



PROGRAMA  
CONECTADOS



# DESCONFIANZA

COSAS QUE HAGO PARA SEGUIR ADELANTE

Construyendo la vida  
que nos IMPORTA

634 71 22 84

info@fundacionespes.org

# PROGRAMA CONECTADOS



## 1. La situación

*"En el colegio confié en una amiga y le conté un secreto muy íntimo, algo que para mí era importante y delicado. Pensaba que podía guardar mi confianza, pero al día siguiente lo sabía todo el colegio. Fue un golpe muy fuerte: de repente sentí vergüenza, rabia y también mucha desilusión. Desde ese momento me costó mucho volver a confiar en la gente."*

*Cuando conozco a alguien nuevo tiendo a cerrarme. Pienso que si comparto algo demasiado mío, tarde o temprano lo pueden usar en mi contra. Por eso hacer amigos o amigas me resulta difícil. En vez de eso, prefiero quedarme en casa. Paso las tardes con el móvil viendo series. También encuentro seguridad en mi familia. Ellos son mi círculo más cercano y, de alguna manera, el espacio donde siento que puedo ser yo mismo sin miedo a que me fallen."*

## 2. Respuestas ante la situación

Cuando experimentamos una situación difícil para nosotros/as, respondemos de la mejor manera que sabemos o podemos para poder sobrevivir y seguir adelante de manera consciente o inconsciente. En la situación que hemos visto, Luis reacciona de diferentes formas:

- ▷ **Cerrar la comunicación personal**, no contar cosas íntimas a nuevas amistades.
- ▷ Mantener la **distancia** con los demás.
- ▷ **Evitar** hacer nuevos amigos.
- ▷ Pasar más **tiempo en casa**.
- ▷ Refugiarse en el **móvil**.
- ▷ Ver **series**.
- ▷ **Encerrarse** en un mundo personal.
- ▷ Volcarse en la **familia**.
- ▷ Confiar únicamente en sus **padres**.
- ▷ **Evitar situaciones sociales nuevas**.
- ▷ **Renunciar** a compartir.
- ▷ Encontrar seguridad en las **actividades familiares**.

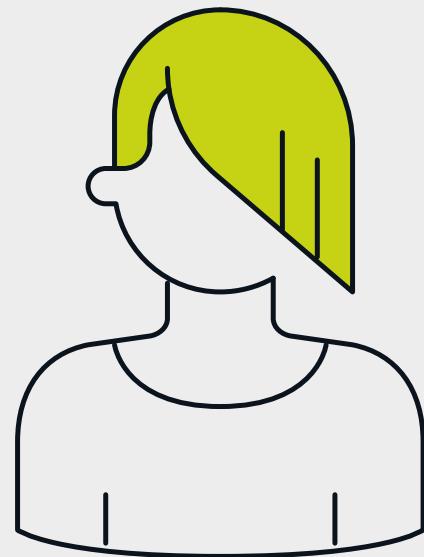


## PROGRAMA CONECTADOS

### 3. Funciones y propósitos de esas estrategias/respuestas

Todas estas respuestas que Luis puso en práctica nacieron de la necesidad de seguir adelante. Le permitieron enfrentar distintos aspectos dolorosos de la situación y le ayudaron a sobrevivir. Cada una tenía un propósito o una función que hizo posible sobrellevar el impacto de la situación:

- ▶ **Cerrar la comunicación personal:** evitar la posibilidad de otra traición, evitar emociones dolorosas y preservar la identidad.
- ▶ **Evitar hacer nuevos amigos:** reducir al mínimo la exposición para, así, preservar su propia seguridad y su identidad personal de nuevos ataques.
- ▶ **Pasar más tiempo en casa, buscar espacios seguros:** encontrar un entorno seguro y controlado.
- ▶ **Refugiarse en el móvil:** llenar silencios y distracciones sin tener que exponerse, puede que para gestionar emociones dolorosas y preservar su seguridad y su identidad personal.
- ▶ **Ver series:** buscar actividades sin riesgos, para preservar su seguridad.
- ▶ **Volcarse en la familia:** buscar confianza en el entorno que percibe como estable y seguro, con la finalidad de vincularse con otras personas de forma segura.
- ▶ **Elegir en quién confiar:** protegerse limitando los espacios de daño.
- ▶ **Evitar situaciones sociales nuevas:** minimizar el riesgo de decepción o ridículo, para preservar su seguridad.
- ▶ **En conjunto:** sobrevivir al daño en las relaciones, buscar alternativas de más seguridad, fomentar la vinculación en entornos muy seguros, buscar nuevas actividades seguras con la familia, evitar el daño relacional, preservar la identidad personal de posibles ataques.



### 4. Significado de la situación

*Luis pudo darle a la situación el significado de qué confiar en los demás es peligroso, ya que compartir algo íntimo puede volverse en su contra y los que antes eran tus amigos te pueden traicionar. Al mismo tiempo, interpretó que solo en su familia encuentra un espacio seguro donde sentirse protegido y aceptado tal y como es.*

PROGRAMA **CONECTADOS**

# DESCONFIANZA



**esPES**

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**