

espes

PROGRAMA CONECTADOS

SIGNIFICADOS REALES DE LAS

EXPERIENCIAS



Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

PROGRAMA CONECTADOS

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

I. 23 AÑOS



Experiencia:
La muerte
de mi padre.

1. Significados que le diste

- Miedo a la muerte
- La vida es injusta
- No puedo con mi frustración
- Es más importante lo externo que el cuidado interno

2. Lo que nos decimos

- "Soy mala persona"
- "Estoy loca"
- "Tengo mal carácter"

3. Lo que sentimos

- Rabia
- Angustia
- Miedo
- Tristeza

4. Cómo afrontaste la situación

Frenando en seco,
apoyándome en mi madre y mi
hermano, con paciencia,
reflexión y ayuda psicológica.

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

A.25 AÑOS



Experiencia:
Un anciano me sonrió en la calle cuando estaba de mal humor.

1. Significados que le diste

- Un pequeño gesto puede alegrarnos el día.

2. Lo que nos decimos

- “Algo tan simple me ha animado”
- “Yo también puedo hacerlo”

3. Lo que sentimos

- Alegría
- Alivio
- Esperanza

4. Cómo afrontaste la situación

Empecé a mostrar mejor cara en la calle. Comprendí que nunca sabemos qué está viviendo la otra persona y que una sonrisa puede calmar muchas cosas.

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

A.27 AÑOS



Experiencia:
No tener dinero para hacer lo mismo que mis amigos y tener que mentir y aislarme por vergüenza a pedir.

1. Significados que le diste

- Soy menos que mis amigos
- No tengo las mismas posibilidades que mis amigos
- Estoy sol
- No puedo hablarlo con ellos

2. Lo que nos decimos

- "No debería de mentirles
- "Podría hablarlo con ellos"
- "Podría pedirles que me dejaran algo de dinero"

3. Lo que sentimos

- Soledad
- Cobardía
- Desconfianza

4. Cómo afrontaste la situación

Terminé hablando con uno de ellos y adoptamos la filosofía de repartir siempre que alguno no tuviera.

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

A.18 AÑOS



Experiencia:
No consigo
sacar buenas
notas

1. Significados que le diste

- Soy menos que mis compañeros de clase
- No soy suficiente
- No soy lista

2. Lo que nos decimos

- "Soy tonta"
- "Aunque me esfuerce no lo consigo"

3. Lo que sentimos

- Tristeza
- Desesperación
- Angustia

4. Cómo afrontaste la situación

Estudiando más, probando otras formas de hacerlo y con la ayuda de mis compañeros.

PROGRAMA CONECTADOS

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

0.20 AÑOS



Experiencia:
Notaba que mi ex pareja prefería pasar mucho más tiempo con sus amigos que conmigo.

1. Significados que le diste

- Soy menos importante que sus amigos
- No soy suficiente

2. Lo que nos decimos

- No quiere pasar tiempo conmigo
- No me valora
- No me quiere como yo necesito

3. Lo que sentimos

- Decepción

4. Cómo afrontaste la situación

Decidí dejar la relación y centrarme en mí misma, empezando a cuidarme e ir al gimnasio.

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.



A.25 AÑOS

Experiencia:
Habermé sacado dos títulos de idiomas al mismo tiempo.

1. Significados que le diste

- Soy capaz
- Soy válido

2. Lo que nos decimos

- Por fin, todo el esfuerzo ha tenido su fruto.

3. Lo que sentimos

- Alegría y alivio

4. Cómo afrontaste la situación

Con constancia y esfuerzo hasta alcanzar mi objetivo.

PROGRAMA CONECTADOS

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

A.19 AÑOS



Experiencia:
Separarme de
mis amigos

1. Significados que le diste

- Estoy sola
- No voy a encontrar otros amigos así

2. Lo que nos decimos

- "Que les voy a echar mucho de menos"
- "Les voy a echar de menos"
- "Vamos a dejar de ser amigos"
- "Se van a olvidar de mí"

3. Lo que sentimos

- Tristeza y nostalgia

4. Cómo afrontaste la situación

Manteniendo el contacto con ellos, apoyándome en mi familia y encontrando nuevas amistades.

