



PROGRAMA CONECTADOS



SOLEDAD

EN LA ESCUELA

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“A veces, el dolor no viene del rechazo, sino de sentirse invisible”



Una historia real

Durante muchos años pensé que había algo mal en mí. Desde primaria sentía que no encajaba. No era especialmente tímida, pero me costaba iniciar conversaciones, y cuando lo intentaba, sentía que no me escuchaban. Tenía compañeros, claro, pero no amigos de verdad. En los recreos caminaba sola por el patio, fingía que tenía cosas que hacer o me escondía en los baños para no tener que enfrentarme a la incomodidad de estar sola.

En clase, no se metían conmigo directamente, pero me ignoraban. Era

En clase, no se metían conmigo directamente, pero me ignoraban.

como si no existiera. Recuerdo mirar a mi alrededor y pensar: “Nadie me vería si desapareciera ahora mismo”. Esa sensación me caló hondo. Me hacía pequeña, me quitaba las ganas de hablar, de participar, incluso de existir. En casa, no era algo de lo que pudiera hablar fácilmente. Mis padres eran trabajadores, estaban ocupados, y no querían preocuparse más de la cuenta. Me decían que exageraba, que ya haría

amigos más adelante. Así que aprendí a callarme.

La soledad me acompañó muchos años. Me convencí de que no era suficiente, de que algo en mí generaba rechazo. Me volví muy autoexigente, pensaba que si era la mejor en clase o si no daba problemas, al menos tendría algún valor. Pero por dentro estaba completamente rota. Empecé a refugiarme en los estudios. Me pasaba los días en la biblioteca estudiando y en los patios me quedaba en clase repasando y haciendo apuntes. Mi vida comenzó a girar en torno al estudiar e incluso, deje de comer con mis padres para hacerlo mientras estudiaba. Cuando estudiaba me distraía y no pensaba en porqué no era capaz de llevarme con mis compañeros, aunque el exigirme tanto también me llevó a dormir poco y a autoexigirme más de la cuenta.

Fue en la universidad donde las cosas comenzaron a cambiar. Entré en un grupo donde, por primera vez, alguien se acercó a mí sin esperar nada, solo porque sí. Recuerdo que una chica me preguntó si quería sentarme con ellas en la cafetería. Algo tan simple me dio

miedo, pero fui. Poco a poco fui dejando de esconderme. En ese momento, aunque no de un día para otro, entendí que lo que viví fue una forma de abandono, aunque nadie me lo hiciera con mala intención. Que lo que sentía tenía sentido. Que no era débil, sino herida.

Sanar me ha llevado tiempo. A veces todavía tengo días en los que me siento fuera de lugar, pero ya no me creo todo lo que me dice esa voz interna que aprendió a despreciarme. He conocido personas que me quieren de verdad. Me he permitido quererme a mí también.

¿Qué le ha pasado a Carla?

A Carla le pasó que durante años se sintió sola e invisible. En el colegio no encontraba su lugar y creció creyendo que había algo mal en ella. Esa soledad la llevó a exigirse demasiado y a esconder su dolor en los estudios, hasta que en la universidad comenzó a sentirse vista, comprendida y a sanar poco a poco.

¿Cómo le ha impactado a Carla?

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

- Se sentía pequeña.
- Se le quitaban las ganas de hablar, de participar.
- Sentimientos de insuficiencia.
- Se volvió autoexigente.
- Se encontraba rota.
- Se sentía sola.

¿Qué significado le ha dado Carla 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 Carla, ella entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "No le importo a los demás"
- "Soy invisible"
- "No me escuchan"
- "Algo va mal en mí"
- "No soy suficiente"
- "Soy distinta a los demás"
- "Tengo que sacar buenas notas para poder ser valiosa"
- "Hay algo en mí mal"
- "Les causo rechazo a los demás"



¿Qué ha tenido que hacer Carla? ¿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, Carla reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Aprendió a guarderselo para sí misma.
- Se refugió en los estudios.
- Se pasaba los días en la biblioteca.
- En los patios se quedaba en clase para repasar.
- Dejó de comer con sus padres para poder repasar.
- Dormía poco.
- Se autoexigía demasiado.

¿Qué recursos hay?

A lo largo de su proceso, Carla fue descubriendo distintos recursos que le ayudaron a afrontar su soledad. Entre sus recursos personales, destacó su valentía y esfuerzo al empezar la universidad, un momento en el que decidió salir de su zona de confort y abrirse a nuevas experiencias, a pesar del miedo y la inseguridad acumulados durante años. También mostró fuerza y capacidad de búsqueda, intentando encontrar formas de sentirse valiosa con los recursos que tenía, como refugiarse en el estudio o exigirse en exceso. Con el tiempo, transformó esa misma determinación en una herramienta para cuidarse y crecer.

En el plano relacional, encontró apoyo en las nuevas amigas que conoció en la universidad. Con ellas pudo sentirse vista y escuchada, construyendo vínculos sinceros que le devolvieron la confianza en los demás y en sí misma.

En cuanto a los recursos comunitarios, la universidad se convirtió en un entorno clave para su proceso de cambio. Este espacio le ofreció oportunidades para conectar con otras personas, sentirse parte de un grupo y descubrir una versión de sí misma más abierta y segura.

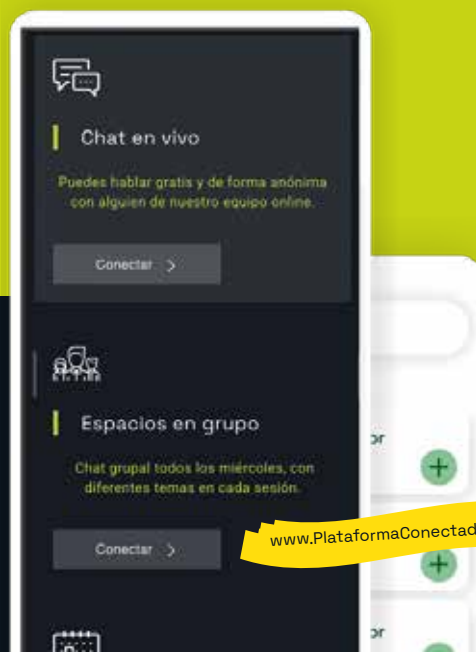


Reflexión de Carla

"Durante mucho tiempo creí que no era suficiente, que había algo en mí que hacía que los demás no quisieran acercarse. Intenté compensarlo siendo perfecta, esforzándome más, callando lo que sentía. Pero con el tiempo entendí que no necesito demostrar mi valor para merecer cariño. Aprendí que puedo pertenecer sin tener que esconderme, que mi voz tiene un lugar y que estar sola no significa no valer".

¿Necesitas ayuda?

Sabemos lo difícil que es hablar cuando piensas que no tienes a quién acudir. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Carla no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede ayudarnos a entendernos un poco más. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



PROGRAMA **CONECTADOS**

SOLEDAD



**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