



PROGRAMA CONECTADOS



EN BUSCA DE

ENCONTRARME

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Soy demasiado autoexigente conmigo misma”



Una historia real

Durante mucho tiempo sentí que el mundo iba demasiado rápido para mí. Tenía ocho años cuando cambié de colegio, y sin saberlo, ese cambio marcaría mi vida. Pasé de tener un entorno conocido a sentirme completamente sola. Los primeros meses fueron duros, y poco a poco empecé a construir una coraza para protegerme. Dejé de confiar, de abrirme, de buscar afecto. Esa barrera me mantenía a salvo, pero también me alejaba de todos.

Cuando llegué al instituto, con doce años, todo era diferente. Habíamos crecido, y yo ya no era la niña callada que miraba desde lejos. Empecé a comportarme como la chica “dura”: fumaba, salía con chicos y fingía que nada me importaba. En el fondo, solo quería que alguien me viera, que alguien me eligiera. Por un tiempo creí conseguirlo, hasta que una discusión con mi mejor amiga me dejó otra vez sola.

Durante mucho tiempo eso me hizo sentir orgullosa

Esa soledad me empujó a repetir los mismos errores. Salía con distintos chicos buscando sentirme valiosa, aunque en realidad muchos solo se aprovechaban. Una mala experiencia

me rompió del todo. Dejé de salir, me encerré en casa, y pasé casi un año sin apenas hablar con nadie. Fue un periodo oscuro, de mucho miedo y tristeza.

Ahora tengo 17 años, y aunque sigo sin tener muchos amigos, he aprendido algo mucho más importante: a querirme. A mirarme con compasión y no con rechazo. He conocido personas que, aunque no se han quedado para siempre, me han ayudado a ver mi propio valor. Me esfuerzo por cuidarme, saco buenas notas y tengo metas claras. Entendí que cuando una empieza a quererse, el mundo también cambia, porque dejas de buscar fuera lo que ya tienes dentro.

Aun así, no todo es fácil. Hay heridas que no se borran. Me cuesta confiar en la gente, controlar mis emociones y, a veces, me siento demasiado sensible. Pero ahora sé que eso no me hace débil, sino humana. Todo lo que viví me ha dejado marcas, sí, pero también me ha hecho más consciente de quién soy y de lo mucho que valgo.

¿Qué le ha pasado a Tania?

Tania se cambió de colegio y desde entonces sufrió soledad y rechazo, buscó aceptación de formas que le acabaron haciendo daño, pero con el tiempo aprendió a quererse, valorarse y sanar sus heridas.

¿Cómo le ha impactado a Tania?

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

- Elle cuesta confiar y relacionarse con sus iguales.
- Se ha vuelto más sensible
- A veces se le resulta difícil controlar sus emociones
- Se sintió insuficiente

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

- "Si no me quieren, es porque no soy suficiente."
- "Tengo que ser la guay para que me acepten."
- "Si me muestro como soy, me van a rechazar."
- "Estar sola es más seguro que volver a sufrir."
- "No sé cómo encajar con los demás."
- "Soy demasiado sensible y eso es un problema."



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

- Construyó una coraza para protegerse del dolor y evitar que la lastimaran
- Dejó de abrirse y de buscar afecto
- Empezó a comportarse como una chica “dura”, fumando y saliendo con chicos
- Se aisló durante un tiempo largo
- Buscó aprobación a través de los demás
- Comenzó a cuidarse, estudiar y fijarse metas personales

¿Qué recursos encontró?

A lo largo de su proceso, Tania también fue encontrando distintos recursos que la ayudaron a salir del aislamiento y a reconstruirse.

En cuanto a sus recursos personales, destacó su capacidad de reflexión y su fuerza interior. A pesar de sentirse sola durante mucho tiempo, fue capaz de reconocer su propio valor y comenzar a cuidarse. Su perseverancia se reflejó en el esfuerzo por sacar buenas notas, marcarse metas y mantenerse enfocada en su crecimiento. Aprendió a transformar el dolor en motivación y a convertir su sensibilidad en una forma de comprender mejor lo que siente.

En el plano relacional, aunque no tuvo un gran grupo de amigos, contó con personas que la apoyaron y la hicieron sentirse acompañada.

En cuanto a los recursos comunitarios, el entorno educativo se convirtió en un espacio importante para su desarrollo. A través del estudio pudo fijarse metas que la ayudaron a recuperar la confianza en sí misma y a proyectar un futuro con esperanza.

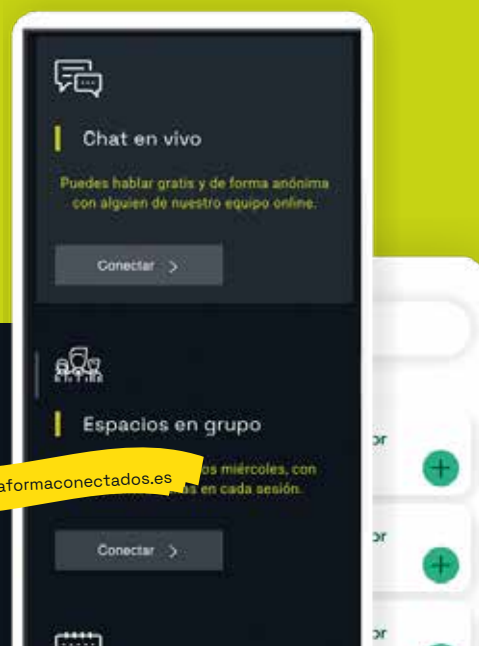
¿Necesitas ayuda?

Sabemos lo difícil que es sentirse sola o que nadie te entienda. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Tania, no tienes por qué afrontarlo sola. 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.



Reflexión de Tania

“Durante años pensé que estar sola significaba que no valía, que si los demás no me elegían era porque había algo mal en mí. Intenté esconder lo que sentía, fingir que era fuerte y que nada me afectaba, pero por dentro estaba rota. Con el tiempo entendí que no necesito ser la más divertida ni la más guay para que me quieran. Aprendí que quererme a mí misma es el primer paso para que los demás también me quieran, y que no pasa nada por ser sensible o por tener heridas.”



PROGRAMA **CONECTADOS**

ENCONTRARME



**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