



PROGRAMA CONECTADOS

UNA HISTORIA: LOLA DE 25 AÑOS

Cuando tenía 15 años, empecé a notar que mi opinión no importaba. Cada vez que intentaba hablar de algo o dar mi punto de vista, mis padres me decían que *"ya lo entendería cuando fuera mayor"* o que *"no sabía cómo funcionaba el mundo"*. Parecía algo sin importancia, pero esos comentarios fueron calando en mí.

Cada vez que les contaba algo sobre lo que me había pasado en el instituto, sobre mis estudios o mis amigos, cuestionaban mis opiniones de una forma que me hacía sentir estúpida: *"Eres muy inocente"*, *"ya te darás cuenta"*. O minimizaban mis problemas, diciendo que eran cosas de chavales, que eso cambiaría: *"Eso no es nada, ya se te pasará"*.

Empecé a dudar de mí misma. Pensaba que si mis padres no tomaban en serio mis palabras, tal vez era porque yo no tenía nada valioso que decir, o porque no era lo

suficientemente lista para ver las cosas como eran. Me sentía tonta.

Eso hizo que creyese que mi opinión no tenía valor. Prefería que otros eligieran por mí: qué hacer, a dónde ir, qué pensar. Con el tiempo, se transformó en una costumbre. Ya no me esforzaba por dar mi opinión porque sabía que iba a estar "mal". Me volví más callada.

Cuando tenía un problema, me sentía una exagerada que solo buscaba atención. Me daba rabia que me afectaran "chorradas", así que empecé a alejarme. Dejé de pedir consejo, de compartir mis cosas. Me daba vergüenza contar lo que me pasaba por miedo a que me dijeran que no era nada.

Algo cambió. En clase tuve un mal día, y una amiga se dio cuenta. Al salir, me preguntó cómo estaba y me dijo que, si ella estuviera en mi lugar, tampoco lo estaría

pasando bien. Ese gesto me hizo reflexionar. El ver que a los demás también podía afectarles las cosas que me pasaban, hizo que me replantease que fueran tonterías.

Desde entonces empecé a confiar más en mis amigos, a abrirme poco a poco, a compartir mis opiniones y lo que me pasaba. Aprendí que cuando te escuchan de verdad, también aprendes a escucharte a ti misma.

Ahora estoy mucho mejor. No puedo cambiar mi pasado, ni convertir a mis padres en las personas que necesitaba que fueran, pero sí puedo decidir cómo me relaciono con ellos y con los demás.

Y, sobre todo, he aprendido a valorarme a mí a lo que me pasa sin depender de la aprobación de nadie.



¿Qué le ha pasado a Lola?

Que no se sintió escuchada ni valorada por sus padres, y eso hizo que empezara a dudar de sí misma y a perder confianza en su propia opinión.

¿Cómo le ha impactado a Lola?

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

- Dejó de pensar que su opinión tuviera valor
- Se sentía estúpida
- Empezó a dudar de sí misma
- Creía que no era capaz de ver las cosas como lo eran realmente
- Empezó a creer que lo que pensaba estaba mal
- Creía que era una exagerada
- Pensó que lo que le afectaba no eran realmente importante
- Tenía miedo a que le dijeran que lo que le pasaba no era nada

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

- "Mi opinión no importa"
- "No soy lo suficientemente lista"
- "Soy una exagerada"
- "En realidad mis problemas no son importantes"
- "No tengo nada valioso que decir"
- "Lo que pienso está mal"
- "Si digo lo que me pasa no les va a importar"

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

- Empezó a dejar que otros eligieran por ella
- Dejó de esforzarse por dar su opinión
- Se volvió más callada y dejó de participar en clase
- Se empezó a alejar
- Ya no pedía consejo ni compartía lo que le pasaba

¿Qué recursos encontró?

A pesar de lo que vivió, Lola contó con varios recursos que la ayudaron a salir adelante. Tenía la capacidad de reflexionar y de plantearse si su opinión y lo que le sucedía era importante. Aprendió a confiar en sus amigas y a abrirse con ellas poco a poco, compartiendo sus opiniones y preocupaciones.

En su entorno más cercano, sus amigas fueron un apoyo fundamental: le ofrecieron comprensión, escucha y compañía cuando más lo necesitaba. Eso le permitió empezar a sentirse valorada y a reforzar su autoestima. También encontró recursos en la comunidad, pues el instituto fue el entorno que le facilitó el replantearse lo que había estado pensando en los últimos años. Le permitió aprender a expresar sus ideas poco a poco, y el poder compartirlas con los demás.

Reflexión de Lola



"Durante años pensé que mis opiniones no tenían valor y que mis emociones eran tonterías. Eso me hizo sentir insegura, callada y que me alejara de los demás, como si no importara. Pero, gracias a comprender que a los demás también les ocurría, aprendí que mis sentimientos son válidos, que puedo expresarme sin miedo a ser juzgada y que mi valor no depende de que los demás me aprueben. Ahora sé que escucharme a mí misma y confiar en quienes me apoyan me hace más fuerte."

¿Necesitas ayuda?

El sentir que tu opinión o lo que te pasa no tiene valor puede hacer que nos sintamos insuficientes o desprotegidos. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Lola 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. Entra en:

plataformaconectados.es