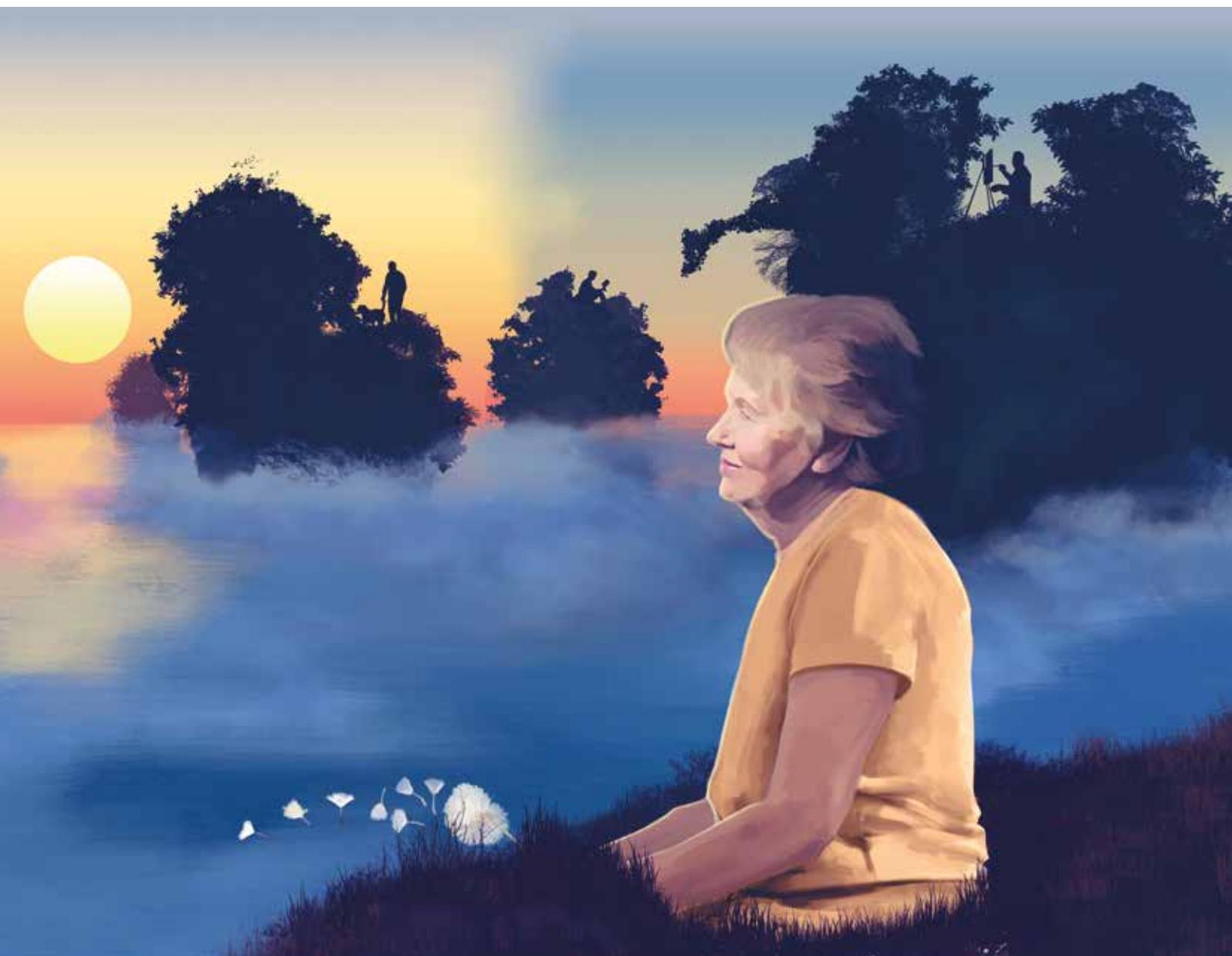


VIVIR ES DESCUBRIRME



Obra Social "la Caixa"

OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA"

EDICIÓN
Fundación Bancaria "la Caixa"

AUTORES
Javier Yanguas
Nerea Galdona
Pura Díaz-Veiga
Álvaro García
Mayte Sancho

DISEÑO GRÁFICO
Kembeke Estudio S.L.

ILUSTRACIONES
Ángela Díaz

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA
Calletra

IMPRESIÓN

© de la edición, Fundación Bancaria "la Caixa", 2016
Av. Diagonal, 621 - 08028 Barcelona
Dep. leg.:

Programa de Personas Mayores
VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR

VIVIR ES DESCUBRIRME



Obra Social "la Caixa"

1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA «VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR». FINALIDAD Y OBJETIVOS	8
2. EL ITINERARIO «VIVIR ES DESCUBRIRME». OBJETIVOS, ÁREAS TEMÁTICAS Y SESIONES	10
3. METODOLOGÍA	14
3.1. Las fichas de las sesiones	16
3.2. Los recursos para el desarrollo del itinerario	17
3.2.1. Materiales audiovisuales	17
3.2.2. Cuaderno «Vivir es descubrimo»	17
3.3. Las competencias de los facilitadores	18
3.4. Algunas claves para el éxito de las sesiones	20
3.5. Claves para la regulación de las emociones	21
4. DESARROLLO DE LAS ÁREAS TEMÁTICAS	24
4.1. Vivir, actividad de riesgo	26
4.1.1. Fundamentación teórica «Vivir, actividad de riesgo»	26
4.1.2. Ficha de la sesión 1: Hoy puede ser un gran día	44
4.1.3. Ficha de la sesión 2: El coraje de ser como deseo	52
4.1.4. Ficha de la sesión 3: En busca de los límites	61
4.1.5. Ficha de la sesión 4: La encomiable vulnerabilidad del ser	82
4.1.6. Ficha de la sesión 5: Cuidándome y cuidando a los demás	94
4.2. La importancia de los demás	104
4.2.1. Fundamentación teórica «La importancia de los demás»	104
4.2.2. Ficha de la sesión 6: La hora del «chili aut»	113
4.2.3. Ficha de la sesión 7: Busco cómplices para sentirme bien	121
4.2.4. Ficha de la sesión 8: Familias modernas y <i>modern families</i>	132
4.3. Transformar la soledad para vivir mejor	142
4.3.1. Fundamentación teórica «Transformar la soledad para vivir mejor»	142
4.3.2. Ficha de la sesión 9: La grieta por donde entra la luz	156
4.3.3. Ficha de la sesión 10: Soledades positivas	166
4.4. El reto del compromiso por vivir	180
4.4.1. Fundamentación teórica «El reto del compromiso por vivir»	180
4.4.2. Ficha de la sesión 11: El compromiso con la vida	183
4.4.3. Ficha de la sesión 12: Mi día a día a partir de ahora	196

1

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

«VIVIR BIEN, SENTIRSE MEJOR». FINALIDAD Y OBJETIVOS

El tercer itinerario del programa «Vivir bien, sentirse mejor» aborda, apuntalado sobre los dos itinerarios anteriores, dos cuestiones esenciales: por un lado, la necesidad de **salir de nuestra zona de confort** (arriesgar) si queremos buscar y conseguir el desarrollo y el cambio personal; y por otro, la **necesidad del compromiso** para poder llevar a cabo los cambios. Todo ello, apoyado, como decíamos en el manual del facilitador del primer itinerario (apartado 4.1, página 27) citando a Mihály Csíkszentmihályi, en ese «fenómeno particular que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana [...] la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío [...] a explorar y a aprender».

Para el abordaje de esa necesidad de arriesgar en la vida si queremos mejorar y desarrollarnos personalmente, se ha elegido el concepto de vulnerabilidad, dándole una visión positiva, procedente de trabajos de autoras y autores que, desde la filosofía moral, desde la *ethics of care*, así como desde la teoría del reconocimiento recíproco, por poner algunos ejemplos, han trabajado una visión distinta de la habitual, en la que la vulnerabilidad se relaciona con fragilidad, riesgo, enfermedad, desigualdad, pobreza, etc.

Para este itinerario, la vulnerabilidad es, además de algo intrínseco al ser humano, una emoción que nos ayuda a explorar nuestros límites, a poder analizar la dependencia que tenemos de personas y cosas, y, a partir de ella, poder crecer y desarrollarnos, florecer, por usar una acepción muy cercana a la psicología positiva. En definitiva, comprender la naturaleza humana y la necesidad de los otros, para desde ahí pivotar el desarrollo y el cambio personal.

A partir de esta idea positiva de la vulnerabilidad, se aborda:

- **La importancia de los demás**, haciendo hincapié en la familia y, especialmente, en los innumerables cambios que esta está sufriendo; así como en la necesidad de buscar y tener «cómplices», es decir, personas (familiares o no) con las que tejer una relación especial, con las que compartir ese viaje personal que significa este tercer itinerario.

- **La necesidad de aceptar riesgos y cambiar relaciones interpersonales y de pareja**, afrontando

aquello que, por sentirnos vulnerables, ocultamos (lo que nos produce **vergüenza**), que es necesario afrontar si realmente queremos mejorar (**autocrítica**). Así, se hace énfasis en reflexionar sobre los roles clásicos de hombre y mujer tanto en las relaciones interpersonales como en las relaciones de pareja, buscando una nueva forma de situarnos, incluidas las relaciones íntimas.

- **La posibilidad de transformar la soledad**, esa experiencia personal e intransferible que oscila entre el sufrimiento que produce el aislamiento y la felicidad que provoca la soledad deseada, que puede favorecer la regeneración personal y que es, habitualmente, germen y semilla del cambio personal, al facilitar la apertura de una ventana a la comprensión personal.

- **La necesidad de cuidarnos personalmente y de cuidar a los demás**, entendiendo el cuidado personal como hacer aflorar nuestras inquietudes personales, reflexionar, transformarnos personalmente, estar abiertos a lo que les sucede a los demás y ser accesibles a la vulnerabilidad, es decir, a esas experiencias que nos permiten crecer y desarrollarnos. Cuidar a los demás tiene que ver con la inquietud por el otro, con estar conectados no con el dominio sobre los demás, sino con acogerles, con la no indiferencia sobre lo que les sucede. Cuidar a otros se relaciona con la interdependencia, con sentir que nuestra plenitud personal está inevitablemente enlazada a los demás, y por lo tanto condicionada por los otros.

El otro gran nudo gordiano que aborda este tercer itinerario, con el que además concluye el programa, es el compromiso por vivir, que es –paradójicamente a su vez– el inicio de poder «vivir bien y sentirse mejor» en la vida cotidiana. El compromiso es una condición necesaria para el cambio, es una ayuda ante las dificultades, es pasar de la teoría a la práctica (de las sesiones de este programa a la realidad cotidiana), es buscar el cumplimiento de aquello que deseamos. Comprometerse es implicación personal en alcanzar las metas propuestas, es una actitud sin la cual no es posible ni el cambio ni el desarrollo personal.

2

EL ITINERARIO «VIVIR ES DESCUBRIRME». OBJETIVOS, ÁREAS TEMÁTICAS Y SESIONES

Las áreas temáticas y sesiones que integran este itinerario pretenden **identificar y promover recursos personales que ayuden a las personas a explorar sus propios límites, crecer y desarrollarse personalmente**. Así, a lo largo del itinerario se ofrecen oportunidades para reflexionar e identificar las posibilidades que proporciona la vida cotidiana para desarrollar una vida plena, prestando especial atención a los retos asociados a los límites autoimpuestos, los cambios sociales que configuran nuevas situaciones y los nuevos entornos de relación. Tienen especial importancia en este itinerario los conceptos de vulnerabilidad (en sentido positivo), soledad, cuidado de uno mismo y compromiso por llevar la vida que cada uno desea.

Se pretenden los siguientes objetivos:

- Favorecer la cohesión grupal e identificar las **capacidades para la adaptación** que se desarrollan a lo largo de la vida.
- Redefinir la **vulnerabilidad** como una oportunidad para desarrollarse como persona.
- Proporcionar estrategias para la búsqueda de **complicidad y apoyo** en el desarrollo personal.
- Aprender a **cuidarnos a nosotros mismos y cuidar a los demás**, reconociendo que el cuidar implica siempre actitudes que nos vinculan con los otros.

- Reflexionar sobre los cambios asociados a las **relaciones interpersonales** como consecuencia del paso del tiempo, y contrastar las estrategias que contribuyen a reajustarse a los mismos.
- Ahondar en las diferencias de género y proceder a su readecuación.
- Debatir en torno a las oportunidades y los riesgos que conlleva la **vida en soledad**.
- Analizar las implicaciones que en las **relaciones familiares y sociales** comportan los cambios sociales generados en las últimas décadas.
- Buscar el **compromiso** a favor de una vida mejor.

Los contenidos del itinerario «Vivir es descubrirme» están configurados en cuatro áreas temáticas que contienen un total de doce sesiones. Se describen a continuación las áreas y las sesiones que agrupan cada una de ellas.

La primera área temática, «Vivir, actividad de riesgo», aborda tres conceptos principales: a) el de vulnerabilidad (como el sentimiento y la vivencia que nos permite explorar, crecer y desarrollarnos); b) la idea de cuidado personal y de los demás; c) la necesidad de conciencia sobre nosotros mismos y nuestras relaciones, poniendo énfasis en los sentimientos de vergüenza y autocrítica.

En la primera sesión, «Hoy puede ser un gran día», se favorece que los participantes identifiquen el valor de las acciones cotidianas como generadoras de bienestar. El resto de las sesiones de esta primera área temática pretenden que los participantes salgan de su zona de confort, que puede confinar el comportamiento, abordando:

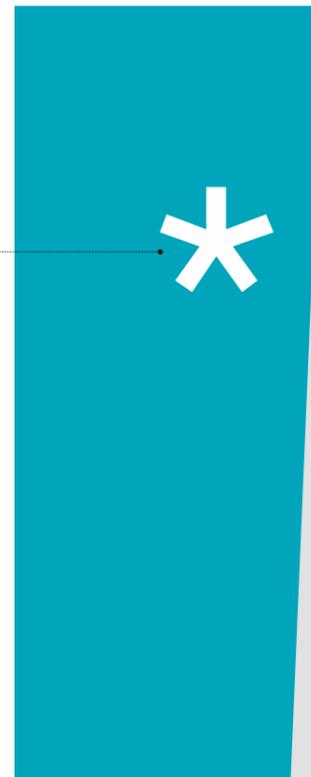
- Los sentimientos de vulnerabilidad que vivimos ante lo que no podemos controlar y las nuevas oportunidades de vivir plenamente que surgen si nos acercamos a ellos y los exploramos. La noción de vulnerabilidad se explora desde una visión adaptativa (exploración de los propios límites en busca de un aumento de la intensidad de esa exploración personal, asociada siempre a la vida cotidiana), combinando sesiones que reclaman una mayor introspección con otras de naturaleza más experiencial. Se busca que la metodología motive a los participantes a proseguir involucrados tanto en su proceso personal como en la actividad grupal y en el programa, a través de una experiencia «directa» sobre la misma, es decir, a través del análisis que los sentimientos de vulnerabilidad provocan en las personas, y combinando el análisis externo de experiencias ajenas de vulnerabilidad con el análisis interno a través de la reflexión sobre situaciones de vulnerabilidad de los participantes en el grupo.
- El cuidado personal y de los otros, no relacionado, como es habitual, con el cuidado de la salud, sino como un elemento transformador a nivel personal, abriendo una ventana a nuestro interior, a nuestras inquietudes; un cuidado reflexivo que tiene en cuenta a los demás.
- Los sentimientos de autocrítica y vergüenza, en busca de la conciencia (y la responsabilidad) sobre lo que hacemos con nuestra vida y con nuestras relaciones.

El segundo bloque temático se titula «La importancia de los demás» y aborda, en tres sesiones consecutivas, las relaciones de pareja («La hora del «chili aut»»), las relaciones cómplices («Busco cómplices para sentirme bien»), las relaciones familiares («Familias modernas y *modern families*») así como los cambios que se producen en ellas, desde la necesidad de implicación y compromiso con el cambio. Todas las sesiones de este segundo bloque conectan con lo trabajado en el primero, es decir, con las ideas de vulnerabilidad, cuidado y autocrítica.

La tercera área temática, «Transformar la soledad para vivir mejor», recoge una de las experiencias más frecuentes en la vida de las personas mayores, la soledad. «La grieta por donde entra la luz» está dirigida a la identificación tanto de las distintas clases de soledad como a las oportunidades que ofrece la vida en soledad para desarrollar intereses y motivaciones propios, mientras que «Soledades positivas» trata de la importancia de establecer y mantener vínculos con personas para garantizar la integración social y prevenir el aislamiento social.

El área temática «El reto del compromiso por vivir» señala de nuevo el reto en las sesiones de este itinerario, abordando la importancia del compromiso para la consecución del bienestar personal. La primera sesión, «El compromiso con la vida», trata de la relevancia del compromiso personal para el desarrollo de proyectos vinculados a una vida satisfactoria. La segunda y última sesión de este último itinerario, la sesión 12, «Mi día a día a partir de ahora», está dedicada a recapitular los contenidos más relevantes y a establecer objetivos relacionados con el contenido del itinerario a fin de mejorar el día a día.

ÁREAS TEMÁTICAS Y SESIONES DEL ITINERARIO «VIVIR ES DESCUBRIRME»



VIVIR, ACTIVIDAD DE RIESGO	1. Hoy puede ser un gran día	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar el itinerario • Motivar para la asistencia • Motivar para la participación • Conocerse
	2. El coraje de ser como deseo	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerabilidad • Correr riesgos • Motivación
	3. En busca de los límites	<ul style="list-style-type: none"> • Complicidad • Buscar cómplices
	4. La encomiable vulnerabilidad del ser	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerabilidad entre parejas • Exponerse
	5. Cuidándome y cuidando a los demás	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de cuidarse y cuidar
LA IMPORTANCIA DE LOS DEMÁS	6. La hora de «chili aut»	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnerabilidad en pareja • Re-enamorarse
	7. Busco cómplices para sentirme bien	<ul style="list-style-type: none"> • Complicidad • Buscar cómplices
	8. Familias modernas y <i>modern families</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Complicidad • Resolución de problemas • Cuidar y ser cuidado
TRANSFORMAR LA SOLEDAD PARA VIVIR MEJOR	9. La grieta por donde entra la luz	<ul style="list-style-type: none"> • Entender la soledad • Disfrutar de la soledad
	10. Soledades positivas	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para evitar el aislamiento • Disfrutar de la soledad
EL RETO DEL COMPROMISO POR VIVIR	11. El compromiso con la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Obligación e implicación • Comprometerse
	12. Mi día a día a partir de ahora	<ul style="list-style-type: none"> • Repaso • Despedida • El día a día

3

METODOLOGÍA

La metodología para el desarrollo de las sesiones del itinerario «Vivir es descubrirme» considera los objetivos y contenidos de las áreas temáticas así como sesiones que lo integran.

