



## PROGRAMA CONECTADOS



# UNA HISTORIA

**NATALIA DE 25 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](mailto:info@fundacionespes.org)



**Natalia,**  
25 años

### 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

**En la adolescencia  
empecé a sentirme  
muy perdida**

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.

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.

**Empezamos a organizarnos  
mejor y nuestra relación  
cambió**

Si estás pasando por un conflicto con alguien cercano, mi consejo es que recuerdes esto: en toda historia hay dos versiones, y ninguna es la verdad absoluta. A veces, basta con hacer el esfuerzo de escuchar de verdad a la otra persona. No para tener razón, sino para poder entenderse.

### Una reflexión...

*Natalia 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

Natalia contaba con varias fortalezas personales que le ayudaron a salir adelante en un momento complicado. Una de las más importantes fue su capacidad de reflexionar sobre lo que le estaba pasando. Aunque al principio reaccionaba con enfado y evitaba a su madre, con el tiempo encontró la valentía para dar el primer paso y acercarse de nuevo. Esa decisión marcó un punto de inflexión, porque abrió la posibilidad de hablar sinceramente y expresar cómo se había sentido durante todo ese año.

Otra de sus grandes cualidades fue su constancia. A pesar del cansancio y la presión, siguió esforzándose en los estudios para entrar en la carrera que quería. También supo encontrar espacios propios para cuidarse, como el gimnasio, que le servía para liberar tensiones y sentirse mejor consigo misma. Estas actividades no eran solo rutinas, sino recursos que reforzaban su bienestar y le recordaban que podía cuidar de sí misma incluso en los momentos más difíciles.

Además, Natalia mostró disposición para escuchar. Una vez que se atrevió a hablar con su madre, también supo darle espacio a ella para que compartiera cómo se sentía. Este gesto de apertura y empatía fue clave para transformar la relación.

### Recursos de nuestro entorno relacional

En su entorno más cercano, Natalia contó con el apoyo de su madre, aunque al principio la relación estuviera muy deteriorada. Ese vínculo, a pesar de los conflictos, seguía siendo un recurso importante, porque permitió que ambas se reencontraran cuando empezaron a escucharse de verdad. La conversación que mantuvieron fue un momento significativo en el que pudieron mostrarse tal y como eran: una hija agobiada por la presión y una madre cansada por la carga de responsabilidades.

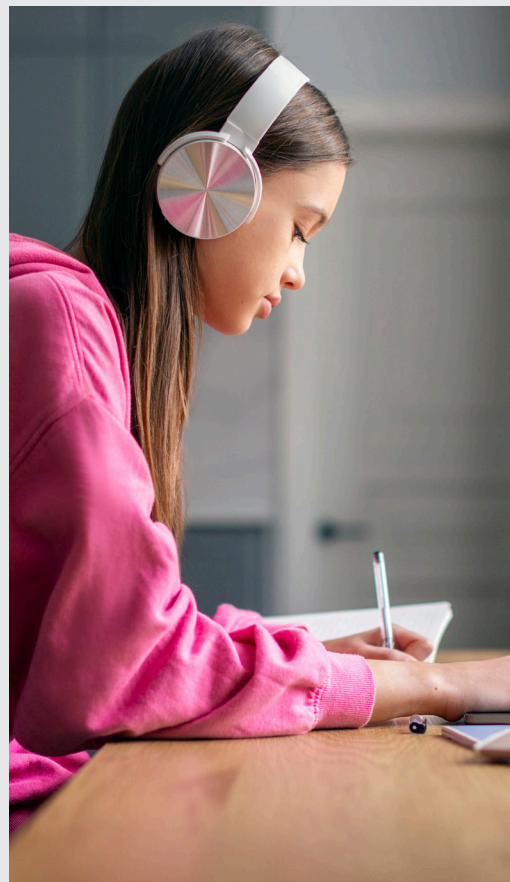
También estaban sus amigas, con quienes Natalia compartía tiempo y encontraba un respiro de la tensión que vivía en casa. Tener personas con las que salir, hablar y distraerse le ayudó a no sentirse completamente sola en medio del agobio y el distanciamiento con su madre.



### Recursos de nuestra comunidad

La comunidad también aportó recursos importantes en su vida. El gimnasio fue un lugar que le dio rutina, motivación y un espacio propio para canalizar el estrés. Más adelante, la entrada en la universidad abrió una nueva etapa que no solo representaba un logro académico, sino también una oportunidad para crecer, conocerse mejor y relacionarse con nuevas personas. Además, el haber conseguido entrar a la carrera que quería le liberó parte de su agobio lo que hizo que se pudiese centrar más en retomar la relación con su madre. Estos entornos se convirtieron en apoyos externos que reforzaron su sensación de avance y de bienestar.

### 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 los que vivió Natalia, **puede ser difícil afrontar las cosas en soledad.** Por eso, pedir ayuda, apoyarse en alguien de confianza o compartir lo que sentimos puede marcar la diferencia. Ella descubrió que abrirse a su madre y colaborar en casa no solo resolvió discusiones, sino que fortaleció su vínculo.

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](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua