

espes



PROGRAMA
CONECTADOS



AMISTADES

PÉRDIDA DE AMISTADES AL ALEJARSE DEL PAÍS DE ORIGEN

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Alejarte de tus amigos puede doler y es algo de lo que podemos hablar”



Una historia real

Me llamo Cristian, tengo 26 años y vine desde Cuba a España cuando tenía 23. Dejé atrás a mi madre, a mis hermanas, a mis amigos de toda la vida... todo lo que conocía. En Cuba trabajaba como maestro, algo que siempre me apasionó. Pero quería construir un futuro mejor, tener más oportunidades, y por eso decidí dar el salto. No fue una decisión fácil, pero no me arrepiento.

Cuando llegué aquí, lo primero que sentí fue una soledad enorme. No conocía a nadie, no tenía con quién hablar más allá de los mensajes que cruzaba con mi familia por el móvil. A veces pensaba que todo habría sido más llevadero si hubiera venido acompañado, con un amigo o una pareja. Pero no fue así.

Pasé semanas enteras encerrado en casa, con el ordenador y el móvil como

Cuando llegué aquí, lo primero que sentí fue una soledad enorme.

única compañía. Aplicaba a todo lo que encontraba relacionado con la enseñanza, pero no tenía contactos.

Salía solo para ir a entrevistas que la mayoría de las veces no llevaban a nada y eso hacía que me sintiese inútil, que había venido para nada. El resto del tiempo lo pasaba en el sofá, viendo la tele o simplemente dejando pasar los

días. Había perdido a mi familia, amigos y mi pasión por la enseñanza.

Un día, mientras estaba tirado en el sofá, me saltó una alerta en el móvil. Era una noticia sobre un voluntariado cerca de donde vivía. Era con niños. Mi pasión. Al principio dudé, porque no era un trabajo, no había sueldo, y yo necesitaba estabilidad... pero algo dentro de mí me dijo que fuera a preguntar. Al menos sería algo que me devolviera parte de lo que era.

Fui, y fue la mejor decisión que pude tomar. Empecé a colaborar con ellos una tarde a la semana. Después dos. Luego casi todos los días. Volver a estar con niños, ver sus sonrisas, poder enseñarles, escucharles... me devolvió la ilusión. Y lo mejor fue que allí conocí a gente de mi edad. Personas que también estaban en momentos complicados o que simplemente querían hacer algo bueno con su tiempo. Con algunos de ellos sigo quedando hoy en día.

Poco después, y gracias a uno de esos contactos, conseguí mi primer trabajo como ayudante en un centro educativo. No era exactamente lo que había estudiado, pero me abrió puertas. Hoy trabajo en una escuela infantil y colaboro en ese mismo voluntariado donde todo cambió. Tengo amigos, tengo una rutina, y tengo la sensación de que pertenezco a algún lugar.

¿Qué le ha pasado a Cristian?

Cristian se mudó de Cuba a España con la esperanza de tener más oportunidades para crecer en el ámbito laboral y personal. Sin embargo, se encontró muy solo, sin nada que hacer en este nuevo sitio. Eso le hizo perder la ilusión y sentirse perdido.

¿Cómo le ha impactado a Cristian?

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

- Se sintió solo.
- Se alejó de su familia y de sus amigos.
- No tenía a nadie con quien hablar.
- Perdió la esperanza.
- Se sentía inútil.
- Sentía que había perdido una parte de él.
- Su pasión por la enseñanza se desvaneció.

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

- "Todo sería más fácil si hubiese venido acompañado"
- "Estoy solo aquí"
- "He venido para nada"
- "No sirvo para estar solo"
- "No tengo nada de qué hacer"
- "No voy a conseguir nada"
- "No voy a encontrar mi lugar"



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

- Se escribía con su familia por el móvil.
- Se encerró en casa.
- Echaba el currículum a las ofertas de trabajo que veía en internet.
- Salía solo para ir a entrevistas.
- Pasaba los días en el sofá viendo la tele o dejando los días pasar.

¿Qué recursos hay?

A pesar de la enorme soledad y el desafío que supuso mudarse de Cuba a España, Cristian fue capaz de encontrar recursos personales que le ayudaron a salir adelante. Mostró una gran perseverancia al seguir intentando encontrar trabajo en su área a pesar de los obstáculos y la sensación de inutilidad. También tuvo la fuerza para abrirse a nuevas oportunidades y probar experiencias diferentes, como el voluntariado, aunque al principio no fuera lo que había buscado exactamente.

En su entorno más cercano, Cristian contó con apoyos relacionales fundamentales. Su familia y amigos en Cuba, aunque estuvieran lejos, le ofrecían contención y ánimo a través de los mensajes. Además, las amistades que hizo en el voluntariado se convirtieron en un soporte clave, brindándole compañía, motivación y, en algunos casos, incluso oportunidades laborales.

La comunidad también jugó un papel decisivo en su proceso de adaptación y recuperación. El voluntariado le proporcionó un espacio seguro para desarrollarse, sentirse útil y volver a disfrutar de su pasión por la enseñanza. Más adelante, el trabajo en la escuela infantil no solo le permitió ganar estabilidad, sino también construir una rutina, establecer vínculos sociales y sentirse parte de un lugar donde pertenece.

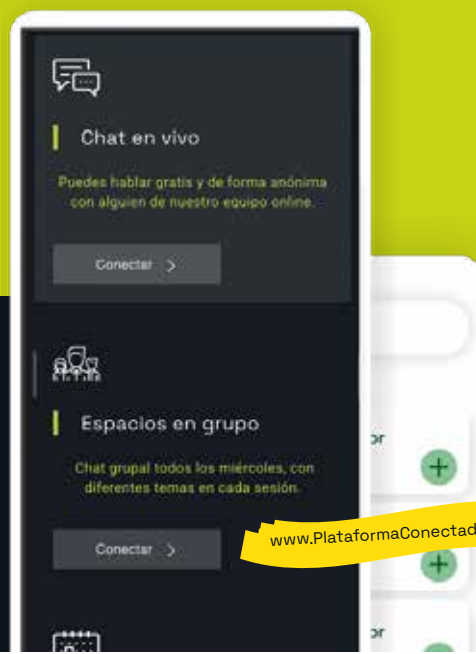
¿Necesitas ayuda?

Si te has sentido solo, perdido o desubicado al mudarte a otro país, queremos que sepas que no tienes por qué pasar por esto en silencio. Hablar ayuda. En Fundación Espes estamos aquí para escucharte, sin juicios y con el corazón abierto.



Reflexión de Cristian

“Llegar a España fue un choque enorme: me sentía solo, perdido y desconectado de todo lo que conocía. Durante semanas pensé que había tomado la decisión equivocada y que no lograría encontrar mi lugar. Con el tiempo, descubrí que podía crear nuevas oportunidades. El voluntariado me permitió volver a conectar con mi pasión por enseñar y conocer personas que me apoyaron y me dieron fuerza”.



PROGRAMA **CONECTADOS**

AMISTADES



**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