Se han preparado recursos diferenciados –actividades, materiales audiovisuales, cuaderno para los participantes, etc.– con el fin de estimular, a través de la participación y el intercambio, la reflexión e identificación de aportaciones relacionadas con los objetivos y contenidos de las sesiones. Considerando los objetivos y contenidos del itinerario, el profesional responsable del grupo deberá actuar como un **facilitador** que promueva la participación, la reflexión y la identificación de propuestas para el desarrollo, crecimiento y cambio de los participantes. Se describen a continuación los distintos recursos metodológicos desarrollados para apoyar esta labor.

3.1. LAS FICHAS DE LAS SESIONES

Las distintas áreas temáticas, como ya se ha indicado, se organizan en doce sesiones, cuyo contenido se desarrolla en una ficha. Cada una de estas fichas está constituida por dos partes.

La primera parte, denominada «**El rincón del facilitador**», tiene como objetivo proporcionar al facilitador información en relación con el contenido de la sesión, destacar sus objetivos, señalar los aspectos clave, aportar distintas herramientas adecuadas para el desarrollo de los contenidos y, por último, indicar los recursos que el dinamizador necesitará para el desarrollo de la sesión.

La segunda parte de la ficha, denominada «**El guion de la sesión**», está estructurada en los siguientes **apartados**:

- **Introducción:** Presentación del contenido de la sesión, incorporando las experiencias de los asistentes en relación con el tema a tratar.
- **Actividades experienciales** en relación con el contenido: Análisis de las implicaciones para los asistentes.
- **Resumen:** Identificación de las ideas clave, incorporando las aportaciones de los asistentes.

Cada uno de los **apartados** está estructurado en **dos secciones**:

- **Presentación:** En esta sección se justifica e indica el objetivo que se pretende.
- **Desarrollo:** En esta sección se describe el procedimiento a seguir, incluyendo preguntas o sugerencias (para proponer a los asistentes), de modo que sirvan de apoyo al facilitador.

Cada sesión se ha pensado para tener una **duración de 90 minutos** aproximadamente. Se trata de una estimación general, que no ha de ser considerada como fija y que deberá acomodarse al **ritmo y la participación** de cada grupo de asistentes.



3.2. LOS RECURSOS PARA EL DESARROLLO DEL ITINERARIO

Con el fin de favorecer el desarrollo de los contenidos indicados en áreas temáticas y sesiones, se han elaborado distintos recursos para ofrecer al facilitador propuestas que le permitan introducir e ilustrar los temas, así como promover su análisis y reflexión por parte de los participantes en el itinerario.

3.2.1. Materiales audiovisuales

Se han elaborado **dos vídeos** correspondientes al itinerario. En ellos se presentan y abordan contenidos de las áreas temáticas que integran el itinerario.

Cada una de las grabaciones incluye tres **conversaciones** con tres personas distintas donde nos hablan de cuestiones relevantes en su vida personal que están relacionadas con los diversos contenidos de «Vivir es descubrirme».

Las grabaciones están insertas en distintos momentos de cada una de las sesiones y juegan muy distintos roles: a veces sirven para presentar contenidos, otras fomentan el debate, en otros momentos se pretende resumir lo analizado, a veces buscan el contraste con las propias opiniones del grupo, etc.

El uso de los vídeos se indica exhaustivamente en las fichas de las sesiones, sin embargo, al ser un

recurso, el facilitador puede proyectarlos cuando lo considere oportuno dentro del desarrollo de distintas sesiones.

Asimismo, cada sesión cuenta con distintas **ilustraciones** alusivas al contenido que se pretende trabajar. Estas ilustraciones se han incorporado con el fin de que sirvan al facilitador para favorecer, a lo largo de la sesión, la participación, las expresiones de opiniones y el debate. En cualquier caso, su utilización depende del criterio técnico del facilitador.

3.2.2. Cuaderno «Vivir es descubrirme»

Este material dirigido a los participantes tiene como objetivo ofrecerles una reflexión sobre el contenido clave de las sesiones. También funciona como espacio para que aquellas personas que lo deseen redacten sus impresiones u opiniones acerca de los temas y actividades realizadas a lo largo de las sesiones. Se entregará a los asistentes en la primera sesión del itinerario.



3.3. LAS COMPETENCIAS DE LOS FACILITADORES

La consecución de los objetivos, tanto del programa «Vivir bien, sentirse mejor» como del itinerario «Vivir es descubrirme», conlleva que los facilitadores desarrollen cada una de las sesiones en base a las necesidades, características y preferencias de las personas que los integran, pero sin perder de vista la finalidad y los contenidos principales del programa, que, en última instancia, pretende promover un proceso de desarrollo personal.

En otras palabras, se trata de sustituir el rol de **instructor**, que centra su actuación en el análisis y desarrollo de determinados contenidos, por el de **facilitador**, cuyo desempeño se caracteriza por:

- Presentar contenidos de modo que resulten relevantes y significativos para los participantes.
- Analizar y desarrollar los contenidos en base a las aportaciones de las personas de cada grupo.
- Promover y reforzar los intercambios entre los miembros de los grupos, actuando como coordinador y orientador de los mismos.

- Resaltar y reforzar las aportaciones derivadas de la experiencia de los asistentes en relación con los contenidos que se abordan.

A continuación se describen las competencias identificadas como más relevantes.

Desarrollar contenidos y actividades a partir de las capacidades de los asistentes

El facilitador **deberá adecuar** la presentación de los contenidos y el desarrollo de las actividades a las capacidades e intereses de las personas que asisten al programa.

Se trata de ajustar los contenidos del programa, de modo que resulten significativos y comprensibles para los participantes.

Empoderar a los asistentes

El facilitador ayudará a que los asistentes identifiquen y den valor a sus competencias personales en relación con los distintos contenidos.

La participación en el itinerario debe constituir una oportunidad para que las personas «se den cuenta» de muchos de sus recursos psicoemocionales y adquieran estrategias para su desarrollo y optimización. En este sentido, resulta relevante que el facilitador **identifique y resalte** las aportaciones y recursos personales en relación con los distintos contenidos que se desarrollan en las sesiones.

Asimismo, el facilitador identificará y explicitará los avances de cada uno de los asistentes a lo largo del itinerario.

Propiciar la participación

Las sesiones del itinerario «Vivir es descubrirme» están diseñadas en base a la participación e implicación de los asistentes. Además de la expresión de opiniones sobre los contenidos, el facilitador favorecerá la implicación en actividades en grupo, juegos de rol (*role-playing*), etc.

Es probable que esta implicación se logre de modo progresivo, siendo más sencilla para algunas personas del grupo y menos fácil para otras. Se trata de que cada uno participe en la medida de sus posibilidades.

Resulta crucial, en este sentido, el refuerzo del facilitador en cuanto a las iniciativas de los asistentes en la realización de cosas nuevas que no habían hecho antes (por ejemplo, un juego de rol).

Favorecer un buen clima de grupo

Una de las principales motivaciones de los participantes en estos talleres o actividades consiste en las posibilidades que ofrecen para compartir tiempo con otras personas y establecer nuevas relaciones sociales.

Por ello, el facilitador debe favorecer, desde el momento inicial de la actividad, oportunidades para el intercambio y el establecimiento de vínculos entre los asistentes. En este sentido, cobra especial importancia la organización de charlas, debates, etc. en los que se expongan distintos puntos de vista y el facilitador respete y fomente las interacciones entre los asistentes.

Resulta relevante también aprovechar o crear oportunidades en las que se produzcan situaciones divertidas, que ayuden a crear un clima distendido y relajado.

En resumen, el papel del **facilitador** del itinerario «Vivir es descubrirme» deberá ser congruente y armónico con los objetivos del proyecto en general y del itinerario en particular. Deberá **potenciar y valorar los recursos** de los asistentes, en un clima de **participación** donde el protagonismo se centre en las aportaciones e intereses de los participantes en relación con los contenidos que se proponen.

3.4. ALGUNAS CLAVES PARA EL ÉXITO DE LAS SESIONES

El itinerario «Vivir es descubrirme» ha sido puesto a prueba en distintos grupos, por parte de un equipo de facilitadores. A continuación se indican las recomendaciones más relevantes derivadas de sus valoraciones y opiniones:

Adaptar las actividades a las competencias lectoescritoras de los participantes

En determinadas actividades se requiere que los participantes escriban o lean algunas frases. En el caso de que alguna persona presente dificultades para leer o escribir, el facilitador puede adaptar las actividades, de modo que estas se desarrollen de forma oral.

Tratar lo esencial de cada sesión

En cada sesión se abordarán y tratarán con los asistentes los contenidos clave. Dado el tiempo disponible, el facilitador debe garantizar que el contenido central de la sesión se expone y se debate desde la perspectiva de los asistentes.

Se evitará el análisis de problemas o situaciones personales. Las aportaciones personales deben ser reconocidas por el facilitador como ejemplos o ilustraciones de los contenidos a desarrollar (por ejemplo: «Eso que cuentas que te ha pasado ayuda a que veamos la importancia de lo que estamos trabajando hoy»).

En este itinerario el facilitador tiene la oportunidad de personalizar, en las sesiones que se señalan, los contenidos del mismo adaptándolo al grupo, buscando una mayor «personalización».

En la mayor parte de los casos, el tiempo establecido es suficiente para presentar y tratar el tema tal y como se indica en el guion de la sesión.

Promover la reflexión a partir de las actividades

Los objetivos y contenidos de las sesiones del itinerario conducen a la reflexión acerca de los temas que se proponen. Desde esta perspectiva, las actividades de las sesiones se considerarán propuestas para estimular el debate y el análisis de los contenidos.

Las actividades de las sesiones estarán al servicio de los intereses de los participantes en relación con los contenidos de las sesiones, adecuándose su desarrollo a las características de los mismos.

Reconocer y valorar los avances a lo largo del itinerario

La metodología propia del itinerario supone que algunos aspectos asociados a la consecución de los objetivos de la actividad, tales como la comprensión de los objetivos por parte de los participantes, la participación en actividades y debates, etc., requieren tiempo para su instauración y consolidación.

El reconocimiento y refuerzo del facilitador ayudará a los asistentes a identificar los avances y consolidarlos.

3.5. CLAVES PARA LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

El presente itinerario, como se ha señalado anteriormente, aborda cuestiones de carácter especialmente sensible, por lo que es necesario favorecer la introspección, es decir, una mayor conciencia sobre los propios estados de ánimo para reflexionar sobre ellos. Cuando abrimos esa ventana a nuestro interior, cuando nos observamos a nosotros mismos, puede ocurrir que se produzcan reacciones emocionales (tristeza, miedo, llanto, etc.) que debemos prevenir o, en su caso, gestionar adecuadamente.

A continuación se ofrecen al facilitador las siguientes claves como ayuda para el manejo de algunos estados emocionales:

Clave 1: Importancia de la prevención

La primera idea que hay que manejar es intentar que no se produzcan reacciones emocionales que puedan hacer, en un momento determinado, sentirse mal a algunos miembros del grupo.

Para ello, conocer bien al grupo, observar atentamente a sus miembros, ser sensibles a los cambios que se producen tanto en el clima del grupo como en cada una de las personas que lo componen, estar atentos al lenguaje no verbal (miradas, cambios de postura, nerviosismo), etc. son cuestiones fundamentales para poder controlar y modular el desarrollo de las sesiones y que no se produzcan las reacciones emocionales citadas.

En las sesiones más comprometidas emocionalmente, es decir, en aquellas de carácter más personal o de mayor intensidad emocional –y que, por lo tanto, requieren de una mayor introspección–, el facilitador, bajo su criterio, podrá ele-

gir actividades con un mayor o menor grado de personalización y carga emocional, adecuando la sesión al grupo y a sus miembros.

Clave 2: Escucha activa

Una actitud de escucha activa facilita siempre el desarrollo de las sesiones, así como el bienestar emocional de los participantes. Para ello es necesario que el facilitador, por un lado, adopte una postura física adecuada (mirar de frente a la persona que habla, mantener siempre el contacto visual, estar relajado pero atento al grupo), y por otro, muestre una actitud interna idónea (pensar en lo que está diciendo la persona que está hablando, comprender sus valores, entender lo que dice).

Clave 3: Qué hacer ante situaciones no deseadas

En cualquier caso, el facilitador puede encontrarse con situaciones en las que los participantes muestren distintas emociones y en las que tanto él como quizá todo el grupo se sientan incómodos, o que incluso distorsionen su funcionamiento habitual. Algunas de estas emociones, o sus expresiones, son la tristeza, el llanto, la agresividad, la negación, el miedo, el nerviosismo, la soledad, la incertidumbre, etc.

Para que estas u otras emociones, o su expresión, no hagan sentirse mal a los asistentes ni al facilitador, o no entorpezcan el funcionamiento del grupo, el facilitador cuenta con una serie de recomendaciones generales que puede utilizar según su criterio, en el caso de que se produzca algún tipo de reacción emocional:

A. Facilitar la expresión de las emociones de los participantes: ¿Cómo os sentís?

B. Identificar y nombrar la emoción: ¿Qué sentimientos os provoca lo que estamos diciendo? ¿Qué estáis pensando ahora? Sí, asusta mucho... ¿Hay algo que os preocupe?, etc.

C. Respetar los silencios de las personas con normalidad.

D. Legitimar, comprender y normalizar lo que sucede en el grupo: Es normal tener sentimientos de ese tipo.

E. Utilizar el respeto y la empatía: Veo que está siendo duro para vosotros...

F. Realizar un retorno al grupo: ¿Alguien más se siente así?

G. Indagar más: ¿Hay algo que os preocupe?

H. Ofrecer nuestro apoyo o buscarlo en el entorno del participante.

Clave 4: Cuando se presente...

Las siguientes sugerencias pueden ser tenidas en cuenta para el manejo de algunos sentimientos o emociones relativamente comunes, como son la soledad y la incertidumbre (miedo o duda), y algunas expresiones emocionales como el enfado o el llanto:

- **Soledad:** Es un sentimiento que las personas no pueden evitar, pero lo que sí podemos hacer es acompañarlo, con respeto y empatía.
- **Incertidumbre, miedo o duda:** Se combate teniendo el control de la situación, controlando pensamientos negativos, viviendo el aquí y el ahora (que se trabaja a lo largo del programa), insistiendo en los vínculos con personas significativas, etc.
- **Enfado:** Evitar siempre la confrontación. Esta emoción provoca unos «picos» que, si no se po-

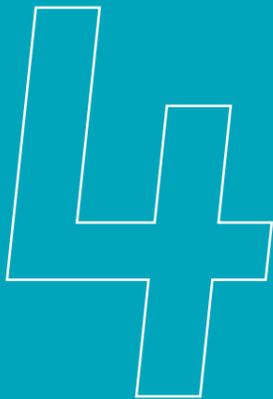
tencian, tienden a bajar de intensidad por sí solos. Intentar dar respuestas empáticas, normalizadoras, permitir el «vaciado», generar silencios.

- **Llanto:** Dejar llorar, acercarse físicamente a la persona que llora respetando su silencio, empatizando y normalizando la reacción.

Clave 5: Y si el facilitador se siente mal...

Por último, los profesionales también podemos experimentar algunas de estas emociones (miedo, inseguridad, angustia, incertidumbre, tristeza o pena, indiferencia, cansancio, etc.) al intentar manejar las de los asistentes. Esto es muy normal y pasa con relativa frecuencia. Ante esta situación, podemos autoaplicarnos algunas de las siguientes pautas:

- A.** Identificar las emociones: ¿Qué me está pasando?
- B.** Controlarlas: contención, respiración, silencio, distracción.
- C.** Detectar los pensamientos asociados a esas emociones.
- D.** Reconvertir los pensamientos distorsionados en algo positivo o placentero.
- E.** Reflexionar sobre las emociones y los pensamientos de cada uno.
- F.** Ensayar conversaciones con personas cercanas.
- G.** Compartir con los compañeros.
- H.** Descansar o cambiar de actividad.



DESARROLLO DE LAS ÁREAS TEMATICAS

En este apartado se describen las áreas temáticas y las sesiones que les corresponden. En primer lugar, se incluye una fundamentación teórica que presenta los aspectos que sustentan cada una de las sesiones y áreas temáticas, así como el itinerario completo. Además, también se aporta información para el desarrollo del programa y, por último, se proporcionan herramientas a los facilitadores para su aplicación en las sesiones.

En segundo lugar, se presentan las fichas correspondientes a las sesiones incluidas en cada área temática, que incorporan tanto información básica para el desarrollo de la sesión como los distintos elementos que hay que tener en cuenta para llevarla a cabo.

4.1. VIVIR, ACTIVIDAD DE RIESGO

4.1.1. Fundamentación teórica «Vivir, actividad de riesgo»

Las cinco primeras sesiones de este tercer itinerario abordan, dentro del área temática que les da nombre («Vivir, actividad de riesgo»), tres cuestiones esenciales: el concepto de vulnerabilidad tanto como condición de apertura a los demás (una forma de estar en el mundo) como emoción (sentimientos que vivimos en muy variadas situaciones); la importancia de las emociones en el desarrollo personal, al revelarnos lo que es valioso y relevante para cada uno de nosotros y, al mismo tiempo, vincularnos a los demás; y el cuidado de uno mismo, en el sentido de la importancia de prestar atención a lo que sucede en nuestro interior, a lo que se piensa.

Se trata, en definitiva, de hacer un viaje desde el exterior hacia el interior, salir de nuestra zona de confort, abrirnos a otras posibilidades que nos ofrezcan una vida distinta, arriesgarnos para vivir de otra forma, porque, como decía la filósofa francesa Anne Dufourmantelle, «La vida entera es riesgo. Vivir sin asumir riesgos no es realmente vivir, es estar medio vivo, bajo anestesia espiritual».

Para ello, y relacionado con las cinco primeras sesiones del área temática «Vivir, actividad de riesgo»:

- En los tres primeros apartados se presentan, a través de distintas dicotomías, varias formas de estar en el mundo, de vivir la vida.
- En el cuarto apartado se plantea y desarrolla una noción positiva de la vulnerabilidad, como una ayuda para crecer y desarrollarnos personalmente.
- En el quinto y sexto apartado se lleva a cabo una revisión de las diferentes visiones existentes sobre las emociones, para poder entender lo que aporta la teoría de Martha Nussbaum sobre la importancia de las emociones en nuestra vida y en nuestro desarrollo.
- En el séptimo epígrafe se hace referencia a la idea de Foucault sobre el «cuidado de uno mismo», ese viaje a nuestro interior.

El siguiente cuadro enlaza la parte teórica (en color azul) con las respectivas sesiones (en color rosa).

