



PROGRAMA CONECTADOS



UNA HISTORIA

MARIO DE 26 AÑOS

UNA HISTORIA

NUESTROS RECURSOS Y HABILIDADES

RECURSOS DE NUESTRO ENTORNO RELACIONAL

RECURSOS DE NUESTRA COMUNIDAD

REVISAR NUESTRA SITUACIÓN E HISTORIA DE VIDA

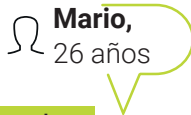
**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**



634 71 22 84



info@fundacionespes.org



Una historia real

Cuando tenía 20 años me encontré en una situación que, aunque entonces me pareció pequeña, acabó afectándome profundamente. Yo tenía un grupo de amigos desde el instituto. Éramos bastantes, nos conocíamos muy bien y siempre nos lo pasábamos genial. Éramos ese típico grupo de chicos que está todo el día de broma, con risas constantes y vaciles entre nosotros. Al principio, eso era parte de nuestra dinámica, y yo también participaba en ella.

Las bromas dejaron de ser generales y se volvieron más personales.

Pero con el tiempo, las bromas dejaron de ser generales y se volvieron más personales. Ya no era un simple vacile, era burlarse de alguien concreto, repetirlo constantemente y hacerlo delante de todos. En mi caso, el blanco solía ser mi aspecto físico: mis orejas. Me llamaban "Dumbo", decían que si hacía un poco de viento saldría volando, o soltaban comentarios como: "si encuentras pareja, al menos la vas a oír desde lejos". Al principio me reía con ellos, aunque por dentro me doliera. Pensaba que, si lo ignoraba, se cansarían o me dejaría de afectar. Pero no fue

así. Las bromas se repitieron tanto que empecé a ver lo que decían cuando me miraba al espejo.

Mi autoestima empezó a tambalearse. Me sentía inseguro, evitaba las fotos y mirarme al espejo, me daba vergüenza acercarme a alguien que me gustaba. Pero no sabía cómo decir que todo eso me estaba afectando. Me daba miedo que si lo decía pensarán que era un exagerado. Así que, en vez de hablar, empecé a alejarme. Dejé de quedar, de contestar, de aparecer.

Después de unas semanas, algunos del grupo empezaron a escribirme para preguntar qué pasaba. Yo evitaba responder, hasta que Pablo, con quien mejor me llevaba, insistió varias veces. Al final se lo conté. Me escuchó y, para mi sorpresa, me confesó que él también se había sentido mal con algunas de las bromas que le hacían a él. Juntos decidimos hablar con el resto del grupo para pedir que se frenaran ciertos comentarios, que nos estaban afectando de verdad. Pero la reacción no fue la que esperábamos. Se rieron. Dijeron que no sabíamos encajar una broma, que siempre había sido así. Nos sentimos ridículos por haber sido tan sinceros. Fue duro, pero ahí entendí que a veces la

gente no está dispuesta a cambiar. Así que Pablo y yo tomamos distancia definitiva. Poco a poco empezamos a quedar con otras personas, a conocer gente nueva. Con el tiempo, formamos un grupo donde hay respeto, donde se puede hablar sin miedo a ser el chiste de la noche.

Formamos un grupo donde hay respeto, donde se puede hablar sin miedo a ser el chiste de la noche.

Ahora tengo claro algo: no todo lo que se dice "de broma" lo es. Lo que para unos es gracioso, para otros puede doler mucho.

Una reflexión...

Mario 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

Mario contaba con varias fortalezas personales que le ayudaron a superar la situación. Tenía una gran capacidad de darse cuenta de lo que le estaba ocurriendo, de identificar que aquellas bromas que parecían inocentes en realidad estaban dañando su autoestima. Eso demuestra que es una persona reflexiva, sensible y consciente de sí mismo. También mostró valentía al expresar lo que sentía, primero con Pablo y luego con el grupo, a pesar del miedo a ser ridiculizado. Otro de sus recursos fue la fuerza de voluntad para tomar distancia de su grupo de toda la vida y priorizar su bienestar, un gesto que refleja madurez y determinación. Su carácter, más reservado pero también honesto, le permitió esperar su momento para hablar y hacerlo de manera clara cuando se sintió preparado. Además, su necesidad de seguir relacionándose con otras personas y de no quedarse solo muestra que es alguien sociable, que valora el apoyo mutuo y busca entornos donde pueda ser él mismo.

Recursos de nuestro entorno relacional

En el entorno cercano, Pablo fue un recurso fundamental. Fue la persona en quien Mario pudo confiar, abrirse y expresar por fin lo que sentía. Su amistad le dio seguridad y alivio, porque descubrió que no era el único que estaba sufriendo con las bromas. Esa complicidad los unió más y les dio la fuerza de afrontar juntos al grupo, aunque no fueran entendidos.

Posteriormente, el hecho de ir conociendo nuevas personas y crear otro grupo de amistades fue otro recurso clave: encontró un espacio donde podía ser respetado y valorado, sin miedo a ser el centro de las burlas.



Recursos de nuestra comunidad

En la historia de Mario no aparecen recursos comunitarios concretos como asociaciones o actividades organizadas. Sin embargo, el hecho de ampliar su círculo y abrirse a conocer a otras personas en distintos espacios sociales fue en sí un recurso comunitario importante. Esto le permitió descubrir que podía construir un nuevo grupo sano, basado en el respeto, y dejar atrás relaciones que no le hacían bien.

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 nos sentimos fuera de lugar en nuestro grupo de amigos, puede ser difícil decidir cómo afrontar la situación, el distanciarse o conocer nuevas personas. 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

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua