

AUTOR: ELIZABETH
SAINZ ROCHIN.

EL PROBLEMA DE LIZ

"ES MEJOR SUFRIR EN
SILENCIO QUE SUFRIR
SOLO."



El sueño de Liz

Autor: Elizabeth Sainz Rochin

Liz es una niña que va en sexto de primaria, hace unas semanas cumplió once años ella vive con sus padres los cuales son grandes fanáticos de la biología terrestre, a Liz a estado viviendo una vida tranquila le cuesta mucho poder convivir con las demás personas que no sean sus familiares o conocidos cercanos, pero ¿por qué? Esto es algo que a ella también le gustaría saber, desde que recuerda siempre ha sido tímida, le resulta difícil o hasta imposible hablar con los demás sin sentir incomodidad alguna e incluso mantener una conversación por 16 segundos es casi todo un reto para ella, pero claro, no es que ella no quiera simplemente no puede hacerlo. Pero pese a ello Liz estaba decidida que este año sería diferente y poder tener, aunque sea un amigo o alguien que le diera de compañía de vez en cuando para pasar el rato. Pero el verdadero problema comenzaba ya que debido al nuevo año y curso el salón estaba mayormente lleno de nuevos alumnos los cuales Liz no conocía en absoluto, apenas se sabía unos cuantos nombres de sus antiguos compañeros la situación no le dio a su favor pues no sabía como reaccionarían, como la tratarían o cual sería su primera impresión. Todos esos pensamientos en su cabeza le pesaron y le llenaron de un estrés que la atormento, pero ya estaba acostumbrada a esta situación lo que la entrusteció un poco, pero era de esperarse. La verdad es que Liz no podía evitar sentirse menospreciada por los demás, siempre piensa que en el fondo todos la odian sin importar que tan amables sean con ella, Liz siempre se siente menospreciada en secreto por los demás ya sea por su apariencia o su forma de ser haciendo que desconfíe y se aleje de los demás por el miedo de creer que todo termine siendo cierto, pero está bien, pues eso no es barrera para Liz y en realidad eso no le importo demasiado pues ella tenía una meta que tenía que lograr si o si, sin darse cuenta la hora de escuela acabó rápidamente, Franco, su padre la paso a recoger alegremente de la escuela y empezaron una buena charla de padre a hija que terminó por el padre preguntándole a Liz si hubo niños nuevos en su salón por lo que Liz acertó diciendo que la mayoría son nuevos y no ha podido hablar con alguien. Tras esto su padre

retuvo unos segundos de silencio para que después dijera: De pequeña de hecho, solía ser muy amigable con los demás e incluso con los insectos, pero tus anteriores compañeros de salón te trataban mal, te excluían y apartaban en las actividades y nunca te prestaban atención, desde ese entonces estoy seguro que empezaste a comportarte así pero como eras muy pequeña de seguro no lo recuerdas. Liz no podía creerlo se sorprendió un poco pues nunca pensó que la causa de su timidez e inseguridad fuera la causa del Bull ying que sufrió desde muy pequeña, Liz no recordaba mucho pero supo que ahora todo tenía sentido toda esa inseguridad hacia los demás que le rodeaban fue desarrollado por sus antiguos compañeros de clase, lo pensó y después de un tiempo pensó que era tonto, se negaba a creer que eso alguna vez pudo pasar, por lo que al llegar a casa tuvo que ser tristemente confirmado por su madre que se encargaría de llevarla a la escuela la mañana siguiente. Liz no sentía la necesidad de ir, pero se sentía mejor que nunca y llena de energía que no sentía desde hacía mucho tiempo. Ahora que sabía la causa de su miedo se sintió mejor que antes, a la hora del recreo Liz alcanzó a ver a un grupo de niños sentados en una mesa, no eran muchos, pero parecían platicar cómodamente entre ellos sobre historias o sus gustos por los videojuegos de aventura. Liz sintió que esa era su oportunidad, ahora tenía la oportunidad de hablar con ellos, oportunidad que de seguro sería la única que se presentaría en su vida, apresuradamente fue caminando paso a paso mientras miraba en punto fijo una silla en la mesa que estaba vacía que fácilmente puede ser utilizada por ella a la perfección, con cada paso que ella daba le comenzó a rodear una intensa sensación de incomodidad y arrepentimiento acompañado de varios pensamientos que la rodeaban y como cree que será rechazada o hasta humillada al acercarse, a Liz no le gusto esto y le pareció de nuevo tonto que no sea capaz de vencer un simple trauma del pasado, eso era simplemente tonto, y se aventuró a la fuerza con los demás pensando que todo podría salir bien, y hacia fue, nadie se molestó en su presencia ni se molestaron cuando se sentó cerca o quería hablar del tema lo que después de un tiempo esas personas que tanto quería juntarse Liz se convirtieron en buenos compañeros y luego en buenos amigos y por fin después de mucho tiempo, Liz tuvo personas con quien pasar el rato y así Liz pudo ser feliz. FIN.

Actualmente existen un interés elevado en este tipo de problemas y se han realizado trabajos científicos que aborden este tipo de temas, recientemente se realizó una encuesta que investigó de cuántas personas padecen o sufren de algún trastorno de ansiedad social, al final se estimó que 26.64% de la población estudiada presentó ansiedad leve, 37.97% ansiedad moderada y un 14.59% ansiedad severa, dando como resultado un 79.2% de la población estudiantil se detectó con incidencia de trastornos de ansiedad y en la mayoría de los casos, este se detecta después de días o años en una persona provocando que sea mal entendido e incomprendido por los demás y, lamentablemente es uno de los trastornos más frecuentes solo por detrás de la depresión, el abuso de alcohol y las fobias simples.

Debido a esto, Este cuento está inspirado hacia las personas que padecen de ansiedad social y han sido incomprendidas o han enfrentado problemáticas en su vida debido a la ansiedad en su vida diaria.

López-Wade, Viveros-Ojeda. (2018). Incidencia y grado de ansiedad en estudiantes de nivel superior del área de ciencias de la salud. México. <http://salud.tabasco.gob.mx/content/revista>