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES

APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «VIVIR, ACTIVIDAD DE RIESGO»

SESIÓN: «EL CORAJE DE SER COMO DESEO»

Miradas dicotómicas	Nos volvemos vulnerables (1) ¿Nos arriesgamos? (2)
Algunas dicotomías sobre erizos y zorras, geógrafos y exploradores	Nos volvemos vulnerables (1) ¿Nos arriesgamos? (2)
Hacia una visión positiva de la vulnerabilidad	Nos volvemos vulnerables (1) ¿Nos arriesgamos? (2)
Breve historia de las emociones	¿Nos arriesgamos? (2)
Las emociones y Martha Nussbaum	¿Nos arriesgamos? (2)
El cuidado de uno mismo	

APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «VIVIR, ACTIVIDAD DE RIESGO»

SESIÓN: «EN BUSCA DE LOS LÍMITES»

Miradas dicotómicas	Historias de vulnerabilidad (1)
Algunas dicotomías sobre erizos y zorras, geógrafos y exploradores	Historias de vulnerabilidad (1)
Hacia una visión positiva de la vulnerabilidad	Historias de vulnerabilidad (1) Fuerte no es lo opuesto a vulnerable (2)
Breve historia de las emociones	Historias de vulnerabilidad (1) Fuerte no es lo opuesto a vulnerable (2)
Las emociones y Martha Nussbaum	Historias de vulnerabilidad (1) Fuerte no es lo opuesto a vulnerable (2)
El cuidado de uno mismo	

Entre paréntesis se hace referencia al punto correspondiente de cada sesión.

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES



APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «VIVIR, ACTIVIDAD DE RIESGO»	SESIÓN: «LA ENCOMIABLE VULNERABILIDAD DEL SER»
Miradas dicotómicas	
Algunas dicotomías sobre erizos y zorras, geógrafos y exploradores	
Hacia una visión positiva de la vulnerabilidad	Las Pepas y Pilis, los Manueles y Fernandos (1) ¡Pasemos un poco de vergüenza!, que no está mal (2)
Breve historia de las emociones	Las Pepas y Pilis, los Manueles y Fernandos (1) ¡Pasemos un poco de vergüenza!, que no está mal (2)
Las emociones y Martha Nussbaum	Las Pepas y Pilis, los Manueles y Fernandos (1) ¡Pasemos un poco de vergüenza!, que no está mal (2)
El cuidado de uno mismo	
APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «VIVIR, ACTIVIDAD DE RIESGO»	SESIÓN: «CUIDÁNDOME Y CUIDANDO A LOS DEMÁS»
Miradas dicotómicas	
Algunas dicotomías sobre erizos y zorras, geógrafos y exploradores	
Hacia una visión positiva de la vulnerabilidad	
Breve historia de las emociones	
Las emociones y Martha Nussbaum	
El cuidado de uno mismo	La historia de Narciso (1) Vulnerabilidad y cuidados (2) Cuidándome y cuidándonos (3)

Entre paréntesis se hace referencia al punto correspondiente de cada sesión.

*Viene de la página anterior

1. Miradas dicotómicas

Las dicotomías han tenido un fuerte efecto en la construcción de las ciencias sociales y del comportamiento, interviniendo tanto en la investigación como en la creación de teorías y modelos, a la vez que determinando metodologías. Las exposiciones dicotómicas son el resultado de construcciones expresadas como explicaciones antagonistas, habitualmente divergentes, muchas veces excluyentes y, las menos, complementarias. El ser humano versus la naturaleza, lo innato frente a lo aprendido, la estructura en contraste con la función, lo individual en oposición a lo social, lo orgánico como antítesis de lo ambiental, la mente separada del cuerpo, etc. La psicología contemporánea está plagada de ellas: lo cualitativo versus lo cuantitativo, lo objetivo como oposición a lo subjetivo, la deducción contra la inducción, la introspección como concepto antagónico al experimentalismo, el reduccionismo versus la integración, etc.

Seguramente, todas las dicotomías son excesivas, y algunas pueden resultar ciertamente irreales, artificiales y, quizá, ingenuas o frívolas. Pero tienen al menos una virtud: mostrarnos por oposición dos realidades distintas que a menudo conviven. La diferencia entre el bien y el mal, entre la salud y la enfermedad, entre las partes y el todo. Algunas de ellas pueden, asimismo, ayudarnos a centrar y entrever las intenciones de este tercer itinerario, que lleva por título «Vivir es descubrirme» y en el que, como veremos, la idea de vulnerabilidad y su «oponente», la invulnerabilidad, resultarán a la postre esenciales.

La vulnerabilidad, en principio, tiene que ver con la posibilidad de ser dañado, y es una condición intrínseca al ser humano. Ser vulnerable implica fragilidad, amenaza, posibilidad de sufrir daño. Vulnerabilidad significa ser susceptible de recibir o padecer algo malo o doloroso, como una enfermedad, y también la posibilidad de ser herido física o emocionalmente. La vulnerabilidad también puede ser entendida como poder ser persuadido por la tentación, no ser invencible, no tener el control absoluto de una situación, no estar en una posición de poder o, al menos, tener la posibilidad de que dicho poder se vea debilitado.^{1,2} La vulnerabilidad tiene que ver

con la posibilidad de sufrir, con la enfermedad, con el dolor, con la fragilidad, con las limitaciones, con la finitud y, también, con la muerte.

El género humano ha luchado contra la vulnerabilidad. ¡Cómo avanzar por la vida estando incesantemente preocupados por infinidad de cosas que no podemos controlar! ¿Por qué inquietarnos por la finitud de la vida, por mi responsabilidad sobre algo, por comprender mis sentimientos y los de los demás, por abrirme a los demás? ¿Qué logro arriesgándome, siendo vulnerable, pudiendo ser herido? ¿Es quizá mejor no mirar, edulcorar la realidad y anestesiarse lo que siento y pienso? ¿Quién en su sano juicio puede estar todo el día con el mantra de la autoconciencia de la vulnerabilidad y ser feliz? Nos han contado que la vulnerabilidad es irremediablemente negativa, que la conciencia de nuestra propia vulnerabilidad nos debilita, que podemos ser «invulnerables». La ciencia nos promete acabar con el envejecimiento y ofrecernos el don de la eterna juventud: se acabó el sufrimiento, ya no somos endeble, viviremos para siempre. El cine hace posible creernos un James Bond cualquiera. Nos proponen todos los días un mundo sencillo, donde se nos faciliten las pesadas tareas cotidianas, nuestros deseos sean conocidos antes incluso que por nosotros mismos y alguien piense por nosotros, se nos induzca un mundo a medida. ¡Quién quiere hablar del valor del esfuerzo, de posibles heridas, de la importancia de ser vulnerables! ¡Carpe diem!

No hay otra salida, si queremos vivir, VIVIR con mayúsculas, que asumir lo que decía Jorge Luis Borges (2017) en *El inmortal*,³ que todo es «preciosamente precario», y de ahí que la comprensión y la vivencia de la vulnerabilidad resulten esenciales. Pero, además, otra mirada sobre la vulnerabilidad es posible, no desde la tradicional dicotomía vulnerabilidad-invulnerabilidad —la invulnerabilidad no existe—, sino desde la concepción de una vulnerabilidad positiva, que nos ayude a cuidarnos a nosotros mismos; en definitiva, a descubrirnos.

1 Feito, L. «Vulnerabilidad». *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, vol. 30, supl. 3 (2007), p. 7-22.

2 Torralba, F. «Hacia una antropología de la vulnerabilidad». *FORMA*, vol. 02 (2013), p. 25-32.

3 *El inmortal* es el título de un cuento publicado por primera vez en 1947 que apareció de nuevo en el volumen *El Aleph*. El relato reflexiona en torno a lo que sucedería si los hombres alcanzaran algún día la inmortalidad. (Borges, J. L. *El Aleph*. Madrid: De Bolsillo, 2017.)

2. Algunas dicotomías sobre erizos y zorras, geógrafos y exploradores

El escritor checo Milan Kundera plantea, en su novela *La insoportable levedad del ser* (2008), si es más trascendental el peso o la levedad. Dice así: «Este fue el interrogante que se planteó Parménides en el siglo sexto antes de Cristo. A su juicio todo el mundo estaba dividido en principios contradictorios: luz-oscuridad; sutil-tosco; calor-frío; ser-no ser. Uno de los polos de la contradicción era, según él, positivo (la luz, el calor, lo fino, el ser), el otro negativo. Semejante división entre polos positivos y negativos puede parecer puerilmente simple. Con una excepción: ¿qué es lo positivo, el peso o la levedad? Parménides respondió: la levedad es positiva, el peso es negativo. ¿Tenía razón? Es una incógnita. Solo una cosa es segura: la contradicción entre peso y levedad es la más misteriosa y equívoca de todas las contradicciones». Kundera, entre otras cuestiones, se refiere a si es bueno tomarse la vida «pesadamente»: intentar comprenderla, abrir una ventana a nuestra interioridad, tener un punto de vista ético, alejarse de la trivialidad, etc. O, por el contrario, merece más la pena vivir la vida en toda su «levedad»: vivir sin reflexionar, aceptar la banalidad, no pensar en las consecuencias y un largo etcétera.

En 1943, Antoine de Saint-Exupéry publicó *Le Petit Prince* (*El Principito*) en Estados Unidos. Está considerado un libro infantil⁴ por la forma en la que fue escrito, pero contiene profundas observaciones sobre el alma humana. En el capítulo xv, el Principito llega al sexto planeta, donde se encuentra a un anciano que escribe grandes libros. El anciano resulta ser geógrafo, es decir, «un sabio que sabe dónde están los mares, los ríos, las ciudades, las montañas y los desiertos». El Principito, demostrando un vivo interés por el tema, le pregunta al anciano geógrafo si hay ríos en su planeta, y este le responde que no puede saberlo, porque «es geógrafo, pero no explorador». El geógrafo, escribe Saint-Exupéry, «es demasiado importante para deambular por ahí. Se queda en su despacho y recibe a los exploradores. Les interroga y toma nota de sus informes». El geógrafo estudia, según el autor, «la moralidad del explorador», porque sería una catástrofe dibujar una montaña o un lago allí donde

no existieran; exige pruebas de la existencia de los accidentes geográficos y da fe de lo que ocurre. Pero nunca se aventura fuera de su lugar de trabajo. Saint-Exupéry plantea sutilmente, como lo haría Isaiah Berlin una década más tarde, otra dicotomía que pretende caracterizar a la condición humana: la diferencia entre quienes arriesgan explorando el mundo y quienes certifican y dan fe; entre quienes se arriesgan y quienes prefieren quedarse en su casa a buen cobijo; entre pioneros y notarios.

En un ensayo publicado en 1953 por Isaiah Berlin, titulado *El erizo y la zorra*,⁵ el filósofo cita en el primer capítulo un fragmento del poeta griego Arquíloco: «La zorra sabe muchas cosas, pero el erizo sabe una importante». El propio Berlin comenta que los estudios discrepan sobre la correcta interpretación de «tan oscuras palabras». Quizá quieran decir que, pese a su innata y famosa astucia, la zorra se da por vencida frente a la única defensa del erizo, sus púas. Sin embargo, en sentido figurado, destaca Berlin, las palabras de Arquíloco pretenden señalar las diferencias más profundas entre los seres humanos: por un lado, quienes tienen una única visión central, sistematizada, de la vida, un principio ordenador en función del cual tienen sentido y se ensamblan los acontecimientos, un sistema más o menos congruente o integrado a través del cual estas personas comprenden, piensan y sienten (los erizos); y, por otro, quienes tienen una visión dispersa y múltiple de la realidad y de los hombres, que persiguen muchos fines distintos, a menudo inconexos y contradictorios, que no integran lo que existe en una explicación u orden coherente, pues perciben el mundo como una compleja diversidad en la que, aunque los hechos o fenómenos particulares gocen de sentido y coherencia, el todo es tumultuoso, contradictorio, inapresable (las zorras). Unos tienen una visión centrípeta de la vida (los erizos), y los otros, una visión centrífuga (las zorras). El erizo tiende a reducir, la zorra vive feliz en la diversidad. El erizo convierte el caos en orden; para la zorra, la suma es una confusión vertiginosa (no una unidad) donde encuentra el gusto de vivir. El erizo odia la confusión y ama la tranquilidad de lo armónico; la zorra ama lo complejo, disfruta de lo borroso y se aburre en el equilibrio y la tranquilidad. Independientemente de que Berlin,

5 Traducción de Carmen Aguilar, publicado en España por la editorial Muchnik en 1998. (Berlin, I. *El erizo y la zorra*. Barcelona: Muchnik, 1998).

en el ensayo original, creara esta metáfora para analizar la obra de León Tolstoi, contraponen dos formas muy distintas de estar en el mundo (vivir abierto en oposición a cerrado, las partes frente al todo, lo centrípeta versus lo centrífugo, la confusión o la tranquilidad, el equilibrio contra la inestabilidad), y aunque durante todo su ensayo hable de dos tipos de escritores, bien erizos, bien zorras, sí que cree que Tolstoi, al menos León Tolstoi, puede ser clasificado como erizo y zorra a la vez; o, en otras palabras, la transición entre erizo y zorra es posible.

3. Hacia una visión positiva de la vulnerabilidad

La palabra *vulnerabilidad*, como se ha subrayado, tiene mala fama, y no es de extrañar, debido a que la misma designa, etimológicamente, la posibilidad de ser heridos, revelándonos una condición humana sujeta a vaivenes y sacudidas; en definitiva, una existencia inestable y endeble. Si recurriéramos, por ejemplo, a un diccionario de sinónimos, términos como *debilidad*, *fragilidad* e *inseguridad* se asociarían a *vulnerabilidad*. La vulnerabilidad es, como dicen los filósofos, un elemento constituyente de nuestra humanidad, es algo intrínseco al ser humano. Ya lo decía el filósofo y escritor judío Emmanuel Lévinas:⁶ «El Yo, de pie a cabeza, hasta la médula de los huesos, es vulnerabilidad».

El ser humano es, pues, vulnerable por su propia naturaleza. Somos vulnerables al nacer, cuando estamos enfermos, cuando nos enamoramos, cuando necesitamos de los demás, cuando nos enfrentamos a situaciones nuevas, cuando queremos avanzar. Podemos ocultar nuestra vulnerabilidad, esconderla o enterrarla en lo más hondo, pero no hay un solo segundo en que no esté a nuestro lado. En ocasiones lograremos disfrazarla o enmascararla, e incluso suponer candorosamente que se aleja, pero siempre será nuestra fiel compañera.

Tanto las ciencias sociales y del comportamiento como la ecología, las ciencias de la salud, la economía, etc., han tratado habitualmente la no-

ción de vulnerabilidad de forma negativa y asociada, por lo general, a las posibilidades o no de hacer frente a evoluciones y cambios.⁷ Distintos autores, por ejemplo, han situado la vulnerabilidad como el reverso de la resiliencia,⁸ como la (im)posibilidad de hacer frente a un suceso externo⁹ o como una medida indirecta del riesgo;^{10,11} mientras que otros hablan de vulnerabilidad como el conjunto de características o variables que definen las posibilidades de algunos sujetos de sufrir enfermedades o traumas, o sucumbir a los efectos del estrés.¹²⁻¹⁴ Derivados de esta visión de la vulnerabilidad, se han conceptualizado y taxonomizado (ver cuaderno anexo)¹⁵ varios tipos de vulnerabilidad (cognitiva, social, afectiva, económica, etc.), y se han hallado distintas relaciones entre las posibilidades de sufrir un evento adverso o experimentar déficits en áreas de

7 Miller, F.; Osbahr, H.; Boyd, E. et al. «Resilience and vulnerability: complementary or conflicting concepts?». *Ecology and Society* 15 (3): 11 (2010). [en línea] URL: <http://www.ecologyandsociety.org/vol15/iss3/art11/>.

8 Miller, F.; Osbahr, H.; Boyd, E. et al. *Op. cit.* (2010).

9 Proag, V. «The Concept of Vulnerability and Resilience». *Procedia Economics and Finance*. vol. 18 (2014), p. 369-376.

10 Jäger, J.; Kok, M.; Mohamed-Katerere, J. C.; Karlsson, S. I. et al. «Vulnerability of people and the environment: challenges and opportunities». En: *Global Environment Outlook GEO-4*. United Nations Environment Programme, Nairobi, Kenya, 2007.

11 Schneider, S. H.; Semenov, S.; Patwardhan, A. et al. «Assessing key vulnerabilities and the risk from climate change». En: *Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC)*. M. L. Parry; O. F. Canziani; J. P. Palutikof et al. (ed.). *Climate change 2007: impacts, adaptation and vulnerability*. Contribution of Working Group II to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2007.

12 Marsland, A. L.; Walsh, C.; Lockwood, K. et al. «The effects of acute psychological stress on circulating and stimulated inflammatory markers: A systematic review and meta-analysis». *Brain, Behavior, and Immunity*, n.º 64 (agosto 2017), p. 208-219. Epub 12 enero 2017. pii: S0889-1591(17)30011-9.

13 Pertl, M. M.; Hannigan, C.; Brennan, S. et al. «Cognitive reserve and self-efficacy as moderators of the relationship between stress exposure and executive functioning among spousal dementia caregivers». *International Psychogeriatrics*, vol. 29, n.º 4 (2017), p. 615-625.

14 Dücker, M. L. A.; Brewin, C. R. «A Paradox in Individual Versus National Mental Health Vulnerability: Are Higher Resource Levels Associated With Higher Disorder Prevalence?» *Journal of Traumatic Stress*, vol. 29, n.º 6 (2016), p. 572-576.

15 Torralba, F.; Yangaus, J. *Vulnerabilidad: concepto y tipologías*. Vivir bien, sentirse mejor. Barcelona: Obra Social "la Caixa", 2017.

4 Saint-Exupéry, A. *El Principito*. Madrid: Salamandra, 2000.

funcionamiento y diversas variables psicológicas y de salud. Incluso se ha llegado a entender la vulnerabilidad como una condición premórbida de algunas enfermedades como la depresión.¹⁶ En este sentido, la literatura gerontológica no ha sido inmune a esta mirada, y ha definido la vulnerabilidad como un concepto ligado a la dependencia y a las pérdidas (cognitiva, funcional, comunicacional, social, etc.), a los estereotipos, autopercepciones negativas, etc.^{17,18}

En cualquier caso, aunque existe esa mirada negativa de la vulnerabilidad, otra perspectiva es posible e, incluso, necesaria. Mucho antes de que esa caracterización negativa de la noción de vulnerabilidad se extendiera por las distintas ciencias y disciplinas, varios autores, desde otras miradas, reclamaban otro enfoque. Baste recordar a la filósofa francesa Simone Weil (1909-1943) cuando decía: «Esa vulnerabilidad de las cosas valiosas es hermosa porque la vulnerabilidad es una marca de existencia».¹⁹

En el año 2000, Julián Marías publicó un artículo titulado «Las tentaciones y la vulnerabilidad» donde afirma que la vulnerabilidad que afecta a la vida humana «no cabe duda de que es un riesgo, una amenaza, una promesa de posible sufrimiento». Pero prosigue diciendo que esa vulnerabilidad puede tener un sentido positivo, porque la vulnerabilidad es «la condición de la apertura a la realidad, de la estimación y el apego a cosas y, principalmente, a personas, de la posibilidad de sentir el dolor de la ausencia, del afán de realizar posibilidades cuya exclusión o fracaso o pérdida hiere». Marías subraya que evitar la vulnerabilidad (volvemos invulnerables), además de inmoral, es «la pérdida de la intensidad de la vida, el desapego —que suele ser “despego”, como el autor enfatiza con ironía—, su reducción a formas inferiores, la supresión del entusiasmo, de la adhesión a lo que, siendo valioso, se pue-

de perder, puede fracasar». Invulnerabilidad es para Marías sinónimo de «falta de generosidad, de reclusión en la propia realidad, de incapacidad de dar y darse, y por ello, de recibir algo que efectivamente valga la pena».

Volviendo a las dicotomías, si la vulnerabilidad es sinónimo de apertura a otras realidades, de interdependencia, de compañía, de altruismo, de compasión, su antónimo, la invulnerabilidad, es equivalente a cerrazón, a repliegue personal, a insensibilidad. La vulnerabilidad nos proyecta hacia el progreso personal; la invulnerabilidad, al retroceso. La vulnerabilidad es cambio; la invulnerabilidad, estabilidad. La vulnerabilidad es «pesadez» (siguiendo la argumentación de Kundera), es explorar (según Saint-Exupéry), es, en cierta medida, ser un «zorro centrífugo» (interpretando quizá excesivamente a Berlin); mientras que la invulnerabilidad es, antagónicamente, sinónimo de «levedad», de ser «geógrafo-notario» de lo que acontece, de ser un «erizo centrípeto».

La vulnerabilidad, asimismo, juega un doble rol: además de designar una situación, un contexto, tanto de apertura y de posibilidades como de ser heridos, es a la vez una emoción o, mejor dicho, un conjunto de distintas emociones que sentimos en muy variadas situaciones, que encuadramos en lo que definimos como ese sentimiento de vulnerabilidad. Nos sentimos vulnerables cuando adivinamos nuestra fragilidad, nuestra inseguridad, nuestra inconsistencia, nuestra inestabilidad, nuestra incertidumbre. A veces, la vulnerabilidad se disfraza de perplejidad, de agitación, de cambio; o se camufla de nerviosismo o de inquietud. La vulnerabilidad se oculta en el amor, en la duda, en la preocupación, en el desconcierto, en la vergüenza. Vulnerabilidad es el sentimiento que adivino cuando me gusta alguien, cuando me enamoro, cuando vislumbro el vértigo y siento que la Tierra se mueve bajo mis pies. Vulnerabilidad es lo que percibo dentro de mí cuando debo tomar una decisión difícil o cuando oculto mis ideas y emociones. El sentimiento que acompaña a la compasión que una persona siente cuando ve a otra enferma y piensa que también podía sucederle a ella, y no sabe qué decirle, se llama *vulnerabilidad*. Percibo vulnerabilidad cuando creo que debería cambiar de vida y no lo hago porque prefiero seguir medio mal que explorar la posibilidad de sentirme bien, aunque sea imprudente e incluso alocado o temerario. Enfrentarme a mi vulnerabilidad es lo que hago cada vez que consigo decir que no cuando no

quiero hacer algo determinado. Se siente vulnerable la cuidadora que cuida a una persona dependiente, el esposo que teme ser rechazado por su pareja, la persona que está aislada o se siente sola, la persona que teme por su salud, la que siente miedo por su vida o por la de aquellos a quienes ama. Se siente vulnerable quien pierde un amigo, quien echa de menos a alguien. Una persona puede percibir vulnerabilidad cuando acaricia o cuando es acariciada; cuando tiene esperanza en algo, porque la ilusión y las promesas se colorean de vulnerabilidad. Nos hacen vulnerables los olores, nuestros pensamientos, la música que escuchamos, los libros que leemos, el vacío que a veces experimentamos. La capacidad de vivir con esa sensación de vulnerabilidad, de riesgo, de inseguridad, es quizá la medida más fina de la valentía, porque implica autoaceptación personal y supone el reconocimiento de los propios límites. Dar el primer paso cuando no existen garantías de éxito, darnos cuando ignoramos la existencia o no de reciprocidad, vivir sin certezas y con incertidumbres.

Juan Manuel Almarza,²⁰ en una conferencia en un congreso de Sevilla bajo el lema «La vulnerabilidad de los emigrantes y los derechos humanos», celebrado en febrero de 2016, comentaba: «El filósofo Bernard Williams decía que los poetas griegos nos demuestran que las cosas que más nos importan no están bajo el control de la razón o bajo el control humano en absoluto, están expuestas a la suerte en gran escala. Dependemos de las cosas de fuera que no podemos controlar con nuestra razón. Martha Nussbaum —proseguía Almarza— dice que las emociones expresan esa dependencia que tenemos respecto de las cosas que no podemos controlar. Las emociones son un reconocimiento de todas las maneras en las que podemos ser vulnerables cuando nos relacionamos con los demás y con todo aquello que está fuera de nuestro control. En este sentido, hay una vulnerabilidad respecto a las cosas que son buenas para la vida, para cada persona (tener trabajo, tener estudios, familia, etc.), que están fuera de nuestro control; y hay que distinguir esas formas buenas de vulnerabilidad (dependencia de cosas que no podemos controlar) de otras que son negativas, malas, como por ejemplo perder el trabajo a los 50 años, separarse, perder ami-

gos, etc.». Como antes decíamos, otra forma de ver la vulnerabilidad es posible y deseable.

Josep Maria Esquirol²¹ escribe que «vivir no es vivir, sino darse cuenta», y un poco más adelante cita una bella frase de Gabriel Marcel: «Un alma a la que le sea ajena toda inquietud es un alma esclerótica». Por ello la vulnerabilidad nos invita a «vivir con mayúsculas, negrita y subrayado», aunque Julián Marías nos apremia a examinar los efectos y consecuencias de la vulnerabilidad en nuestra vida cuando dice: «Al aceptarla hay que preparar la resistencia a ella. Hay que conocer y medir las propias fuerzas, la capacidad de resistencia, los recursos para ello. Las heridas que la vida recibe provocan la intervención del conjunto de sus posibilidades, para hacer posible en primer lugar la aceptación, luego la posible curación, acaso la cicatrización».²² Y concluye su texto con una recomendación: «Creo que lo decisivo para que la vulnerabilidad sea una dimensión positiva y valiosa de la vida, para que tenga una significación moral, es que la recepción y aceptación de las heridas no impida la continuidad del proyecto personal. Experimentar las heridas y sentir las vivamente no implica necesariamente ser “vencido” por ellas. Como con el azar, que también con frecuencia hiere, la vida las incorpora y se hace con ellas, incluyéndolas en su textura».

4. Breve historia de las emociones

La vulnerabilidad admite al menos dos lecturas: por un lado, nos remite a un contexto de vida y oportunidades; por otro, designa una emoción, algo que sentimos, que podemos identificar e intentar comprender, y a partir de ahí utilizar para nuestro desarrollo personal.

Ahondar en la comprensión de la vulnerabilidad como una emoción es el objetivo de este apartado y del siguiente. Y, para ello, vamos a escudriñar, aunque sea muy brevemente, las distintas formas de entender las emociones que se han dado en la ciencia a lo largo de la historia, para poder comprender, en este caso, una de ellas: la vulnerabilidad.

16 Rueda, B.; Pérez-García, A. M.; San Juan, P. et al. «The psychological vulnerability measurement: Psychometric characteristics and validation in nonclinical population». En: P. M. Goldfard (ed.). *Psychological Test and Testing Research Trends*. Nova Science Publishers: Hauppauge, NY, 2007, p. 39-54.

17 Lawton, M. P. «Psychological Vulnerability». *IRB: Ethics & Human Research*, vol. 2, n.º 8 (octubre 1980), p. 5-7.

18 Birren, J. E.; Schaie, K. W. (ed.). *Handbook of the psychology of aging* (6th ed.). San Diego, CA: Academic Press, 2006.

19 García Algarra, F. «Simone Weil: La fuerte vulnerabilidad», *Diario 16* (11 noviembre 2016).

21 Esquirol, J. M. *La resistencia íntima*. Madrid: Acantilado, 2015.

22 Marías, J. «Las tentaciones y la vulnerabilidad». *Humanitas* [Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile], n.º 19 (julio-septiembre 2000).

4.1. DARWIN Y LA TEORÍA EVOLUCIONISTA: EL COMIENZO

En 1873, Darwin publicó *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. En este estudio postulaba que todas las funciones psicológicas estaban al servicio de la adaptación, incluidas la motivación y las emociones, y estas últimas incrementarían las posibilidades de sobrevivir al ser elementos facilitadores tanto de la resolución de problemas como de respuestas a los desafíos del medio ambiente. Darwin, además, creía que las emociones eran universales, que estaban determinadas biológicamente, que respondían a un mecanismo comunicativo con una función adaptativa que permitía responder ante situaciones de emergencia incrementando las posibilidades de supervivencia,²³ y que tenían dos componentes, uno innato relacionado con la expresión y el reconocimiento facial emocional, que era universal, y otro de aprendizaje, que permite a las emociones evolucionar.

Para Darwin y sus seguidores, las emociones se consideraban respuestas adaptativas primitivas, existiendo un número determinado de emociones básicas (alegría, miedo, etc.) que servían para coordinar un sinnúmero de funciones psicológicas y corporales, además de para su principal objetivo: sobrevivir.^{24,25} No hay rastro en Darwin de que las emociones tengan un sentido, un significado, nos enseñen algo o incluyan evaluación alguna.

4.2. TEORÍA DE JAMES-LANGE: LA BASE FISIOLÓGICA DE LA EMOCIÓN

William James (hermano del novelista y dramaturgo Henry James) publicó su célebre *The Principles of Psychology* en 1890, y en él se hacía esta pregunta: ¿qué es una emoción? En 1885, junto con el psicólogo danés Carl Georg Lange, que estaba estudiando la misma cuestión desde una perspec-

tiva similar, habían publicado un trabajo conjunto, titulado *The Emotions*, por lo que su teoría se conoce comúnmente como Teoría de James-Lange.²⁶

La peculiaridad de la Teoría de James-Lange reside en que concibe las emociones a partir de una curiosa inversión de los términos causales en que solemos entenderlas habitualmente. Dice James: «Nuestra forma natural de pensar acerca de estas emociones es que nuestra percepción mental de algún hecho excita el afecto mental llamado emoción, y que dicho estado mental da lugar a la expresión corporal. Mi teoría, por el contrario, es que los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho excitante, y que nuestro sentimiento de esos mismos cambios tal como ocurren es la emoción».²⁷

Para James y Lange, lo que se presenta en primer lugar son las manifestaciones corporales; el estado mental correspondiente viene después. Es por ello por lo que James afirma algo que llama poderosamente nuestra atención, y es que «sentimos pesar porque lloramos» y «sentimos cólera porque golpeamos», y no a la inversa. La percepción de la reacción fisiológica, por lo tanto, es aquí el elemento central de la emoción. En otras palabras, el sentimiento de los cambios físicos en tanto ocurren es la emoción; los elementos motores, sensoriales y asociacionales lo explican todo.²⁸ James y Lange no necesitan ningún otro elemento (pensamientos, ideas, motivación, etc.) para elaborar su teoría, porque las emociones son para ellos —y para algunos de sus seguidores— mera fisiología.

4.3. TEORÍA DE CANNON (1927) – BARD (1938)

A partir de la teoría anterior, estos autores destacan dos aspectos sobre las emociones: a) que están formadas tanto por nuestras respuestas

fisiológicas como por la experiencia subjetiva de la emoción ante un estímulo (tanto la emoción como la reacción ante un estímulo serían simultáneas, lo cual es una novedad respecto de la Teoría de James-Lange); b) que todas las reacciones físicas son iguales para distintas emociones y que, exclusivamente en base a las señales fisiológicas, no podríamos distinguir una emoción de otra.

En definitiva, y esto es lo esencial, estos autores añaden, a la visión de la emoción como algo exclusivamente fisiológico, una idea clave: las emociones son también un producto cognitivo, son fruto de nuestro cerebro.

4.4. TEORÍA DE SCHACHTER Y SINGER: TEORÍA DE LA ACTIVACIÓN COGNITIVA (1962)

En 1962, apareció un artículo tremendamente influyente de Stanley Schachter y Jerome Singer,²⁹ en el que presentaban —¡atención!— un enfoque cognitivo para explicar las emociones. Resumidamente, afirmaban que lo que realmente distingue a las experiencias emocionales concretas no se debe a distintos cambios viscerales (que es lo que afirmaba James), sino a entidades abstractas, a ideas y pensamientos; en definitiva, a resultados de los procesos cognitivos que evalúan el significado del estímulo. Estos autores consideran que un estado emocional dado depende tanto de un *arousal* fisiológico (activación general fisiológica y psicológica del organismo) como de una cognición apropiada para ese estado de *arousal*.

Así que la emoción dependería de una doble apreciación: por un lado, de cómo se evalúa el suceso, y por otro, de cómo se identifica lo que pasa en el propio cuerpo. La cognición determina si el estado de *arousal* fisiológico (activación) puede ser etiquetado como rabia, alegría, miedo, etc.,³⁰ siendo la interpretación que el sujeto hace de los estímulos —al fin y al cabo una eva-

luación— el factor más relevante en la emoción, más aún que la información orgánica.

4.5. TEORÍA DE LAS EMOCIONES DIFERENCIALES O DET (1971, 1977, 1991), DE CARROLL IZARD

La Teoría de las Emociones Diferenciales (DET, del inglés Differential Emotions Theory), desarrollada por Carroll Izard, considera tres factores: el neural, el expresivo y el experiencial. Izard señala que: a) la base neural de los sentimientos continúa estable a lo largo del ciclo vital; b) la emoción y la cognición, a pesar de ser tratadas frecuentemente como entidades separadas, interactúan y se integran en el cerebro;³¹ c) las emociones suponen un sistema motivacional primario para el comportamiento humano, y cada una de ellas presenta distintas funciones adaptativas.

La DET propone siete principios,³² resumidos en los siguientes seis puntos, y que suponen un gran avance, con respecto a visiones anteriores, que nos van acercando a poder entender tanto la emoción de la vulnerabilidad como el papel que puede jugar en nuestra vida de una forma más sugerente:

- Las emociones derivan de la evolución, por lo que acepta la idea que proponía Darwin.
- Las emociones influyen en el «darse cuenta» y, en gran parte, determinan los contenidos y el foco de la conciencia.
- Las emociones son motivacionales e informativas, y constituyen un componente clave de la cognición y del comportamiento.
- Las emociones se generan en interacciones cognición-emoción.
- Los esquemas emocionales (definidos como estructuras de emoción y cognición que interactúan para generar experiencias de sentimiento,

23 Palmero, F.; Fernández-Abascal, E. G.; Martínez-Sánchez, F. et al. (coord.). *Psicología de la motivación y la emoción*. Madrid: McGraw-Hill, 2002.

24 Niedenthal, P.; Krauth-Gruber, S.; Ric, F. *Psychology of Emotion: Interpersonal, experiential and cognitive approaches*. Nova York; Hove: Psychology Press, 2006.

25 León, D. *Emociones en la vejez. Diferencias asociadas a la edad*. [Tesis doctoral no publicada.] Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, 2014.

26 Gil, M. *La teoría de las emociones de Martha Nussbaum: El papel de las emociones en la vida pública*. [Tesis doctoral no publicada.] Valencia: Universidad de Valencia, 2014.

27 James, W. *The principles of psychology*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1983, p. 1065.

28 Cannon, W. B. «The James-Lange Theory of Emotions: A critical examination and an alternative theory.» *The American Journal of Psychology*, vol. 100, n.º 3-4 (1987), p. 106-107.

29 Schachter, S.; Singer, J. «Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state.» *Psychological Review*, vol. 69, n.º 5 (septiembre 1962), p. 379-399.

30 Schachter, S.; Singer, J. *Op. cit.* (septiembre 1962), p. 380.

31 Izard, C. E. «Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues.» *Annual Review of Psychology*, n.º 60 (2009), p. 1-25.

32 Izard, C. E. *Op. cit.* (2009), p. 3-4.

pensamiento y tendencias a la acción) pueden ser adaptativos o desadaptativos.

- La emoción guía la atención, lo que a su vez influye en otros procesos mentales.³³

La DET asume: a) que existen emociones básicas innatas y universales (enojo, alegría, sorpresa, miedo, angustia, disgusto, interés y vergüenza); b) que estas pueden operar independientemente de la cognición; c) que las emociones y la cognición pueden también operar juntas; y d) que la capacidad de interpretar e identificar las distintas emociones es innata y se vuelve más específica y compleja a lo largo de la vida.

4.6. TEORÍA CENTRADA EN LA VALORACIÓN COGNITIVA: LAZARUS³⁴

Richard Lazarus,^{35,36} realizó una aportación de grandísimo valor, a través de una teoría sobre la valoración cognitiva, el estrés y la emoción, que se ha convertido en un referente y que ha facilitado el desarrollo de nuevos marcos teóricos que se apoyan en algunos de los conceptos propuestos en ella (entre los cuales se encuentra el de Martha Nussbaum, que analizaremos con detalle más adelante). Para Lazarus,³⁷ la emoción refleja la íntima relación entre la persona y el ambiente, lo que supone una novedad con respecto a todas las teorías anteriores. Según este autor, la experiencia emocional no puede entenderse únicamente en términos biológicos (lo que ocurre dentro de la persona o en el cerebro), sino que surge a partir de las transacciones entre el individuo y el ambiente al ser evaluado por el sujeto. La actividad cognitiva es, por lo tanto, precondition de la emoción, porque para experimentar una emoción la persona debe comprender —ya sea en la forma de una percepción evaluativa primitiva o a través de un proceso simbólico altamente diferenciado— que su bienestar está implicado en las transacciones con el ambiente. La emoción no es, en consecuencia, únicamente arousal fisiológico, sino que se producirá una

33 Izard, C. E. *Op. cit.* (2009), p. 3-4.

34 Lazarus, S. R.; Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York: Springer Publishing, 1984.

35 Lazarus, S. R.; Folkman, S. *Op. cit.*

36 Lazarus, S. R. *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press, 1991.

37 Lazarus, S. R.; Folkman, S. *Op. cit.*

emoción solo si un individuo evalúa el encuentro a la luz de su bienestar personal.³⁸

La teoría de Lazarus³⁹ es considerada habitualmente como una teoría relacional, motivacional y cognitiva (así como la de Martha Nussbaum, que guía el marco teórico de este itinerario):

- Es relacional porque las emociones se refieren a la relación entre persona y ambiente, involucrando amenazas (en el caso de emociones negativas) y beneficios (en el caso de emociones positivas).
- Es motivacional porque las emociones agudas y los estados de ánimo son reacciones a las metas del comportamiento en los encuentros con el mundo, en su adaptación y en su estado general.
- Es cognitiva porque involucra conocimiento y evaluación de lo que está pasando en los encuentros adaptativos de la vida.⁴⁰

Existe, además, otro ingrediente fundamental en la teoría de Lazarus, que es la idea de evaluación, entendida como el proceso a través del cual la persona construye el significado de las relaciones con su medio. Lazarus dice (en el siguiente apartado veremos la importancia de la evaluación en las emociones): «A partir de una reacción emocional podemos aprender mucho de lo que a una persona le interesa en la relación con su medio o en la vida en general, cómo interpreta el mundo o a sí misma, y cómo se enfrenta a los prejuicios, peligros y retos. Ningún otro concepto en psicología revela con tanta riqueza el modo en que un individuo se relaciona con la vida y las especificidades de su medio físico y social».⁴¹

4.7. RESUMEN

En esta breve historia de las emociones hemos intentado esbozar la evolución que esta noción ha experimentado a lo largo de la historia, desde una

38 Lazarus, S. R.; Folkman, S. *Op. cit.*, p. 124.

39 Lazarus, S. R., *Op. cit.*

40 Lazarus, S. R. *Op. cit.*, p. 819.

41 Smith, C. A.; Lazarus, R. S. «Emotion and adaptation». En: L. A. Pervin (ed.). *Handbook of personality: Theory and research*. Nueva York: Guilford, 1990.

mirada exclusivamente adaptativa y relacionada con la supervivencia hasta la inclusión de una parte cognitiva, evaluativa, motivacional, etc. que da cuenta de su complejidad, tanto en términos constitutivos como en lo referente a las funciones y roles que desempeña en las personas.

