

espes

PROGRAMA CONECTADOS

UNA HISTORIA

LAURA DE 22 AÑOS

UNA HISTORIA

NUESTROS RECURSOS Y HABILIDADES

RECURSOS DE NUESTRO ENTORNO RELACIONAL

RECURSOS DE NUESTRA COMUNIDAD

REVISAR NUESTRA SITUACIÓN E HISTORIA DE VIDA

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org



Laura,
22 años

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.

Una reflexión...

Laura vivió una experiencia que le impactó en su vida, pero consiguió seguir adelante utilizando los recursos que tenía ella y los que encontró a su alrededor.

Nuestros recursos y habilidades

Laura contaba con varias fortalezas personales que le dieron fuerzas para seguir adelante en momentos difíciles. Una de las más importantes era su afán de superación que le pudo impulsar a buscar nuevas actividades para hacer en su tiempo libre. Además, le gustaba expresarse y compartir lo que sentía, lo que le hizo poder hablar abiertamente con sus padres cuando estos le dieron la oportunidad de hacerlo.

Otra de sus grandes cualidades era su manera de relacionarse. Laura disfrutaba de estar con gente, rodearse de amigos y sentirse parte de un grupo en el que podía apoyarse y también aportar. Este interés por compartir su tiempo con las personas pudo ser lo que le animó a contactar con un club y apuntarse a atletismo.

Por último, Laura tenía hobbies que le motivaban y que funcionaban como un espacio propio para cuidarse. Le encantaba tocar la guitarra, una actividad que le permitía expresarse de forma creativa. También practicaba deporte, especialmente correr, lo que le daba energía, le ayudaba a liberar tensiones y a sentirse mejor consigo misma. Estos intereses no solo eran pasatiempos, sino recursos valiosos que reforzaban su bienestar y le recordaban que siempre podía encontrar momentos de disfrute y motivación en su día a día.

Recursos de nuestro entorno relacional

En su entorno más cercano, Laura contó con el apoyo de sus padres. Ellos la valoran, la hacen sentir querida y le transmiten seguridad. Al saber que tenía a alguien dispuesto a escucharla sin juzgarla pudo abrirse y compartir lo que estaba viviendo con ellos.

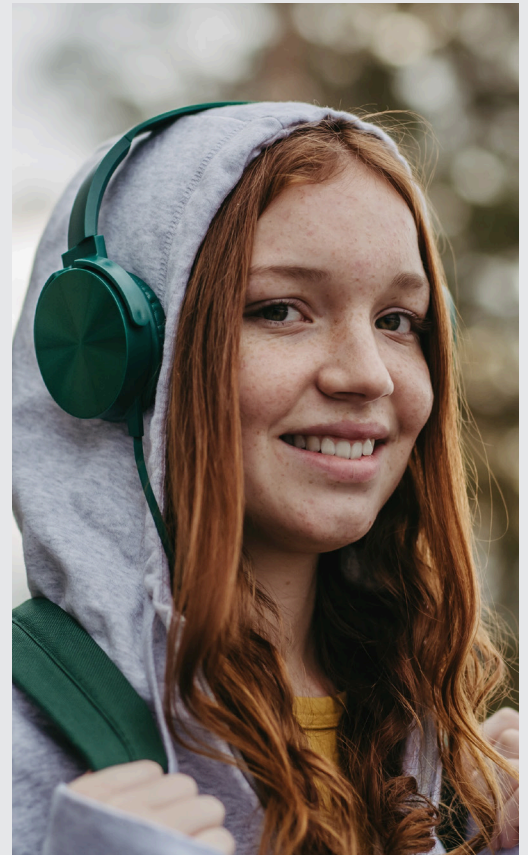
Sus padres no dijeron las palabras perfectas ni le dieron consejos rápidos sobre qué podía hacer, sino que estuvieron ahí, dándole un espacio seguro para que Laura pudiese hablar de lo que le estaba pasando.



Recursos de nuestra comunidad

Además de los apoyos más cercanos, Laura también encontró un gran recurso en su comunidad a través del club de atletismo. Este espacio no solo le permitió mantener una rutina deportiva, sino que se convirtió en un punto de encuentro con personas que compartían sus mismos intereses y con quienes podía pasar el tiempo. Participar en entrenamientos y actividades le ayudaba a reconectar con aquello que le hacía sentir bien, dándole energía, motivación y un sentido de pertenencia que pensaba que había perdido.

Revisar nuestra situación e historia de vida



Revisar nuestra propia historia de vida es una **forma valiosa de entender qué nos ha pasado**, cómo hemos reaccionado y de qué recursos disponemos.

En momentos de crisis, como cuando sentimos que nos alejamos de amistades o perdemos algo que era importante para nosotros, **puede ser difícil hacerlo solos, y ahí es donde pedir ayuda cobra un papel fundamental.**

Hablar con alguien de confianza, ya sean padres, amistades o personas de nuestro entorno, puede darnos otra perspectiva y recordarnos que no estamos solos en lo que sentimos.

Si te apetece reflexionar sobre tu propia historia, en el apartado de **juegos interactivos** encontrarás actividades que pueden ayudarte a hacerlo. Y si prefieres compartirlo junto a alguien, **puedes escoger a una persona de tu círculo de confianza o utilizar los recursos que ponemos a tu disposición en esta página web** para hablar con alguien de nuestro equipo. A veces, dar ese primer paso de hablar es lo que abre la puerta a descubrir nuevas maneras de cuidarnos y reconectar con lo que nos hace bien.

PROGRAMA **CONECTADOS**

UNA HISTORIA



**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