidad de compartir experiencias sin miedo a ser juzgada.

La comunidad también se convirtió en un recurso importante. El grupo de baile no solo fue un espacio de ocio, sino también un lugar para expresarse, relacionarse y abrirse a nuevas personas. Además, el hecho de poder mostrar su cultura a través de comidas, costumbres y conversaciones la ayudó a sentirse valorada y a construir un lugar propio en la sociedad en la que vive.

¿Necesitas ayuda?

Mudarte a otro país, vivir entre culturas diferentes, tener que adaptarte mientras sostienes lo que eres... puede ser muy confuso y emocionalmente agotador. Si estás sintiendo que todo esto te sobrepasa, no estás solo. Tu identidad importa y tus sentimientos también. En Fundación Espes podemos hablar de ello si lo necesitas.



Reflexión de Yurena

"Llegar a España fue uno de los cambios más grandes de mi vida. Al principio me sentía perdida, como si no encajara en ningún sitio, y me daba miedo hablar o mostrarme tal y como soy. Pensaba que, si compartía mis costumbres, me juzgarían o me verían rara. Durante mucho tiempo me encerré en mí misma, haciendo como si no me afectara, aunque por dentro estaba sobrepasada. Lo que me ayudó fue encontrar personas que creyeron en mí: una profesora que me animó a seguir estudiando, una amiga que me llevó a su grupo de baile y las chicas marroquíes que me dieron un espacio donde podía reír, llorar y sentirme comprendida. Poco a poco dejé de esconder mi cultura y aprendí a mostrarla con orgullo".



PROGRAMA **CONECTADOS**

ADAPTACIÓN



**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 de Navarra  Nafarroako Gobernua