



## PROGRAMA CONECTADOS



# UNA HISTORIA

**XABIER DE 21 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)

 **Xabier,**  
21 años

### Una historia real

Aún me cuesta hablar de ello, pero hace un año y medio perdí a mi padre. Hacía tiempo que estaba enfermo, y aunque todos sabíamos que el desenlace era inevitable, nadie estaba preparado de verdad para el momento en que ocurrió. Durante meses vivimos en una especie de pausa. La vida giraba en torno a visitas al hospital, turnos para acompañarlo, esperas llenas de incertidumbre, silencios incómodos, y ese intento constante por mantener una rutina que hacía tiempo que había dejado de ser normal.

**Durante meses  
vivimos en una  
especie de pausa**

Mi padre era una persona a la que admiraba. Siempre he estado muy unido a él. Me enseñó a andar en bici, a preparar el desayuno los domingos, a no rendirme fácilmente. Me hablaba mucho sobre la importancia de cuidar a los demás, de no dejarse llevar por el rencor. En aquel momento no lo sabía, pero esas conversaciones se me quedaron grabadas, y con el tiempo se convirtieron en mi manera de seguir conectado con él.

El día de su muerte fue, sin ninguna duda, el peor día de mi vida. Aunque sabíamos cuándo iba a ser el golpe fue igual de duro. Sentí como si el suelo desapareciera bajo mis pies. Todo mi cuerpo pesaba tanto que pensé que me iba a caer al suelo. No sé cómo, pero me mantuve de pie. Supongo que fue el shock, o quizá las ganas de que alguien

se mantuviera firme mientras todo a nuestro alrededor se rompía.

Volvimos a casa esa noche y, curiosamente, no se sintió raro que estuviera vacío. Llevaba meses estándolo. Mi padre ya no estaba físicamente con nosotros desde hacía tiempo, y la casa lo notaba. Sin embargo, esa noche fue diferente: no era el vacío físico, era otro tipo de vacío. El silencio no era solo silencio: era ausencia, era fin.

Los meses siguientes fueron confusos. No sabría decir qué sentía exactamente, pero todo era raro. A veces me permitía reírme con mis amigos, salir, distraerme... pero después venía la culpa. Sentía que disfrutar era una traición, como si pasarlo bien significara que me estaba olvidando de él. Fue una etapa de muchas contradicciones: necesitaba seguir con mi vida, pero también me aferraba a su recuerdo. Esto hizo que no parase de darle vueltas a la situación, me costaba dormir y, por ello, concentrarme en mi vida diaria.

Con el tiempo, y gracias a mi entorno, he ido entendiendo que el duelo no tiene una forma concreta. Que se puede llorar y reír en el mismo día. Mis amigos, mi familia, incluso algunos profesores, están siendo un gran apoyo. Nadie me presionó, pero muchos me ofrecieron su presencia, y eso fue suficiente. Poder hablar cuando me sentía preparado me ayudó más de lo que me imaginaba. Además, el seguir estudiando, mantener mi rutina fue de gran ayuda.

Hoy sigo en proceso. Ya no me siento

culpable por pasarlo bien, y empiezo a entender que mi vida no terminó aquel día, aunque durante mucho tiempo me lo pareciera. Sigo teniendo sueños, metas, ganas de vivir cosas nuevas. Y aunque mi padre ya no está en esta vida, siento que me acompaña de una forma diferente. Hay momentos en los que todavía me parece verlo por la calle, una silueta parecida, una forma de andar, y durante unos segundos, mi cuerpo se tensa como si algo fuera posible. Luego me doy cuenta de que no es él... pero sonrío igual.

**Y aunque mi padre ya no  
está en esta vida, siento  
que me acompaña de una  
forma diferente.**

Ahora, cuando pienso en mi padre, ya no me duele tanto. Me emociona, claro, pero también me hace sentir afortunado. Agradezco cada momento que compartimos, cada conversación, cada gesto. Sigo echándolo de menos, pero también me permito vivir, reír y seguir construyendo mi historia. Porque, de algún modo, él sigue formando parte de ella.

### Una reflexión...

*Xabier 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

Xabier contaba con una gran fortaleza interior que le permitió mantenerse en pie incluso en los momentos más difíciles. También tenía la capacidad de reflexionar sobre lo que le estaba ocurriendo: pensaba en la culpa que sentía al pasarlo bien y, con el tiempo, entendió que no estaba mal seguir con su vida y que disfrutar no significaba olvidar a su padre. Otro de sus recursos personales era su deseo de seguir relacionándose con la gente, lo que le llevó a mantener vínculos sociales que fueron un apoyo importante. Además, aunque necesitaba hacerlo a su ritmo, supo expresarse cuando se sintió preparado, lo que le permitió liberar parte de lo que llevaba dentro. También siguió con sus estudios y mantuvo una rutina, lo que le dio estabilidad en medio del dolor.

### Recursos de nuestro entorno relacional

En su entorno cercano, Xabier contó con apoyos significativos. Su familia compartió el proceso de duelo con él, haciéndole sentir que no estaba solo en la pérdida y compartiendo la pérdida con él.

Sus amigos también jugaron un papel muy importante, ofreciéndole compañía y espacios donde podía distraerse y reírse, además de momentos en los que le permitían expresarse hasta donde él quisiera o necesitara. Esa posibilidad de compartir momentos sencillos con ellos fue clave para sostenerse.

Además, incluso algunos profesores mostraron comprensión por lo que le estaba pasando, lo que reforzó su confianza y le permitió hablar en el momento en que se sintió preparado.



### Recursos de nuestra comunidad

En la comunidad, la universidad se convirtió en un recurso fundamental, porque le ofreció una rutina, un horizonte de futuro y un espacio en el que seguir construyendo su vida más allá del dolor. También el contacto social en diferentes entornos le ayudó a mantener un equilibrio: necesitaba seguir sintiéndose parte de algo más amplio y conectar con otras personas, lo que le aportaba energía y le recordaba que la vida continuaba.

### 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.

Cuando perdemos a alguien cercano, como le pasó a Xabier, puede ser difícil afrontar la situación, el volverse adaptar a la vida, en soledad. Por eso, pedir ayuda, apoyarse en alguien de confianza o compartir lo que sentimos puede marcar la diferencia. Él descubrió que apoyarse en la familia, contar con amigos de confianza y hablar cuando uno se siente preparado puede marcar la diferencia.

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