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

N.21 AÑOS



Experiencia:
Empecé a estudiar una carrera y la dejé porque se me complicó mucho. Al año siguiente comencé a estudiar idiomas y también lo dejé.

1. Significados que le diste

- No puedo acabar nada
- Soy incapaz de estudiar
- No sirvo-
- No soy suficientemente constante
- Soy inútil
- Soy menos que mis amigos

2. Lo que nos decimos

- "No puedo volver a estudiar"
- "Lo voy a volver a dejar"
- "No sirvo para estudiar"
- "No voy a encontrar algo que me guste como mis amigos"

3. Lo que sentimos

- Decepción conmigo misma, miedo de empezar algo nuevo, vergüenza por no seguir el mismo ritmo que los demás y envidia hacia quienes sí lo lograban.

4. Cómo afrontaste la situación

Aún no lo he superado del todo, pero he decidido volver a estudiar algo que me gusta, aunque me dé miedo fracasar. Creo que la mejor forma de afrontarlo es empezar, y eso voy a hacer.

PROGRAMA CONECTADOS

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

M.22 AÑOS



Experiencia:
Una amiga muy cercana a mí se alejó de repente sin dar explicaciones.

1. Significados que le diste

- No soy suficiente como amiga

2. Lo que nos decimos

- “Le ha molestado algo de mí”
- “Otras amigas se van a alejar”

3. Lo que sentimos

- Tristeza y culpa

4. Cómo afrontaste la situación

Al principio lo pasé mal, pero terminé hablando con ella para saber qué había pasado. Descubrí que no fue por algo que yo hiciera, sino por un proceso personal suyo. La relación no volvió a ser igual, aunque seguimos en contacto. Aprendí que no todo depende de mí y que las personas también se pueden alejar por motivos propios.

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

A.20 AÑOS



Experiencia:

El año pasado me cambié de curso en la uni y al principio no conocía a nadie. Durante varias semanas me sentí fuera de lugar y me daba vergüenza hablar con mis compañeros en clase o en los descansos entre clase y clase.

1. Significados que le diste

- No caigo bien a nadie
- No soy interesante
- Soy raro
- Nunca voy a encajar en un nuevo grupo

2. Lo que nos decimos

- "Seguro piensan que soy aburrido."
- "Mejor me quedo callado, así no hago el ridículo."
- "Capaz nunca voy a tener amigos aquí."

3. Lo que sentimos

- Sentí mucha inseguridad y malestar.

4. Cómo afrontaste la situación

Poco a poco me animé a dar pequeños pasos: empecé a sentarme cerca de gente diferente, saludaba aunque fuera con un "hola" y trataba de participar más en clase. También hablé con una profesora en quien confiaba y me dio consejos para no exigirme tanto. Descubrí que muchos compañeros al inicio también estaban nerviosos, no era solo yo. Ahora me siento mucho más tranquilo.

Cada persona interpreta la vida a su manera. Dos jóvenes pueden atravesar una experiencia muy parecida y, aun así, darle un significado completamente diferente. Esa diversidad de miradas nos recuerda que no existe una única forma de vivir ni de comprender lo que nos pasa.

Por eso, hemos preguntado a distintos jóvenes, a través de un cuestionario, que compartan con nosotros alguna situación que hayan vivido y el significado que le dieron. Aquí recogemos sus voces, reales y auténticas, que muestran la riqueza de lo vivido.

A.22 AÑOS



Experiencia:

Cuando empecé la universidad vi que casi todo el mundo ya tenía amigos o conocía a gente, y yo no.

1. Significados que le diste

- Ya no puedo hacer amigos
- Me voy a quedar sola

2. Lo que nos decimos

- "Me quiero ir"
- "Estoy sola"
- "No voy a estar a gusto"

3. Lo que sentimos

- Miedo por el cambio e insuficiencia conmigo misma por la situación.

4. Cómo afrontaste la situación

Decidí sentarme con otra chica que vi sola y empecé a hablar con ella.

PROGRAMA **CONECTADOS**

EXPERIENCIAS



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