5. Las emociones y Martha Nussbaum

5.1. «ZORRAS» Y «ERIZOS» DE LAS TEORÍAS SOBRE LAS EMOCIONES

Teniendo las emociones, como hemos visto, una naturaleza dual (por un lado, son meros impulsos, automatismos que compartimos con el resto de las criaturas del reino animal y que están al servicio de la supervivencia; por otro, suponen un complejo entramado que no tan solo entraña cambios corporales y una función adaptativa, sino también aquellas sutilezas propias de la inteligencia humana, como recuerdos, imaginación, pensamientos, etc.), es relativamente habitual distinguir entre dos tipos de teorías sobre la emoción, las no cognitivas y las cognitivas.⁴²

Las teorías no cognitivas, como ya se ha señalado, describen las emociones en función de su papel en nuestra supervivencia, poniendo el acento en los procesos automáticos de las emociones por encima de otros aspectos (cognitivos, evaluativos, etc.). Al ser las emociones algo que simplemente nos ocurre, de las que somos un «sujeto paciente» (no agente), se conceptualizan como mecanismos adaptativos cuyo propósito es ayudar a la supervivencia. Estas teorías no aceptan, en general, la intencionalidad de las emociones, aunque se han entreabierto algunas puertas en este sentido. Por volver al símil de los erizos y los zorros de Isaiah Berlin,⁴³ y como nos recuerda el filósofo Ronald de Sousa,^{44,45} los defensores de las teorías no cognitivas serían los erizos, es decir, aquellos que, como se ha indica-

42 Gil, M. La noción de evaluación eudaimonista en la teoría cognitiva de las emociones de Martha Nussbaum. *Trans/Form/Ação* [Marília], vol. 39, n.º 3 (julio-septiembre 2016), p. 191-210.

43 Berlin, I. *El erizo y la zorra*. Muchnick: Barcelona, 1998.

44 Ronald de Sousa. *Emotion*. Disponible en: <http://plato.stanford.edu/entries/emotion/> [Consulta: 2012]

45 Gil, M. La teoría de las emociones de Martha Nussbaum: El papel de las emociones en la vida pública. [Tesis doctoral no publicada.] Valencia: Universidad de Valencia, 2014.

do, se centran en el estudio de las emociones que poseen funciones identificables (alegría, tristeza, ira, miedo, etc.), susceptibles de ser estudiadas mediante técnicas de neurociencia; basan su mirada en métodos de investigación propios de las «ciencias duras» y, generalmente, no suelen prestar atención a otros fenómenos emocionales, asumiendo que todas las emociones son, por así decirlo, reducibles a esas emociones básicas.

Las zorras, es decir, las teorías cognitivas, creen que las emociones tienen al mismo tiempo intencionalidad —Martha Nussbaum suele citar a Marcel Proust y *En busca del tiempo perdido* para enfatizar la «racionalidad» de las emociones, cuando el escritor francés sostiene que «el amor causa verdaderos levantamientos geológicos del pensamiento»— y cogniciones (juicios, creencias, etc.). Estas teorías convierten algún aspecto cognitivo (una creencia o una idea, por ejemplo) en algo nuclear, bien para el propio concepto de lo que es una emoción o para distinguir unas emociones de otras. Algunos autores de indudable prestigio como Solomon⁴⁶ afirman que una emoción «es un juicio evaluativo», un juicio sobre nosotros mismos y nuestra situación o la de otras personas, lo que implica valores e ideales en función de los cuales vivimos y organizamos nuestro pensamiento, y a través de los cuales experimentamos la realidad. Las zorras, por seguir con la anterior sistematización, tratan de resaltar la diversidad de las emociones, enfatizando la multiplicidad y variedad de sus causas, efectos, funciones y roles sociales.⁴⁷

Sintetizando probablemente de forma excesiva, si estamos paseando por un bosque de los Pirineos y nos encontramos un oso sin previo aviso, las teorías que entienden que las emociones —en este caso, el miedo— son un mecanismo ligado a la supervivencia, mediada esta por complejos engranajes liderados por el sistema nervioso autónomo, que aumentará de forma casi instantánea (incluso antes de que seamos conscientes de haberlo visto) nuestra frecuencia cardíaca y la presión arterial, tanto sistólica como diastólica, incrementará la conductancia en la piel, extenderá la vasoconstricción, intensificará la frecuencia respiratoria y un largo etcétera de acciones concatenadas

46 Solomon, R. C. *The passions: Emotions and the meaning of life*. Indianapolis, EUA: Hackett Publishing Company, 1993.

47 Gil, M. *Op. cit.* (julio-septiembre 2016), p. 191-210.

cuyo fin último es salvar la vida, son suficientes —dichas teorías— para explicar nuestro miedo y la posible reacción de huida, y los erizos sentirán la íntima satisfacción de tener razón (aunque, curiosamente, les resulte complicado explicar su sentimiento de «íntima satisfacción» a través de su propia teoría). Pero, ¿qué sucede con otras emociones⁴⁸ como la vergüenza, la gratitud, la experiencia estética, el deleite exuberante, la piedad, el amor devoto, el arrepentimiento, la nostalgia, el desdén, la admiración, la gratitud, el orgullo, el remordimiento, la indignación, el desprecio o la vulnerabilidad? ¿Cómo explicar una emoción como la compasión, por ejemplo, que abre un tragaluz hacia la interioridad de la persona que está padeciendo, que nos aproxima a la experiencia del sufrimiento del otro, que nos hace sentir impotencia, que nos puede conducir a prevenir el sufrimiento o cultivarnos en la fortaleza, que puede alentarnos a escuchar a la persona, a preocuparnos por ella, a acordarnos de ella o a hacer, quizá, lo que esté en nuestra mano para mitigar su situación? ¿Es posible entender estas emociones desde un punto de vista meramente adaptativo, estrictamente fisiológico, o es necesario hablar de otras cuestiones —en absoluto triviales— como la imagen que tiene cada uno de sí mismo, el reconocimiento, la empatía, el dolor que provoca el sufrimiento ajeno, las valoraciones que realizamos, lo que me importa o no, y otro largo etcétera?

Si a los erizos —a los de las teorías no cognitivas— les preguntáramos cómo podemos darnos cuenta de la vergüenza que sentimos si las emociones solo sirven para adaptarnos, o si el rubor y la turbación son iguales o distintos que la vergüenza, o cómo es posible sentir vergüenza sin sentirse «pillado», o cómo un individuo puede estar enfadado, a menos que tenga la firme creencia de que ha sido ofendido o maltratado, o les habláramos de la compasión, probablemente mirarían hacia otro lado, intuyendo —acertadamente— que la cosa no va con ellos. Si de lo que se trata es de comprender las complejidades de la emoción humana, el esquema biologicista resulta insatisfactorio por reduccionista, siendo ineludible profundizar en otros acercamientos teóricos

48 Rorty, A. *Explaining Emotions*. Berkeley: University of California Press, 1980.

complementarios capaces de asumir la citada complejidad.⁴⁹

5.2. LA INTELIGENCIA DE LAS EMOCIONES⁵⁰

¿Por qué las aportaciones de Martha Nussbaum son esenciales para entender las emociones en general y la vulnerabilidad en particular? ¿Qué hace de su teoría una aportación de indudable valor tanto para el programa «Vivir bien, sentirse mejor» como para este itinerario, que lleva por título «Vivir es descubrirme»? Porque las emociones, según Nussbaum, son «inteligentes», nos ponen en contacto con nuestros límites, que es desde donde podemos crecer y «florecer».

Entre otras cuestiones de interés, señalamos las siguientes:

- **Las emociones nos hablan de cómo interpretamos cada uno de nosotros la realidad**

Las emociones tienen objeto, es decir, son acerca de algo, porque, en caso contrario, serían meros síntomas físicos. Si la emoción no tuviera objeto,⁵¹ mi temor sería mero temblor, mi vergüenza no sería más que rubor o sonrojo, y mi agitación puro movimiento. Nuestras emociones ocurren por algo: una persona que está enamorada lo está porque ama a otra; una madre se siente frágil porque acaba de tener una discusión con su hija; o un padre se siente vulnerable porque ha perdido el trabajo con 50 años y dos hijos. Las emociones son acerca de sus objetos, porque entrañan una forma personal y subjetiva de percibir e interpretar la realidad.

49 Aunque no es menos cierto que si a algunas zorras les preguntáramos por los aspectos biológicos de las emociones o por las respuestas músculo-esqueléticas, faciales o vocales, o por el papel del sistema límbico y la amígdala, etc. —que, sin lugar a dudas, juegan un rol fundamental en nuestras emociones y sentimientos—, también quizá tendrían la tentación de volverse invisibles y desaparecer entre la niebla. Es necesario hacer notar que se ha acentuado la dicotomía entre erizos (teorías no cognitivas) y zorras (teorías cognitivas) con el objetivo tanto de enfatizar las diferencias de planteamiento como de visualizar la necesidad de un acercamiento cognitivo a la vulnerabilidad como el que adopta este itinerario. La distinción entre teorías no cognitivas y teorías cognitivas no es a menudo tan radical.

50 El título de este epígrafe hace referencia explícita y directa a uno de los libros básicos de Martha Nussbaum sobre las emociones, que ha sido clave en la redacción de este marco teórico.

51 Gil, M. *Op. cit.*, 2014.

- **Las emociones son una forma de «personalización»**

Las emociones son particulares, y la diferencia en el sentimiento no puede buscarse en la discrepancia fisiológica. Así, y recogiendo el ejemplo de Bedford,⁵² la distinción entre los sentimientos de vergüenza y embarazo no puede buscarse en una diferencia fisiológica o en una sensación corporal diferente entre uno y otro, sino en el tipo de situación en la que aparece cada uno: la vergüenza tiene cierto carácter moral vinculado a la responsabilidad o a la culpa, mientras que cuando hablamos de embarazo nos referimos a un sentimiento mucho más impreciso y débil. En la vergüenza existe responsabilidad, en el embarazo perplejidad. Además, las emociones tienen una lógica que nos resulta comprensible (nadie se alegra de la muerte de un ser querido ni se entristece ante la buena salud), tienen una racionalidad.

- **Las emociones surgen de lo que es valioso y relevante para cada uno de nosotros**

«Las emociones siempre suponen la combinación del pensamiento sobre un objeto y el pensamiento sobre la relevancia o importancia de dicho objeto; en este sentido, encierran siempre una valoración o una evaluación».⁵³ En otras palabras, algo nos produce una emoción si es para nosotros valioso y relevante. Valioso, porque la «valoración cognitiva» es un elemento crucial para que una emoción se suscite: no existe emoción si no existe percepción de valor. Y relevante, porque las emociones tienen también una función «evaluativa» al combinarse la percepción de un objeto con el pensamiento acerca de su relevancia e importancia para el sujeto.

Dicho de otro modo: las emociones nos informan acerca de lo que valoramos,⁵⁴ de lo que es importante para cada uno de nosotros. No se teme perder lo que no se estima; la desapa-

52 Bedford, E. «Emotions». *Proceedings of the Aristotelian Society*, n.º 57 (1957), p. 281-304.

53 Nussbaum, M. C. *Paisajes del pensamiento: La inteligencia de las emociones*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2008, p. 45.

54 Tienda Palop, L. de. «El papel de las emociones y la literatura en la deliberación pública: la figura del equilibrio perceptivo de Martha C. Nussbaum». *Arbor*, vol. 191, n.º 773 (2015): a241. doi: <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2015.773n3011>

rición de lo que carece de valor no causa malestar. Si me siento vulnerable cuando no soy capaz de decirle no a mi hija, es porque el sentimiento de vulnerabilidad me «informa» de que no he cumplido, de algún modo, con algo es importante para mí.

- **Las emociones tienen que ver con nuestro desarrollo personal**

Las emociones tienen que ver tanto con el «florecimiento» propio como con los objetivos y proyectos importantes para cada individuo; es decir, con una vida humana plena, entendida como aquella en la que no faltan las cosas a las que atribuimos valor (no se trata de sobrevivir, sino que queremos hacerlo con calidad). Y, ¿qué significa la idea de «florecer»? El concepto de florecimiento tiene que ver con que únicamente una vida que pueda «actualizar» nuestras capacidades (esto es, que pueda florecer) será una vida plena, satisfactoria y feliz, según Nussbaum.⁵⁵ En palabras de Francesc Torralba, dichas en otro contexto,⁵⁶ «que uno pueda ser lo que está llamado a ser». Desde esta perspectiva, se juzga como algo moralmente malo e injusto el que a una persona dotada de ciertas capacidades innatas para actualizar determinadas funciones «valoradas como importantes y buenas» no se le permita poder realizarlas.⁵⁷

Una persona no tiene miedo por cada una de las catástrofes que suceden en cualquier parte del mundo, ni teme cada una de las fatalidades que sabe que son graves y de consecuencias dramáticas; podrá sentir compasión por quienes las sufren, pero difícilmente angustia. Si quien tiene un accidente es mi pareja, o mi hijo, o mi nieta, la cosa cambia, porque ese infortunio «afecta» directamente a mis posibilidades de llevar una vida feliz e impide mi propio «florecimiento».

- **Las emociones no son puramente egoístas**

Como hemos visto, las emociones señalan lo que nos importa y lo que tiene que ver con el «florecimiento» personal. «El objeto de la emoción

55 Nussbaum, M. C. *The musical representation: Meaning, ontology, and emotion*. Cambridge, MA: MIT Press, 2007.

56 Presentación de la carta *Cuidar como nos gustaría ser cuidados*, Madrid, junio de 2016.

57 Blanco, S. «Reflexiones morales sobre los animales en la Teoría de Martha Nussbaum». *Revista de Bioética y Derecho*, n.º 25 (2012), p. 59-72.

es visto como importante para algún papel que desempeña en la vida de la persona».⁵⁸ No sentimos miedo por una calamidad que sucede en algún rincón desconocido del planeta, sino que lo que nos inspira dicha emoción es que ese desastre pueda hacer daño a lo que amamos, ya sean personas, proyectos, objetivos, metas o aspiraciones. Podemos sentir cierta tristeza por la muerte de una persona aunque no la conozcamos, pero solo si es alguien cercano, alguien a quien amamos, esa tristeza se convertirá en dolor. «Lo que inspira miedo es la idea de daños inminentes que laceren el núcleo de nuestros más preciados apegos y proyectos.»⁵⁹

Concebir los objetos del mundo de este modo, previene Nussbaum, no significa una visión instrumental de los mismos para la satisfacción personal. Que una persona en particular sea importante para mí no excluye su valía. No es egoísmo, sino autorreferencia.

• **Las emociones nos vinculan a la «interdependencia»⁶⁰**

Las emociones tienen un carácter eudaimónico, están estrechamente relacionadas con el florecimiento del sujeto que las experimenta, como hemos visto; es decir, con aquellas cosas que son buenas para él. Y lo que es bueno para uno mismo incluye, en las relaciones personales, el deseo de beneficiar al otro, y esto es una parte esencial de la eudaimonía propia.⁶¹ Si un voluntario cree que un lugar digno donde vivir para los sinteco es un bien importante que merece la pena reivindicar, se sentirá triste cuando no se consiga y alegre cuando mejo-

58 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 53.

59 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 53.

60 Las emociones nos acercan al mundo de lo «recíproco», de los demás. Se ama a otro, la amistad es con otra persona.

61 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 55.

re dicha situación, puesto que lo considerará «nuclear» para su florecimiento personal. El mundo de las emociones no es en ningún caso solamente egoísta. Puede ser altruista, nos interesa también lo que sucede en el mundo.

• **Las emociones expresan nuestra vulnerabilidad**

Desde el punto de vista de las emociones, nos hacemos conscientes de nuestra vulnerabilidad ante el mundo, debido a que nuestras emociones están ligadas a la idea de «bienes externos» de Nussbaum (lo que no podemos controlar a nuestra voluntad incluyendo cuestiones materiales y eventos del mundo, pero también lo que ocurre dentro de nuestro cuerpo, como la salud o la enfermedad, etc.). Las emociones nos vinculan a cuestiones clave de nuestro bienestar que no controlamos, ponen de relieve nuestra falta de control ante lo que nos sucede, estando relacionadas con nuestra propia conciencia de vulnerabilidad. Nussbaum sostiene que «la emoción registra esa sensación de vulnerabilidad y de control imperfecto»,⁶² y cree que las emociones son «respuestas a estas áreas de vulnerabilidad⁶³ en las que registramos los perjuicios que sufrimos, que podríamos sufrir o que por suerte no padecemos».⁶⁴ La relevancia que determinados objetos poseen para la persona radica precisamente en su carácter de ser externos, fuera del control completo y absoluto de la persona.⁶⁵

62 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 66.

63 Las cosas vulnerables son aquellas que «pueden verse afectadas por eventos del mundo que se hallan fuera del control de la persona, que pueden llegar por sorpresa, que pueden ser destruidas o eliminadas incluso cuando uno no lo desea» (Nussbaum, 2008, p. 54).

64 Nussbaum, M. C. *El ocultamiento de lo humano: repugnancia, vergüenza y ley*. Buenos Aires: Katz, 2006, p. 19.

65 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 64.

