



PROGRAMA CONECTADOS

APOYO

FALTA DE APOYO SOCIAL



Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“A veces, lo más difícil es encontrar a alguien con quien expresarnos en confianza”



Una historia real

Desde siempre he sentido que no encajaba en ningún sitio. Ni en casa, ni en el colegio, ni en la calle. Crecí sin amigos, sin alguien que me esperara en el recreo o me escribiera un mensaje para quedar. En mi casa, las cosas tampoco fueron fáciles. Las peleas con mis padres eran constantes, el ambiente se volvió insoportable.

La verdad, que no tengo ningún recuerdo de tener ningún amigo, de hablar con alguien fuera de clase o de siquiera tener una conversación sincera con mis padres. Siempre he estado solo, pero no me importaba. Me daba igual el no tener a nadie con quien hablar de mis cosas o quién compartir gustos.

Con todo ello, a los 23, decidí marcharme de casa y alejarme de todo en general. Ahora considero que fue más

Me daba igual el no tener a nadie con quien hablar de mis cosas o quién compartir gustos.

un acto de huida que de valentía. Desde entonces, mi vida se volvió aún más vacía. Dejé de estudiar, no tenía trabajo, y ni siquiera sabía por dónde empezar. Me pasaba los días encerrado en mi habitación, con las persianas bajadas, sin hablar con nadie. Comía lo primero que encontraba: pizzas congeladas, patatas fritas, comida rápida... todo mal. Dormía durante el día, me acostaba

cuando empezaba a amanecer. No tenía ganas de nada. Nada me emocionaba, nada me importaba. Me sentía como un fantasma que respiraba por inercia. Los días pasaban todos igual. No había planes. No había futuro.

Mis únicos momentos de “conexión” eran a través de los videojuegos. Especialmente uno: *Clash Royale*. Ahí me sentía, de alguna manera, útil. Competía, ganaba partidas, subía de arena... Era lo más parecido a lograr algo. Un día, tras una partida especialmente buena, un chico me envió una solicitud de amistad. Ya tenía otros amigos en esta plataforma, pero esto fue distinto. Él me escribió. Me sorprendió. Me dijo que jugaba muy bien y que sabía de un torneo que se iba a celebrar justo en mi ciudad. Al principio, ni me lo planteé. Yo no era de esos que “quedan con gente”, ni mucho menos participaba en nada. Pero algo dentro de mí me empujó a ir. Y fui.

No gané. Pero por primera vez en mucho tiempo, sentí que pertenecía a algo. Conocí gente que hablaba mi idioma, que entendía mi mundo. Me sentí visto. Escuchado. Aunque fuera solo por unas horas, no me sentí solo. Desde entonces, las cosas no han cambiado de golpe. Sigo lidiando con mis sombras, mis hábitos aún no son los mejores, y sigo sin tener una familia a la que volver. Pero aquel día fue un punto de partida. He

vuelto a salir de casa más veces, he hablado con algunas de las personas que conocí en el torneo, y poco a poco me permito sentir que quizás merezco algo más que el vacío.

¿Qué le ha pasado a Cristian?

Iker nunca ha sentido que encajase en ningún lugar: ni en casa ni en el colegio. Se sentía solo y que no podía contar con nadie, pero creía que eso no le afectaba. A los 23 decidió marcharse de casa y alejarse un poco de todo.

¿Cómo le ha impactado a Iker?

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

- No tenía a nadie con quién hablar.
- No compartía sus gustos o intereses con otras personas.
- Se encontraba solo.
- No tenía apoyos.
- Su vida estaba vacía.
- Dejó de estudiar y no tenía trabajo.
- Se sentía perdido, sin saber por dónde empezar.
- Pérdida de esperanza en el futuro.
- Se sentía como un fantasma.

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

- "No encajo en ningún sitio"
- "Soy diferente a los demás"
- "Me da igual no tener amigos"
- "Tener amigos no es importante"
- "Los padres no traen nada bueno"
- "Voy a estar más tranquilo si me alejo de todo"
- "Nada va a cambiar"



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

- Se encerraba en su habitación.
- No hablaba con nadie.
- Comía mal.
- Tenía los ritmos de sueño alterados.
- Actitud pasiva, hacía que le daba igual todo.
- Se refugió en los videojuegos.

¿Qué recursos hay?

A lo largo de su historia, Iker demostró varios recursos personales que, aunque en algunos momentos parecieran invisibles incluso para él, fueron fundamentales para su proceso de cambio. Mostró valentía al tomar la decisión de marcharse de un entorno familiar conflictivo, buscando un espacio donde pudiera empezar de nuevo, aunque eso implicara enfrentarse a la soledad. También manifestó resiliencia y capacidad de adaptación, encontrando formas de sobrevivir por sí mismo a pesar de la falta de apoyo y la desmotivación. Más adelante, cuando decidió asistir al torneo, evidenció una gran apertura y coraje, ya que se permitió exponerse a una situación nueva y desafiante, rompiendo con el aislamiento que había marcado su vida hasta entonces.

En el plano relacional, Iker encontró en los videojuegos una vía de conexión social. A través del juego, comenzó a establecer lazos con otras personas. Las amistades nacidas en ese entorno compartido se convirtieron en un soporte emocional que lo motivó a seguir saliendo y manteniendo contacto con otros.

Por último, los recursos comunitarios también tuvieron un papel relevante. El torneo de Clash Royale fue un espacio de encuentro y participación social que permitió a Iker sentirse parte de una comunidad con intereses comunes.

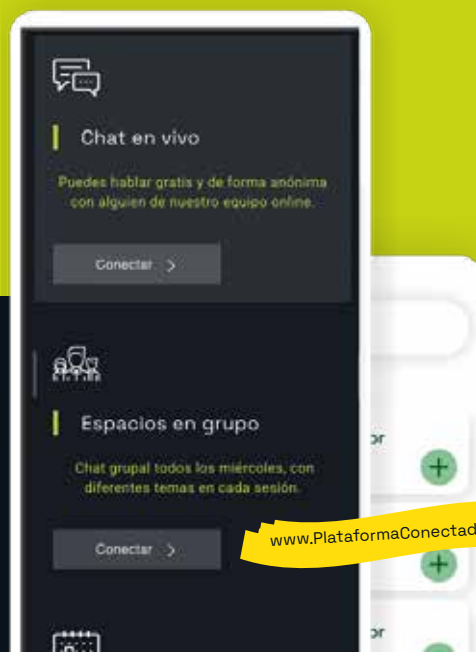
¿Necesitas ayuda?

Sabemos lo difícil que es hablar cuando piensas que no tienes a quién acudir. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Iker 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 Iker

"Durante muchos años me sentí fuera de lugar, sin amigos, sin apoyo y sin ganas de nada. Irme de casa fue una forma de escapar, aunque al principio solo me llevó a una soledad más profunda. Pasaba los días encerrado, sin rumbo, hasta que los videojuegos se convirtieron en mi única forma de conexión. Gracias a ellos conocí a gente y terminé asistiendo a un torneo que me cambió por dentro."



PROGRAMA **CONECTADOS**

APOYO SOCIAL



**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