

espes



PROGRAMA CONECTADOS



ME CUESTA SENTIRME CÓMODO EN

GRUPOS GRANDES

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Algunas veces podemos perdernos en la multitud”



Una historia real

Desde pequeño me ha costado integrarme en grupos grandes. No es que no me guste la gente ni que no quiera relacionarme, pero cuando hay muchas personas alrededor, me bloqueo. En esos momentos, siento una mezcla de nervios y preocupación que me paraliza. En el colegio, por ejemplo, cuando tenía que hablar o participar delante de un grupo grande, notaba cómo el corazón me latía a mil, las manos me sudaban y la voz se me quedaba atrapada. Era como si todo mi cuerpo se pusiera en alerta y no pudiera hacer nada.

Me considero una persona tímida, pero el problema no está en ser callado o

Con un grupo pequeño de amigos me siento cómodo, protegido, puedo ser yo mismo sin sentir esa presión constante.

reservado, sino en cómo me afecta estar en grupos con muchas personas. Con un grupo pequeño de amigos me siento cómodo, protegido, puedo ser yo mismo sin sentir esa presión constante. Tengo un círculo reducido, y con ellos me río, hablo y me siento bien. Pero cuando el grupo crece, las cosas cambian.

Empiezo a sentir que pierdo el control, que no sé qué decir o cómo actuar, y entonces me pongo nervioso, intento no llamar la atención y, muchas veces, acabo retirándome.

Nunca entendí por qué me pasaba esto. Sentía que había algo raro en mí, que quizá no encajaba o que no tenía la habilidad para relacionarme “como los demás”. Pero lo que realmente me marcó fue cómo empecé a evitar esas situaciones que me daban miedo. En el instituto, por ejemplo, si sabía que habría clases con mucha gente o que el profesor podía preguntarme algo delante de todos, me ponía tan nervioso que prefería faltar y por ello mis notas empezaron a bajar. De hecho, durante un tiempo dejé de ir casi por completo para no enfrentarme a esos momentos en los que me sentía expuesto, vulnerable y con el corazón latiendo demasiado rápido.

No fue fácil. Me sentía solo, incomprendido y con miedo de que me juzgaran. Pero un día, me cansé de esa sensación de bloqueo y de quedarme atrás. Decidí enfrentar el problema poco a poco, sin prisas, empezando por dar pequeños pasos: ir a clase aunque me sintiera nervioso, intentar participar con

respuestas cortas, y no huir.

Lo que me ayudó fue hablar con uno o dos amigos cercanos que me entendían y no me presionaban, solo me escuchaban. También empecé a escribir lo que le pasaba en esas situaciones y a leerlo después, para poner distancia con mis pensamientos más negativos. Así comprendí que esos nervios no tenían que gobernar mi vida, que podía aprender a convivir con ellos.

Ahora, sigo siendo tímido y me sigue costando estar en grupos grandes, pero ya no huyo ni me bloqueo tanto. He aprendido a respirar, a aceptar que sentir nervios está bien, y que no pasa nada si a veces me pongo rojo o tartamudeo un poco. Lo importante es no dejar que el miedo me impida vivir y ser yo mismo.

¿Qué le ha pasado a Raúl?

Raúl siempre ha sido una persona a la que le ha incomodado estar en grupos grandes. Sin embargo, con el tiempo eso acabó afectando a su vida más de lo que pensaba. Se ponía tan nervioso y preocupado, que durante un tiempo dejó de asistir a clase casi todos los días.

¿Cómo le ha impactado a Raúl?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Raúl, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Él lo notó en:

- Se siente sin control.
- Se percibe nervioso y preocupado.
- Le cuesta saber qué decir o cómo actuar.
- Se sentía expuesto y vulnerable.
- Se encontraba solo e incomprendido.
- Sus notas empezaron a bajar.

¿Qué significado le ha dado Raúl a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Raúl, él entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "Hay algo mal en mí"
- "No encajo"
- "No puedo relacionarme como los demás lo hacen"
- "Los demás no me van a entender"
- "Solo me pasa mí"
- "Me estoy quedando atrás"



¿Qué ha tenido que hacer Raúl? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Raúl reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Se va cuando está en un grupo grande.
- Evitaba las situaciones que le daban miedo.
- Empezó a faltar a clase.
- Se bloquea y paraliza.
- Se siente nervioso y preocupado.
- Su corazón empieza a latir muy rápido.

¿Qué recursos hay?

A lo largo de su historia, Raúl mostró una gran capacidad de reflexión y una fuerza interior que le permitió empezar a transformar su manera de enfrentarse a los grupos grandes. Entre sus recursos personales destacan su valentía para dar pequeños pasos hacia el cambio, su empatía consigo mismo al respetar su propio ritmo y su apertura para compartir lo que le ocurría. También encontró en la escritura le ayudó a observar sus pensamientos con distancia.

En el plano relacional, la presencia de un amigo que lo escuchó sin juzgar fue clave. Ese apoyo cercano, basado en la comprensión y la confianza, le brindó un espacio seguro para expresarse y sentirse acompañado en su proceso, sin presiones ni exigencias.

En cuanto a los recursos comunitarios, el contexto educativo tuvo un papel ambivalente. Aunque al principio el colegio representaba un entorno difícil por la exposición ante los demás, con el tiempo también se convirtió en un espacio donde Raúl pudo practicar sus avances, retomar la asistencia y participar poco a poco en las clases.

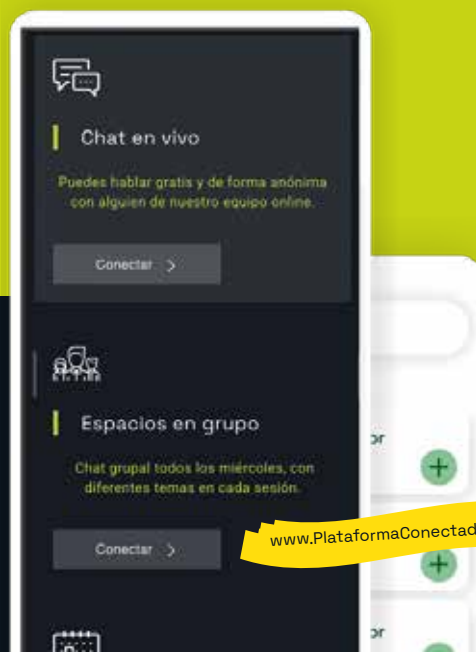
¿Necesitas ayuda?

El sentirse distinto a los demás porque te cueste más hacer ciertas cosas puede ser duro. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Raúl no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede quitarnos un peso de encima. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



Reflexión de Raúl

"Durante mucho tiempo pensé que había algo mal en mí por ponerme tan nervioso en los grupos grandes. Sentía miedo, vergüenza y ganas de desaparecer. Pero con el tiempo entendí que no tenía que huir de esas sensaciones, sino aprender a convivir con ellas. Empecé a dar pasos pequeños, a hablar con amigos que me entendían y a ser más amable conmigo mismo".



PROGRAMA **CONECTADOS**

ENFERMEDAD



**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