• **Vulnerabilidad positiva y negativa**

De los textos de Nussbaum se puede inferir que existe una vulnerabilidad positiva, relacionada con aquellas situaciones que vivimos que nos permitirían nuestro máximo desarrollo personal, y en relación tanto con los demás como con lo que uno cree que es importante en su vida (tener familia, crear un mundo más justo, enamorarse, etc.); en definitiva, «poder ser lo que estoy llamado a ser»; y una vulnerabilidad negativa, relacionada con lo que la autora denomina «destronar el Yo»: «Uno siente que las emociones destronan el Yo: porque tienen que ver conmigo mismo y con lo mío, con mis planes y objetivos, con lo que es importante en mi propia concepción de lo que significa vivir bien.»⁶⁶

• **Las emociones expresan nuestro compromiso**

Como ya se ha comentado, las emociones hablan de lo que es importante para cada uno, así como de la importancia de su objeto, pero también representan el compromiso de la persona con el objeto, en cuanto parte de su esquema de fines.

• **Florecimiento como cuidado de uno mismo**

La «mirada» eudaimonista recupera la importancia del hábito, la práctica, la educación y el trabajo en el ámbito de las experiencias y los afectos humanos, para el desarrollo de una vida floreciente. Nussbaum habla de las capacidades que debería fomentar cualquier sociedad que espera vidas florecientes entre sus ciudadanos^{67,68} como aquellas relacionadas con la vida, la salud física, la relación con

66 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2008, p. 55.

67 Nussbaum, M. C. *Op. cit.*, 2007, p. 88-89.

68 Guichot-Reina, V. «El «enfoque de las capacidades» de Martha Nussbaum y sus consecuencias educativas: hacia una pedagogía socrática y pluralista». *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria* [Internet], vol. 27, n.º 2 (21 diciembre 2015), p. 45-70.

otras especies, el juego, etc. Pero además, y específicamente, habla de: a) poder usar los sentidos, la imaginación, el pensamiento y el razonamiento; b) poder usar la imaginación y el pensamiento para la experimentación y la producción de obras y eventos religiosos, literarios, musicales, etc., según la propia elección; c) poder usar la propia mente en condiciones protegidas; d) poder disfrutar de experiencias placenteras y evitar los dolores no beneficiosos; e) poder mantener relaciones afectivas con personas y objetos distintos de nosotros mismos; f) poder amar a aquellos que nos aman y se preocupan por nosotros, y dolernos por su ausencia; g) en general, poder amar, penar, experimentar ansia, gratitud y enfado justificado; h) que nuestro desarrollo emocional no quede bloqueado por el miedo y la ansiedad; i) poder formarse una concepción del bien y reflexionar críticamente sobre los propios planes de vida; j) poder vivir con y para los demás, reconocer y mostrar preocupación por otros seres humanos, participar en distintas formas de interacción social; k) ser capaz de imaginar la situación de otro; l) que se den las bases sociales del autorrespeto y la no humillación, etc.

Resumidamente, según la teoría de Martha Nussbaum sobre las emociones (incluido el sentimiento de vulnerabilidad) y su relación con las situaciones de vulnerabilidad, las emociones:

- Son una forma personal y subjetiva de interpretar la realidad.
- Tienen racionalidad y contienen una lógica comprensible.
- Hablan de lo que es valioso y relevante para la persona.
- Dejan entrever los objetos de valor y los proyectos de la persona que son importantes para su vida.
- Son autorreferenciales.

- Nos vinculan a los demás, nos marcan una pauta de interdependencia.
- Expresan lo que nos importa y no podemos controlar, es decir, nuestras áreas de vulnerabilidad, que pueden ser positivas o negativas.
- Exponen nuestros compromisos.
- Pueden ser educadas fomentando nuestras capacidades y facilitando el propio florecimiento personal, «ser lo que estamos llamados a ser».

6. El cuidado de uno mismo

Michel Foucault afirma que uno no puede ocuparse de sí mismo sin conocerse, y nos recuerda que el cuidado de uno mismo abarca tres aspectos fundamentales: a) una actitud con respecto a sí mismo, a los demás y al mundo; b) una forma determinada de atención, de visión, que entraña convertir la mirada y llevarla del exterior al interior, que implica cierta forma de prestar atención a lo que se piensa, a lo que sucede en el pensamiento; c) la noción de cuidado de uno mismo designa una serie de acciones que uno ejerce sobre la propia persona, acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se purifica, se transforma y se transfigura.⁶⁹ También comentaba Foucault que preocuparse por uno mismo significa una forma de dirigir la mirada: desplazarla desde el exterior, desde el mundo, desde las cosas, desde los demás, hacia uno mismo.

¿Qué nos ofrece la noción de vulnerabilidad tanto si la entendemos como emoción como si la contemplamos como condición? Resumiéndolo mucho, diríamos que nos ofrece la oportunidad de «ocuparnos de nosotros mismos». Y ocuparnos de nosotros mismos es transitar entre nues-

tra alma de «geógrafo» y de «explorador», entre «erizo» y «zorra», entre la «pesadez» y la «levedad». Ocuparnos de nosotros mismos es prestar atención a lo que nos comunican las emociones, a lo que nos dicen que es valioso, a nuestro compromiso, a nuestras áreas de vulnerabilidad, etc.

En *La insoportable levedad del ser*, Milan Kundera —como también hacía de algún modo Julián Marías— nos advierte sobre cierto riesgo de explorar la vulnerabilidad: «Aquel que quiere permanentemente “llegar más alto” tiene que contar con que algún día le invadirá el vértigo. ¿Qué es el vértigo? ¿El miedo a la caída? ¿Pero por qué también nos da vértigo en un mirador provisto de una valla segura? El vértigo es algo diferente del miedo a la caída. El vértigo significa que la profundidad que se abre ante nosotros nos atrae, nos seduce, despierta en nosotros el deseo de caer, del cual nos defendemos espantados».

7. Un último punto que es, en realidad, una introducción, aunque sea un epílogo

En esta primera parte de la revisión teórica del tercer itinerario del programa «Vivir bien, sentirse mejor», hemos abordado la compleja cuestión de la vulnerabilidad desde una doble perspectiva que contiene dos categorías distintas de análisis: la vulnerabilidad como emoción, algo que podemos sentir en muy variadas situaciones de la vida; y la vulnerabilidad como condición (como requisito para el desarrollo personal), como variable situacional (si se quiere entender así), porque, como decía el filósofo Julián Marías, «la vulnerabilidad es la condición de la apertura a la realidad».

La vulnerabilidad como condición es de una entidad distinta a la vulnerabilidad como emoción. El sentimiento de vulnerabilidad, aunque, como hemos visto, nos vincula a personas y cosas, es algo personal y subjetivo; mientras que la vulnerabilidad como condición nos ubica de una for-

ma distinta ante lo que nos sucede en la vida, y es «meta» con respecto a la emoción.

Vulnerabilidad es una de las emociones que siento (también puedo sentir miedo, desasosiego o angustia; quizá liberación, porque por fin voy a saber lo que tengo; o todas las cosas a la vez) ante la puerta del cardiólogo justo antes de entrar para recibir un diagnóstico que quizá condicione mi vida. Vulnerabilidad (como condición) es la situación en la que me encuentro «personalmente», en la que tengo que elegir entre iniciar o no una nueva relación a mis 70 años o quedarme solo, sabiendo lo que sé de la vida y del amor: ¿estoy dispuesto a comprometerme con otra persona?, ¿y si sale mal?, ¿qué gano con todo esto? La vulnerabilidad como condición es una forma de «estar» en la vida, de «ponerme» en la vida, de arriesgarme, de descubrirme.

Esta doble perspectiva emocional y condicional (o situacional) planea a lo largo del presente texto, que deambula entre la psicología y la filosofía con el objeto de encontrar sustento teórico, y que aborda, de forma consecutiva:

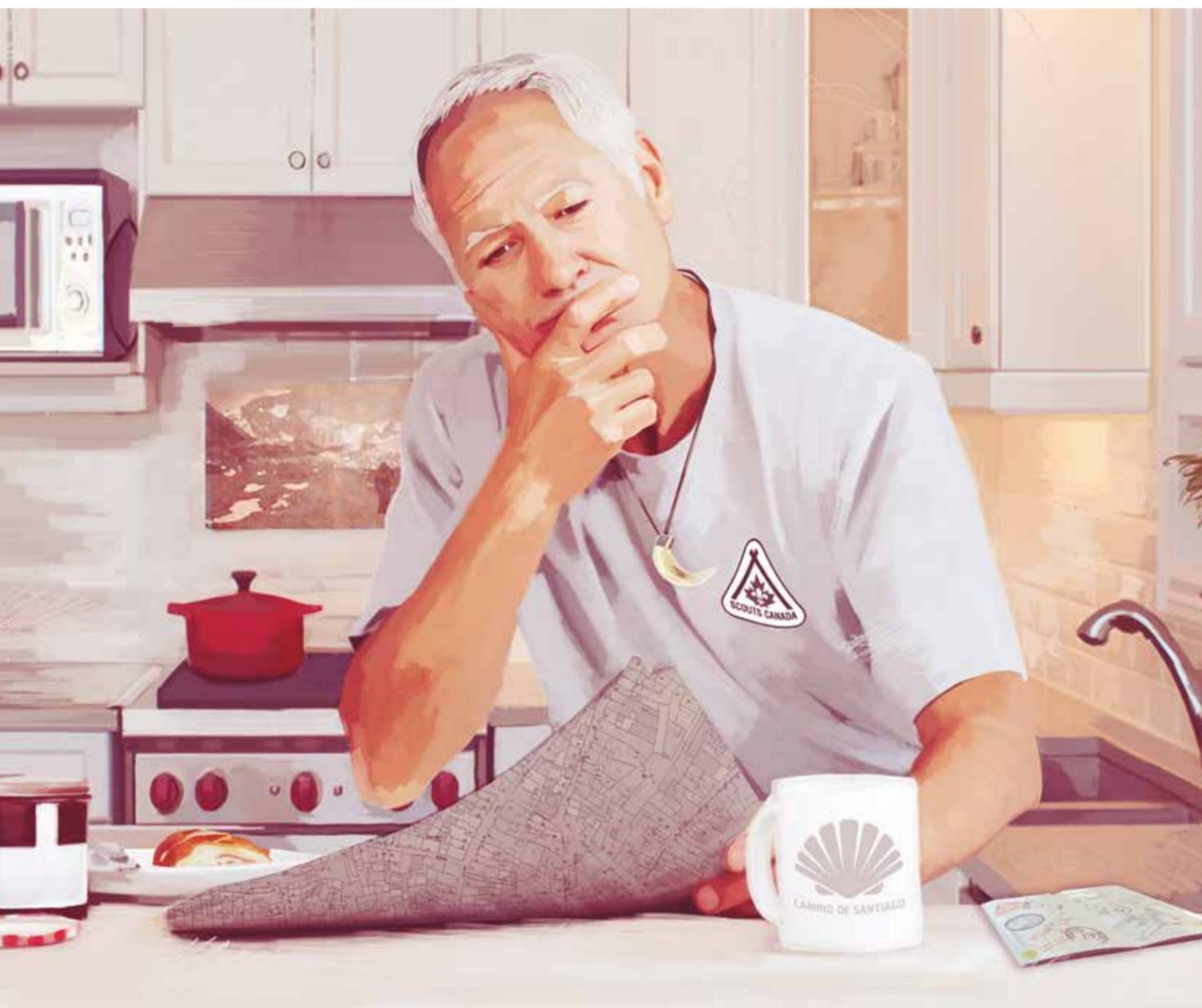
- En el segundo apartado, «Miradas dicotómicas», una visión del binomio vulnerabilidad-in-vulnerabilidad desde lo antagónico. Las miradas dicotómicas tienen un punto de irrealidad porque la supuesta separación en dos grupos excluyentes es muchas veces más imaginaria que real, pero también es pedagógica, porque nos ilustra por exclusión sobre aquello en lo que queremos profundizar.
- En el tercer apartado, «Algunas dicotomías sobre erizos y zorras, geógrafos y exploradores», y también por dicotomía, se han descrito cuatro «historias» que son cuatro formas de estar en el mundo, y que hablan de lo que Julián Marías denomina «condición de apertura» (o de cerrazón, según se vea). Ser geógrafo (casi notario de lo que sucede) o explorador, o erizo o zorra, o elegir la pesadez o la levedad, nos muestra «condiciones», «formas de hacer frente a la vida», «actitudes» ante lo que nos

sucede; y su objeto es tanto mostrar «cómo nos podemos colocar» en el mundo como visualizar que son posibles «miradas» diversas.

- El cuarto apartado aborda la vulnerabilidad como condición y como emoción, fundamentalmente a través de un pequeño artículo que Julián Marías escribió poco antes de su muerte, y donde describe una visión positiva de la vulnerabilidad, clave en la propuesta que encierra el itinerario «Vivir es descubrirme».
- Si la vulnerabilidad es una emoción, es necesario entender de qué hablamos cuando hablamos de emociones. Por ello, en los dos siguientes apartados se acomete, por un lado, una breve historia de cómo ha cambiado la comprensión de las emociones en la ciencia psicológica, con el objetivo de entender qué elementos presenta la vulnerabilidad como emoción; y por otro, un análisis más exhaustivo que el anterior, quizá muy reducido, de lo que aporta la teoría de Martha Nussbaum para entender la vulnerabilidad como emoción y como condición o situación.
- El texto finaliza (con permiso de este epílogo) con una idea antigua pero actual: la necesidad de cuidarnos a nosotros mismos. El cuidado no solo desde el punto de vista físico, que es indudablemente necesario, sino también el cuidado que fluye desde lo físico, y que constituye lo mejor de la condición humana.

⁶⁹ Garcés, L. F.; Giraldo, C. «El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del cuidado». *Discusiones Filosóficas*, año 14, n.º 22 (enero-junio 2013), p. 187-201.

4.1.2. FICHA DE LA SESIÓN 1



HOY PUEDE SER
UN GRAN DÍA

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

El programa «Vivir bien, sentirse mejor» es un instrumento y una oportunidad para el desarrollo personal, basado en un conjunto de conocimientos, estrategias, competencias, vivencias, habilidades y técnicas empíricamente validadas.

Este tercer itinerario, que se inicia con esta sesión, pretende abrir una ventana a una mayor autocomprensión, a un mayor autoconocimiento, a una mayor aceptación de nuestros propios límites para, a partir de ellos, evolucionar, crecer y desarrollarnos. Carl Rogers, padre de la psicología humanista, decía: «La curiosa paradoja es que, cuando me acepto a mí mismo, es cuando puedo cambiar».

Para ello, vamos a aceptar pequeños riesgos, porque, si queremos crecer y desarrollarnos, debemos explorar territorios desconocidos, que no controlamos. Es precisamente ahí donde están nuestras posibilidades de «florecer».

El itinerario «Vivir es descubrirme» es, a la vez, un punto de partida hacia nuevos territorios

y un punto de llegada. Si queremos vivir bien, necesitamos explorar y comprometernos en la búsqueda de una vida plena, que, según el psicólogo americano Martin Seligman, es la suma de una vida placentera (llena de emociones positivas), una vida con sentido y significado, y una vida comprometida.

Los contenidos del itinerario «Vivir es descubrirme» están configurados en cuatro áreas temáticas. La presente sesión de introducción pertenece a la primera área temática.

Esta primera sesión tiene como objetivo presentar a los participantes del grupo, así como los objetivos y contenidos del itinerario «Vivir es descubrirme». Además, se trata de favorecer el conocimiento y la familiarización inicial de los asistentes con dinámicas dirigidas a la experimentación y la reflexión sobre contenidos y estrategias que irán desarrollándose a lo largo de todo el itinerario.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. FAVORECER EL CONOCIMIENTO INICIAL DE LOS ASISTENTES Y PROMOVER UN BUEN AMBIENTE EN EL GRUPO.



2. DAR A CONOCER LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL ITINERARIO A PARTIR DE LAS EXPECTATIVAS DE LOS ASISTENTES.



3. ESTABLECER LOS OBJETIVOS Y PRINCIPALES CONTENIDOS DEL ITINERARIO A TRAVÉS DE LOS VÍDEOS EN QUE SE NARRAN LAS HISTORIAS PERSONALES DE HUGO, QUETA, MARÍA JOSÉ, ANA, MARÍA O. Y MARÍA A., QUE SERÁN ACOMPAÑANTES DE LOS PARTICIPANTES A LO LARGO DE TODO ESTE ITINERARIO.



TABLA: A PARTIR DE MAÑANA...

SESIÓN	CONTENIDO	PALABRA CLAVE
2	El coraje de ser como deseo	RIESGO
3	En busca de los límites	VULNERABILIDAD
4	La encomiable vulnerabilidad del ser	VERGÜENZA/AUTOCRÍTICA
5	Cuidándome y cuidando a los demás	CUIDADO
6	La hora del «chili aut»	RELACIONES DE PAREJA
7	Busco cómplices para sentirme bien	COMPLICIDAD
8	Familias modernas y <i>modern families</i>	FAMILIA
9	La grieta por donde entra la luz	SOLEDAD
10	Soledades positivas	SOLEDAD POSITIVA
11	El compromiso con la vida	COMPROMISO
12	Mi día a día a partir de ahora	

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

¡HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA!

Objetivo: Dar a conocer las posibilidades que el día a día proporciona para la felicidad y el bienestar personal, siempre que se dedique esfuerzo y compromiso a potenciar las oportunidades que ofrece la vida diaria.



¿QUÉ ES PARA MÍ UN GRAN DÍA?

Objetivo: Ofrecer un espacio para que los participantes se conozcan en un clima festivo, en sintonía con los objetivos del itinerario.



LAS HISTORIAS DE ANA, HUGO, QUETA, MARÍA JOSÉ, MARÍA O. Y MARÍA A.

Objetivo: Profundizar en los principales contenidos del itinerario exponiendo sus contenidos clave a través de los vídeos realizados al efecto.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Se presenta un audiovisual con la canción *Hoy puede ser un gran día*, como un ejemplo ilustrador de que la felicidad se encuentra gracias al esfuerzo en los detalles y rutinas cotidianos. A continuación se organiza un debate en grupo.

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad de participación grupal en la que, a través de un juego (pasarse la pelota entre los miembros del grupo), las personas se van presentando a los compañeros del grupo e identifican los componentes de un día que les aporta felicidad y bienestar.

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad grupal en la que cada participante selecciona los contenidos que desea desarrollar del itinerario.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 ORDENADOR, CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS Y ALTAVOCES



2 PRESENTACIÓN AUDIOVISUAL CON LA CANCIÓN HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA, DE JOAN MANUEL SERRAT



3 PELOTA U OBJETO SIMILAR QUE SE PUEDA PASAR FÁCILMENTE DE MANO EN MANO



4 VÍDEOS DEL ITINERARIO



5 ROTULADORES, SÁBANA DE PAPEL



6 TARJETAS AUTOADHESIVAS DE COLORES



7 FICHA PARA PROYECTAR «A PARTIR DE MAÑANA...»



8 PIZARRA



9 CUADERNO DEL ITINERARIO



10 ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Favorecer un clima cohesivo y participativo entre los asistentes.
2. Lograr despertar el interés y la curiosidad por los contenidos del itinerario.
3. Ayudar a que los asistentes se den cuenta de que es posible actuar para que el día a día proporcione alegría y bienestar.
4. Situar la temática básica a trabajar en el itinerario a través de los vídeos.

1. ¡HOY PUEDE SER UN GRAN DÍA!

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende presentar a los participantes la importancia de los eventos cotidianos como fuentes de felicidad y bienestar.

Recursos:

- Presentación audiovisual de diapositivas con imágenes de personas participantes en actividades de Fundación Bancaria “la Caixa” con la canción *Hoy puede ser un gran día*, de Joan Manuel Serrat <https://www.youtube.com/watch?v=IC4Ccy9K9bw>
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador dará la bienvenida a los participantes del grupo, agradeciéndoles su interés por el itinerario. A continuación introducirá el PowerPoint «¡Hoy puede ser un gran día!» para presentar el contenido del itinerario.

Una vez visto el audiovisual, planteará algunas cuestiones con el fin de resaltar la importancia de la actitud personal para fomentar la felicidad y el bienestar personal:

- ¿De qué depende tener un buen día que nos haga sentir bien?
- ¿Aprovechamos las oportunidades que nos ofrece la vida cotidiana para ser más felices, para experimentar más bienestar?

El facilitador resumirá las aportaciones de los participantes, resaltando el valor del compromiso y las acciones personales para el bienestar personal. Esta primera actividad deberá ser realizada con ritmo y vivacidad.



2. ¿QUÉ ES PARA MÍ UN GRAN DÍA?

PRESENTACIÓN

Esta sección está dedicada a que los participantes se presenten y compartan los eventos, situaciones, etc. que convierten un día en algo especial.

Recursos:

- Pelota (u objeto similar que se pueda pasar fácilmente de mano en mano) y pizarra
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador anima a los participantes a formar un círculo en el que estarán de pie. Pasa a uno de ellos una pelota (u objeto similar). La persona que recibe la pelota dirá su nombre y qué cosas hacen que, desde su perspectiva, un día normal se convierta en un gran día. El facilitador aclara que se trata de cosas sencillas, que suceden en el día a día, como por ejemplo recibir una llamada o una visita inesperada, que salga bien una tarea en la que se ha puesto empeño, dar un paseo un día soleado, etc.

El facilitador irá escribiendo en la pizarra las aportaciones que van surgiendo en el grupo: «Un buen día para este grupo es...». Es importante que la actividad se lleve a cabo con cierto ritmo y velocidad.

El facilitador agradecerá a la primera persona participante su intervención y animará a la siguiente a realizar aportaciones distintas de las ya mencionadas, para crear un ambiente participativo y alegre.

El facilitador reforzará las intervenciones de los participantes y el buen ambiente que se ha creado, y resumirá las aportaciones de los asistentes en relación con los objetivos del itinerario, poniendo de manifiesto que muchas de las cosas que nos hacen sentir bien responden a nuestro esfuerzo y compromiso para que salgan adelante.

Esta sesión se cerrará haciendo una foto colectiva con el teléfono móvil de todas las frases que han ido surgiendo en la dinámica desarrollada.



3. LAS HISTORIAS DE ANA, HUGO, QUETA, MARÍA JOSÉ, MARÍA O. Y MARÍA A.

PRESENTACIÓN

En esta actividad se presentarán a los participantes los objetivos y contenidos de las sesiones que integran el itinerario, partiendo de las historias personales que Ana, Hugo, María O., María A., Queta y María José, nos cuentan.

Recursos:

- Tabla «A partir de mañana...»
- Vídeos del itinerario
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador explicará que vamos a conocer los contenidos del itinerario a través de las historias personales de Ana, Hugo, María O., Queta, María A. y María José. Comentarán que se trata de dos vídeos distintos, de aproximadamente un cuarto de hora de duración cada uno.

En el primer vídeo aparecen las historias de Hugo, Ana y María O., que nos refieren cómo han hecho frente a sus retos personales, cómo han superado distintas situaciones en las que se han sentido frágiles o vulnerables, cómo han salvado circunstancias complicadas de su vida, de qué están orgullosos, qué les producía apuro o vergüenza, cómo han sido sus historias de pareja, qué han hecho para cuidarse a sí mismos, cómo viven o han vivido la soledad, etc. En definitiva, nos cuentan vidas cercanas a las de los participantes en las que podemos reconocer circunstancias y «formas de funcionar» que nos abren una ventana a podernos comprender más a nosotros mismos.

El segundo vídeo está compuesto por las historias de tres mujeres: Queta, María A. y María José. Son historias de cuidado y de superación personal, de amor y entrega, de soledad y compañía. Son tres testimonios distintos sobre cómo afrontar el cuidado de una persona querida y, a la vez, cuidarse a uno mismo, sobre cómo adaptarse y cómo «echar para adelante». Lo que nos cuentan tanto Queta como María A. y María José son vivencias, al igual que las anteriores, cercanas a nuestra experiencia personal, que esperamos que nos ayuden en la reflexión.

El facilitador desplegará una sábana de papel grande y escribirá las palabras *riesgo, vulnerabilidad, cuidado, soledad y compromiso* en distintas columnas. Y proporcionará a los participantes la siguiente instrucción: «Ahora vamos a ver dos vídeos distintos. En el primero aparecen Ana, María O. y Hugo. Vamos a ver el vídeo y deberéis retener el momento en que los personajes muestran

riesgo, vulnerabilidad, cuidado, soledad o compromiso». Tras la proyección del primer vídeo, el facilitador se acercará a la sábana de papel y preguntará a los miembros del grupo cuándo han observado en él situaciones de riesgo, vulnerabilidad, cuidado, soledad o compromiso. Se comentarán entre todos y el facilitador las irá apuntando en la sábana de papel. Es importante resaltar que se trata de un trabajo conjunto, donde conviene captar la riqueza y diversidad de las opiniones y visiones de los participantes.

Una vez finalizada esta primera parte del trabajo, se proyectará el segundo vídeo y se repetirá la misma tarea con las historias de Queta, María José y María A.

Por último, el facilitador resumirá las aportaciones realizadas durante la visualización y el debate sobre los vídeos. A continuación, repartirá a cada persona del grupo la fotocopia de la tabla «A partir de mañana...», con las sesiones y las palabras clave que las definen, que deberán conectarse con el trabajo realizado a partir de los vídeos. El facilitador comentará cómo encaja cada una de las cuestiones abordadas en esta actividad en las distintas sesiones del itinerario «Vivir es descubrirme».

Esta actividad terminará con un gran aplauso para el itinerario que ahora se inicia.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se pretende que los participantes resuman los objetivos y contenidos abordados en la sesión.

DESARROLLO

El facilitador, después de recordar a los asistentes que en el cuaderno del itinerario pueden encontrar muchas ideas sugerentes para leer y reflexionar, los anima a la participación para que cada uno de ellos indique:

- El vídeo y el protagonista o la protagonista que más le ha llamado la atención y por qué.
- La idea más sugerente (riesgo, vulnerabilidad, cuidado, soledad...) del itinerario.
- Lo que le ha parecido más relevante de la sesión.



4.1.3. FICHA DE LA SESIÓN 2



EL CORAJE DE SER COMO DESEO

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Si recurriéramos a un diccionario de sinónimos, términos como *debilidad*, *fragilidad* e *inseguridad* aparecerían asociados a *vulnerabilidad*. Parece claro que la palabra *vulnerabilidad* tiene mala fama en nuestra sociedad, y no es de extrañar, porque designa —etimológicamente— la posibilidad de ser heridos, revelándonos una condición humana sujeta a vaivenes y sacudidas; en definitiva, una existencia inestable y endeble.

La vulnerabilidad es, como dicen los filósofos, un elemento constituyente de nuestra humanidad, es algo intrínseco al ser humano. El ser humano es vulnerable por naturaleza, y por eso necesita cuidados. Somos vulnerables al nacer, cuando estamos enfermos, cuando necesitamos a los demás. Podemos ocultar, esconder o enterrar la vulnerabilidad en lo más hondo, pero no hay un solo momento en que no esté a nuestro lado. En ocasiones lograremos disfrazarla o enmascararla, e incluso suponer frívolamente que se aleja, pero siempre será nuestra compañera fiel.

La cuestión es que, siendo esto así, siendo los seres humanos vulnerables, otra mirada —no irremediamente negativa— sobre la vulnerabilidad es posible. De hecho, varios autores han buscado otra comprensión de lo que es la vulnerabilidad, y de su significado en la vida y para la vida. Resumiendo excesivamente, el filósofo escocés Alasdair MacIntyre entiende la vulnerabilidad como la necesidad radical de otras personas (dependencia de otras personas) a lo largo de toda la vida, y es de esa necesidad de donde surge la posibilidad de ser heridos, pero también la posibilidad de ser felices. Martha Nussbaum cree que existe una vulnerabilidad con respecto a las cosas buenas para la vida (tener amigos, tener amor) que enriquece nuestra vida personal, pero que no depende exclusivamente de nosotros (por ejemplo,

el amor incrementa nuestra vulnerabilidad, pero esa vulnerabilidad es, a su vez, la que nos permite vivir un verdadero amor); y una vulnerabilidad negativa, como dependencia de cosas que no podemos controlar que nos pueden herir (que un hijo pierda el trabajo, tener una enfermedad, sufrir los rigores de la crisis económica).

Así, la vulnerabilidad está relacionada con nuestras emociones, con el desarrollo personal (con la posibilidad de crecer personalmente), con la conexión con otros, con el enriquecimiento humano, con la renuncia, con el cuidado propio y de los demás, con la posibilidad de traspasar nuestros propios límites. La vulnerabilidad es ese sentimiento que nos acompaña durante toda la vida engranado con la vivencia de los límites, con la necesidad de los otros, con la obligatoriedad de salir de nosotros mismos y relacionarnos con lo externo, con la posibilidad de FLORECER (con mayúsculas). Lejos de ignorarla o repudiarla, la comprensión de nuestra inevitable vulnerabilidad nos abre una ventana a nuestra interioridad, a una mejor autocomprensión, a vivir la vida con mayor intensidad, siempre que sepamos salir de nuestra zona de confort y arriesgarnos, explorar, buscar. Además, como dice Martha Nussbaum, «la particular belleza de la excelencia humana reside precisamente en su vulnerabilidad».

En esta sesión sobre la vulnerabilidad vamos a: a) experimentar vulnerabilidad, arriesgarnos y recibir ayuda en una situación determinada; b) ser conscientes de que la vulnerabilidad abarca múltiples facetas de nuestra vida; y c) aprender a convivir con nuestra vulnerabilidad, de modo que saque lo mejor de nosotros mismos, es decir, iniciando nuestro desarrollo personal.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. EXPERIMENTAR VULNERABILIDAD Y AYUDA COMO ASPECTOS FUNDAMENTALES QUE FACILITAN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL.



2. IDENTIFICAR ALGUNAS DE LAS DISTINTAS CARAS QUE PUEDE TENER LA VULNERABILIDAD.



3. SABER GENERAR RESPUESTAS POSITIVAS ANTE SITUACIONES DE VULNERABILIDAD.



4. ASUMIR LA NECESIDAD DE CORRER RIESGOS SI QUEREMOS LLEVAR UNA VIDA MEJOR.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

NOS VOLVEMOS VULNERABLES... POR UN MOMENTO

Objetivo: Experimentar vulnerabilidad y ayuda.



¿NOS ARRIESGAMOS?

Objetivo: Observar distintas caras de la vulnerabilidad y asumir la necesidad de correr riesgos si queremos llevar una vida mejor.



HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Esta dinámica es una adaptación de la conocida dinámica del ciego y el lazarillo. Actividad de participación en parejas, donde ambos participantes experimentan vulnerabilidad y reciben ayuda, siendo uno el ciego y vulnerable (no ve ni oye), y otro el lazarillo que lo guía por un itinerario con obstáculos.

DINÁMICA DE GRUPO

El facilitador reparte y lee a los participantes los siguientes textos: *Hacer mudanza en tiempos de tribulación*, *Desconfiar de la desconfianza*, *Volumen y caudal*, *Concha y Nacho*, y *Feli*. A continuación, propone preguntas que se debaten en grupo.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1

CASCOS QUE IMPIDAN OÍR RUIDOS DEL EXTERIOR O TAPONES DE CERA PARA LOS OÍDOS, CINTAS DE TELA PARA TAPAR LOS OJOS

2

CONOS PARA MARCAR UN CIRCUITO O, SI NO ES POSIBLE, MUEBLES DISTRIBUIDOS ADECUADAMENTE POR UN ESPACIO SEGURO

3

ORDENADOR, PROYECTOR Y ALTAVOCES

4

SÁBANA DE PAPEL, ROTULADORES Y HOJAS DE PAPEL

5

VÍDEOS DEL ITINERARIO

6

HOJAS ANEXAS

7

CUADERNO DEL ITINERARIO

8

ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Reconocer que la vulnerabilidad es algo intrínseco a la vida, que nos acompaña y de la que debemos extraer los aspectos esenciales.
2. Aprender a gestionar nuestra propia vulnerabilidad.
3. Comprender que la vulnerabilidad propia y, por lo tanto, el reconocimiento de la ajena, nos ayuda a ser más compasivos y tolerantes con nosotros mismos y con los demás; en definitiva, más empáticos.
4. Reconocer la necesidad de asumir riesgos si queremos seguir desarrollándonos.

1. NOS VOLVEMOS VULNERABLES... POR UN MOMENTO

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende que los participantes experimenten vulnerabilidad en una situación de aislamiento momentáneo, se arriesguen y reciban ayuda. Se trata de experimentar distintas sensaciones y emociones.

Recursos:

- Cascos o tapones que impidan oír ruidos del exterior, cintas de tela para tapan los ojos, conos para marcar un circuito o, si no es posible, muebles distribuidos adecuadamente por un espacio seguro.
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador da la bienvenida a los participantes del grupo. Les explica que intentarán experimentar vulnerabilidad, arriesgarse un poco y sentir la necesidad de confiar en los demás, de encomendarse a otras personas. Para ello, distribuirá a los participantes en parejas y les indicará que deberán guardar absoluto silencio. Se trata de que un miembro de la pareja haga de ciego y el otro de lazarillo, pero sin utilizar los sentidos del oído y la vista. Serán sordos y ciegos durante un rato.

Los participantes que hagan de ciegos se colocarán, con la ayuda de los lazarillos, los cascos para no oír nada y las telas en los ojos para no ver.

El ejercicio, que se acompañará de música, consta de dos partes: a) los ciegos se mueven solos por el espacio (atención a los posibles peligros) durante dos minutos; b) seguidamente, los lazarillos se acercan a los ciegos y los guían por un circuito con

cierta dificultad. No se puede hablar durante el ejercicio. El ciego pone la mano en el hombro del lazarillo y este lo guía. Se apaga la música a los tres o cuatro minutos.

A continuación se intercambian los roles y se repite el mismo ejercicio, con los roles intercambiados, del mismo modo.

Una vez concluido este segundo ejercicio, se abre un debate en el que se comentará cómo se han sentido en la actividad, si han sentido miedo, si les costaba dejarse guiar, qué es aquello que más les ha sorprendido o intimidado, etc. Se trata, por un lado, de expresar la experiencia realizada, y por otro, de establecer un paralelismo entre la situación vivida (riesgo, miedo, emociones nuevas, aislamiento) y la posibilidad de arriesgarse, de exponerse.

2. ¿NOS ARRIESGAMOS?

PRESENTACIÓN

En esta actividad, se pretende que los participantes sigan adentrándose y profundizando en el concepto de vulnerabilidad después de la experiencia anterior, y valoren la necesidad de arriesgarse y vencer la vulnerabilidad si quieren alcanzar una vida mejor.

Recursos:

- Hojas anexas que hacen referencia a los textos de *Hacer mudanza en tiempos de tribulación*, *Desconfiar de la desconfianza*, *Volumen y caudal*, *Concha y Nacho*, y *Feli*, que se encuentran en el cuaderno del itinerario (que deben traer los participantes) para su consulta
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador explicará al grupo que analizarán cinco historias en las que distintas personas, a pesar de las dificultades, se enfrentan a sus miedos y a su vulnerabilidad.

Se repartirán dos historias distintas a cada grupo y se leerán. Después se iniciará un debate en torno a las siguientes preguntas, y se anotarán en la pizarra, a modo de resumen, las principales aportaciones del grupo:

- ¿Cómo creéis que se sienten José, Rosa, Agustín, Concha, Nacho y Feli?
- ¿Creéis que José y Rosa necesitan arriesgarse para poder llevar la vida que ellos quieren y vencer la vulnerabilidad que sienten?
- ¿Creéis que Agustín se está arriesgando?
- ¿Pensáis que a José y a Rosa les merece la pena arriesgarse? ¿Son situaciones distintas? ¿Creéis que tienen mérito?



- e) ¿Qué sería para Concha y Feli arriesgarse, y por qué?
- f) ¿Pensáis, en vuestro caso, que os merecería la pena arriesgaros?
- g) ¿Salir de la zona de confort que todos tenemos es fácil? ¿Estáis dispuestos a hacerlo?

Tras el debate, y para concluir la sesión, el facilitador organiza una última ronda con una única pregunta que contestará quien lo desee: «¿Qué cosas concretas harías para arriesgar en aquello que te interesa?». El facilitador ayudará a concretar la respuesta lo máximo posible, y el resto del grupo responderá a cada intervención con aplausos, elogios, etc.

Para acabar, el facilitador hará un resumen destacando las posibilidades que todos tenemos de mejorar asumiendo riesgos.

3. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se pretende resumir lo tratado en la sesión.

Recursos:

- Vídeos del itinerario
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador finalizará la sesión proyectando el vídeo que contiene las situaciones por las que han pasado Ana, Hugo, María O. y María José, protagonistas del documental, que son «similares» a las analizadas en la actividad anterior, y resumirá las situaciones de vulnerabilidad o riesgo relacionadas:

- Ana: Cómo se sentía en su trabajo en el cine, cómo se sentía con su madre y cómo abandonó el trabajo. Aprovechar la vida, adaptarse, curiosidad.
- Hugo: Cuando vino a España y tuvo que dejar su vida como profesor de secundaria.
- María O.: Cuando, desafiando a sus padres y en una época concreta, se fue recién acabada la carrera a un pueblo pequeño a dar clases con quien luego sería su marido.
- María José: Cuando se fue a Segovia a buscar cosas nuevas.

Para acabar, se despedirá de los participantes enfatizando que la vulnerabilidad es parte de nuestra vida:

- Es una de las cuestiones que nos permiten crecer y desarrollarnos personalmente.
- Constituye aquello que nos posibilita comprender nuestra condición humana.
- Es lo que puede favorecer y facilitar que aprendamos de nosotros mismos y que nos desarrollemos como personas.
- La vulnerabilidad que sentimos es distinta según las situaciones y las personas (se repasa lo hablado en la última actividad).

El facilitador finalizará la sesión recordando que en el cuaderno del itinerario pueden encontrar gran parte del material de la sesión.

ANEXOS. CASOS SOBRE VULNERABILIDAD

HACER MUDANZA EN TIEMPOS DE TRIBULACIÓN

José Sádaba «¡por fin!» se va a jubilar, como él mismo dice. Tiene 65 años y confía en que esta es su gran oportunidad. Tal y como le contó una psicóloga joven en una charla a la que asistió hace poco más de un año, «la jubilación era hace unos años el comienzo del fin de la vida; en la actualidad, si ustedes quieren, puede ser el comienzo de una nueva vida». Y José así lo cree, o al menos necesita creerlo. Él se siente bien, y cuando se compara con su padre a su edad, se da cuenta de las diferencias. «Mi padre estaba mucho más cascado que yo», piensa, aunque eso a veces no tiene el efecto sedante esperado.

Sabe que tiene años, pero no se siente viejo. Cree que todavía tiene muchas cosas por aprender, por vivir. Siente que necesita crecer, sabe que el tiempo es oro, que necesita exprimir el jugo de la vida, y que este es el momento. Pero esto, a su vez, le genera un poco de inquietud. Se acuerda de los ejercicios espirituales que hacía de pequeño con los jesuitas, en los que —como parte de las reglas de discernimiento— les contaban aquello de «no hacer mudanza en tiempos de tribulación». Aunque san Ignacio se refería a no tomar decisiones cuando la vida se tuerce o se pone difícil, algo dentro de José le reclama en ese momento importante salir de su zona de confort, arriesgarse, explorar nuevas cosas, «hacer mudanza», asumir nuevos desafíos.

Es como si una parte de su ser le urgiera el cambio, el riesgo, mientras que la otra le instara a mantenerse en su zona de confort. Y sí, se siente vulnerable. Se siente vulnerable porque cree que, si quiere vivir, VIVIR con mayúsculas, no le queda otra salida que echar adelante y asumir los riesgos inherentes al VIVIR.

DESCONFIAR DE LA DESCONFIANZA

Rosa Clos tiene un porrón de años, mejor dicho, un porrón y medio. Era muy niña, pero todavía es capaz de recordar el sonido

de las bombas cayendo en Granollers —su pueblo— el 31 de mayo de 1938, el único día en que las tropas italianas bombardearon su ciudad. Y también se acuerda de la primera Feria de la Ascensión, a los cuatro años de acabar la guerra, todavía con el racionamiento a cuestas. Viuda desde hace veinte años, y muy aficionada al cine (era una de las habituales del Cine Mundial y del Majestic), no tiene hijos, y aunque su cuerpo le manda de vez en cuando algunos recados para recordarle que los años no pasan en balde, ella se siente bien. Se siente bien, pero ya no es la que era. Esa vitalidad, esa energía, ese arranque que antes tenía se han ido debilitando. La cabeza le responde a las mil maravillas, pero es consciente, porque es muy lista, que ha emprendido una lucha sin cuartel contra esa sensación de fragilidad que tiene dos frentes: el de poder aguantar físicamente, y el que tiene abierto contra los pequeños miedos que se abren paso paulatinamente en su vida y que antes jamás tuvo. El miedo a estar y sentirse sola, a no poder valerse por sí misma en un futuro, a los ruidos de la casa...

Y no lo soporta, no admite esa sensación de vulnerabilidad que percibe cada vez con mayor asiduidad. «¡No me voy a quedar en casa bajo ningún concepto!», se dice a sí misma en voz alta. «¡Prefiero arriesgarme, prefiero morir con las botas puestas!», dice recordando a Errol Flynn y Olivia de Havilland. «¡Ese sí que era guapo!»

VOLUMEN Y CAUDAL

La sala de espera de la consulta del urólogo es blanca. Las sillas, de tonos verde lima, rompen esa blancura virginal, a la vez que hacen juego con algunos detalles supuestamente artísticos colgados en la pared junto a los diplomas y títulos universitarios: «Don Juan Carlos I, rey de España, y el Excelentísimo Rector de la Universidad Autónoma de Madrid otorgan el título de Licenciado en Medicina y Cirugía a...», «Diploma de Especialista en Urología a...», «Máster en Andrología por la Universidad de...». Cuando llegó a «Experto en Cirugía Prostática

Mínimamente Invasiva por la Universidad de Iowa», mi glándula se estremece en el interior del abdomen. «¿Dónde está Iowa?», me pregunto. Gracias a que el miedo me paraliza, no puedo salir corriendo y no me queda más remedio que seguir haciendo como que no veo las caras de asustados de los que compartimos compungidamente el minúsculo salón.

Me digo a mí mismo que hago bien en estar aquí, que la prevención es importante. Todo el mundo lo dice. Lo malo, me digo diciendo, es que llevo un par de años levantándome por las noches para ir al baño porque no aguanto, y que, si estoy aquí sentado, es porque la cosa está muy justa de volumen y caudal, así que, igual prevención, lo que se dice prevención, poca. Claro que más vale tarde que nunca, sigo pensando, y de repente me siento culpable de ser tan cobarde y tan tonto. «¡Eres idiota, Agustín! ¡Tenías que haber venido antes!», me digo. Porque quizá es tarde y me gustaría desandar lo andado, volver el tiempo atrás. «¿Y si tengo cáncer de próstata?», pienso. «Será solo cosa de la edad», intento tranquilizarme, y noto cómo me sube un sofoco de los pies a la cabeza que me hace ponerme a sudar. «¡Sofocos!, como mi mujer», pienso. ¡Mal síntoma!, algo me pasa por dentro.

CONCHA Y NACHO

Concha no sabe qué hacer con Nacho. Lo mira mientras dormita en el sofá. ¿Dónde está aquel hombre que tenía el don sobrenatural de poder ser para ella la persona más querida o la persona más odiada sobre la faz de la Tierra en el mismo minuto? ¿Dónde queda esa fuerza de la naturaleza que la envolvía vuelta y media con un abrazo de oso y la levantaba en volandas hasta no hace mucho? La persona que tiene enfrente tiene el aspecto de Nacho, la cara de Nacho, las manos de Nacho, pero Concha sabe que no es Nacho. Nacho se fue muriendo lentamente mientras su cerebro empequeñecía y sus neuronas se morían. Decir que Concha solo

sabe todo eso sería decir poco. Concha lo vive las veinticuatro horas del día, todos los días del año: los olvidos, la falta de ánimo, los enfados, la repetición de la misma conversación hasta la extenuación, la torpeza, la mirada sin profundidad que mira sin ver, el ánimo triste, la suciedad. Pero también sabe que quien repite, se enfada, olvida, observa sin distinguir, se tambalea, llora, etc. es Nacho.

Por eso, aunque no puede más, se niega a llevarlo a una residencia. Sabe que lo tiene que hacer, que sería lo deseable, pero no puede. Está de acuerdo con todas las razones que hijos y profesionales le dan, pero siente que, si lo hiciera, traicionaría a su marido. Además, se pregunta: «¿Qué sentirá Nacho? ¿Se dará cuenta de algo?». El alzhéimer le robó a Nacho, y ahora teme que, dejándolo de cuidar, la demencia le arrebatase también un trozo de sí misma.

FELI

Me llamo Feli. En realidad, María Felicidad, pero eso es solo para el carné de identidad. Como decía, me llamo Feli y me disgustan las efes. Soy una antiefes. Los hay antitauromaquia, otros antinucleares, otros antibélicos, otros antianti. Pues yo soy antiefes.

No me gusta la efe de *Feli*, ni la efe de *fláccida* (con dos ces), ni la efe de *floja*, ni la de *flojera*, ni la de *fofa*, ni la de *fungosa* (que es un sinónimo de *fofa* que desconocía, pero que queda bien, ¿verdad?). Odio la efe de *fea*, la de *foca*, la de *fría*, la de *falsa*, la de *fósil*, la de *florón*, la de *fraude*, la de *fenomenal*, la efe de *flotador*, la de *fracasada*, la de *frívola*, la de *frustrada* y la de *floripondio*.

¿Y sabéis por qué? Porque me siento fláccida, fofa, floja, fungosa, fea, foca y falsa. Me siento una fósil y una frustrada, y sobre todo porque soy una mujer que finge.

Ya nadie me mira y yo no me acepto. Y las efes me recuerdan lo que detesto y lo que no alcanzo a ser: ¡feliz!

4.1.4. FICHA DE LA SESIÓN 3



EN BUSCA DE
LOS LÍMITES

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Hay una letra de diferencia entre las palabras *explorador* y *explotador*, y la elección entre la «erre» y la «te» determina, en parte, tanto nuestro presente como nuestro futuro. Ser *explotador*, *explotar*, que no tiene necesariamente una connotación negativa, se relaciona con aprovechar, con utilizar nuestros recursos y capacidades, aplicar nuestra energía y motivación en lo que ya tenemos, en lo que ya conocemos, y protegernos del cambio, porque el cambio es una amenaza. Ser *explorador*, *explorar*, en cambio, está relacionado con buscar cosas nuevas, con una visión abierta y curiosa de lo que nos rodea. Para un *explorador*, lo que tiene, sus recursos, son una catapulta para adentrarse en nuevos territorios, y, por lo tanto, el cambio no es una amenaza, sino una oportunidad. Simplificando mucho, en todos nosotros conviven esas dos «almas»: la que se protege y la que desea lo desconocido, la que quiere sacar el máximo partido a lo que tiene y la que desea lo nuevo, la que busca el refugio seguro y la que no tiene problemas en arriesgar. No existe un juicio sobre si es mejor una que otra, pero sí existe una diferencia: la primera nos permite vivir bien donde estamos; la otra, en cambio, quizá con alguna complicación, nos permite avanzar.

La vulnerabilidad está relacionada con la posibilidad de evolucionar, de crecer

personalmente explorando territorios novedosos que nos sacan fuera de nuestra zona de confort, que nos conectan con lo que no conocemos. La vulnerabilidad está relacionada (al menos para este programa) con la posibilidad de abrir una ventana a nuestra interioridad, con enterarnos de lo que nos sucede para comprendernos mejor, con cuidarnos a nosotros mismos. Adentrarse en la vulnerabilidad tiene que ver con hacer un hueco a nuestras inquietudes personales y transformar nuestra cotidianidad.

Además de todo lo anteriormente señalado, la vulnerabilidad también es un sentimiento, una vivencia que surge en íntima relación con las situaciones que vivimos, con cómo las vivimos y con lo que hacemos en ellas.

En esta sesión sobre la vulnerabilidad vamos a: a) ahondar en el concepto de vulnerabilidad poniéndonos en el lugar de las personas que la experimentan en muy distintas situaciones; b) ser conscientes de los matices que encierran las diversas situaciones de vulnerabilidad; y c) profundizar en qué podemos hacer cada uno de nosotros ante las distintas situaciones de vulnerabilidad que nos propone la vida, a través de las historias que se proponen en esta sesión.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. PROFUNDIZAR EN EL CONCEPTO DE VULNERABILIDAD.



2. INDAGAR Y AHONDAR EN LOS DISTINTOS Matices DE LO QUE SIGNIFICA TANTO LA VULNERABILIDAD COMO LOS SENTIMIENTOS QUE LA ACOMPAÑAN.



3. OBSERVAR POSIBLES RESPUESTAS ANTE SITUACIONES DE VULNERABILIDAD Y SUS CONSECUENCIAS.



4. PROFUNDIZAR EN POSIBLES RESPUESTAS PERSONALES ANTE SITUACIONES PROPIAS DE LA VULNERABILIDAD.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

HISTORIAS DE VULNERABILIDAD

Objetivo: Explorar historias concretas de vulnerabilidades cercanas a la vida cotidiana.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad en la que se analizan en grupo algunas de las historias de vulnerabilidad y se responde a las preguntas indicadas en ellas. El grupo puntuará la cercanía o lejanía de cada historia con respecto a su realidad personal.

TABLA: SITUACIONES EN LAS QUE PUEDEN IDENTIFICARSE SENTIMIENTOS DE VULNERABILIDAD

TÍTULO	SENTIMIENTOS DE VULNERABILIDAD
HOMBRE PEQUEÑITO	Vulnerabilidad en las relaciones interpersonales
HISTORIA DE VIENTOS Y VELAS	Vulnerabilidad y capacidad de tomar decisiones
LAS MÁXIMAS	Vulnerabilidad derivada de no ser nosotros mismos
LA FELICIDAD Y LA IDIOTEZ	Vulnerabilidad y renunciaciones
APRENDER A DECIR QUE NO PUEDE LIBERARNOS	Vulnerabilidad en las relaciones con los hijos
LAS VOCES INTERIORES	Vulnerabilidad como experiencia positiva
CUIDADO Y COMPASIÓN SE ESCRIBEN CON C DE CORAZÓN	Vulnerabilidad y cuidado
CRUELLA DE VIL	Vulnerabilidad y soledad
LA TEORÍA DEL BIG BANG	Vulnerabilidad debido a conflictos interpersonales
EL PORVENIR DE MI PASADO	Vulnerabilidad hacia el futuro
LA NIEBLA	Vulnerabilidad como parte integrante de la vida
PROUST SIN MADALENA	Vulnerabilidad por miedo

TABLA: LA VULNERABILIDAD DESDE MI PROPIA EXPERIENCIA

TÍTULO	PUNTUACIÓN*
Hombre pequeño	
Historia de vientos y velas	
Las máximas	
La felicidad y la idiotez	
Aprender a decir que no puede liberarnos	
Las voces interiores	
Cuidado y compasión se escriben con C de corazón	
Cruella de Vil	
La teoría del Big Bang	
El porvenir de mi pasado	
La niebla	
Proust sin madalena	

*0 (totalmente extraña) - 10 (totalmente cercana)

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

OTRAS VULNERABILIDADES

Objetivo: Analizar distintos tipos de vulnerabilidades y posiciones personales ante la vida.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad de participación individual en formato grupal, en la que se analiza la idea de vulnerabilidad como «condición» y emoción, a través del análisis de las historias de las personas que aparecen en los vídeos del itinerario.

FUERTE NO ES LO OPUESTO A VULNERABLE

Objetivo: Acercarnos a historias propias y cercanas de vulnerabilidad abriendo un proceso personal y grupal para ir entendiendo el concepto.



EJERCICIO PRÁCTICO

Actividad de participación individual en formato grupal en la que, a través de contar historias propias o cercanas, las personas van adentrándose en las situaciones de vulnerabilidad.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 ORDENADOR, PROYECTOR Y ALTAVOCES



2 SÁBANA DE PAPEL Y ROTULADORES



3 HOJAS DE PAPEL



4 HISTORIAS LÓCUTADAS



5 VÍDEOS DEL ITINERARIO



6 HOJAS ANEXAS



7 CUADERNO DEL ITINERARIO



8 ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN



9 FICHA PARA IMPRIMIR «LA VULNERABILIDAD DESDE MI PROPIA EXPERIENCIA»

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Sumergirnos en la vulnerabilidad como una forma de progresar y crecer personalmente.

2. Entender que en el análisis de las situaciones de vulnerabilidad funcionan de forma conectada un componente afectivo (sentimientos, vivencias,

emociones) y un componente cognitivo (ideas, creencias, atribuciones) que es importante dominar para tener una experiencia exitosa de la vulnerabilidad.

3. Analizar respuestas concretas que pueden formularse cuando nos sentimos vulnerables.

1. HISTORIAS DE VULNERABILIDAD

PRESENTACIÓN

La vulnerabilidad tiene múltiples dimensiones y está vinculada a muy distintas situaciones de la vida. Reconocer las numerosas caras de la vulnerabilidad, así como los sentimientos, ideas y creencias asociados, es fundamental para comprender las posibilidades que esas situaciones nos brindan para el desarrollo personal.

Siendo como es la idea de vulnerabilidad un concepto esquivo, para esta sesión se han elaborado doce textos distintos en los que se abordan, desde perspectivas variadas, situaciones que tienen que ver con la vulnerabilidad. Todos los textos empiezan con una o varias citas literarias, porque es quizá la literatura la que ha traducido, interpretado y ahondado en la idea de vulnerabilidad de forma más brillante. Se ha pretendido ofrecer textos sugerentes, que proyecten una idea y una situación que faciliten preguntarnos sobre la vulnerabilidad y entenderla. Estas citas van seguidas de algunos textos elaborados expresamente que abordan muy variadas situaciones de vulnerabilidad. Todos los textos incluyen, además, algunas preguntas para profundizar en este concepto a través de la reflexión personal y colectiva.

La casi totalidad de los textos incorporan:

- Aspectos emocionales: identificar y comprender las emociones y sentimientos que componen lo que denominamos *vulnerabilidad*.
- Aspectos cognitivos: ideas, pensamientos, creencias y atribuciones relacionados con la vulnerabilidad que poseen los protagonistas de los textos.
- Reflexiones sobre el cuidado de uno mismo en términos de mejora personal; es decir, orientadas a la comprensión y aceptación de la propia vulnerabilidad para que esta acerque al protagonista a los demás.

d) Orientación a la acción, en el sentido de que el protagonista debe hacer algo con la vulnerabilidad que siente.

e) Una mirada empática a las distintas situaciones planteadas.

Recursos:

- Ficha para imprimir «La vulnerabilidad desde mi propia experiencia»
- Historias de vulnerabilidad (ver anexos en las páginas 70-81)
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador dispone de doce historias distintas locutadas que abordan otros tantos tipos de situaciones que provocan vulnerabilidad.

El facilitador elegirá tres historias —pueden ser una más o una menos— teniendo en cuenta el tiempo disponible para toda la sesión. Así, seleccionará el número de historias a tratar en una sesión que es, además de fundamental para los objetivos del itinerario, densa y compleja. Elegirá aquellas que le parezcan idóneas para trabajar en función de su criterio personal y las características del grupo, y explicará lo siguiente: «Hoy vamos a hablar de vulnerabilidad. ¿Qué es la vulnerabilidad? La vulnerabilidad es un sentimiento que experimentamos en distintas situaciones que nos suceden en la vida y que nos hacen sentirnos frágiles, endebles, inseguros. Todos la hemos vivido alguna vez, y existen múltiples situaciones que la pueden desencadenar: tenemos una disputa y nos sentimos vulnerables, nos enamoramos y nos sentimos vulnerables, tenemos que tomar una decisión importante y nos sentimos vulnerables, etc. Pero la vulnerabilidad no es algo malo o inevitablemente negativo, como nos han hecho creer, porque en esas situaciones de vulnerabilidad podemos aprender, buscar nuevos límites, crecer y desarrollarnos. En esta primera actividad, disponemos de unas historias que abordan distintas situaciones de vulnerabilidad. Por favor, escuchad las historias y leedlas mientras las vais escuchando, e intentad responder a las preguntas que se formulan al final. Para preparar la actividad, tenemos unos 10 minutos. Estas historias también se encuentran en el cuaderno, por si las queréis repasar».

El facilitador va ayudando a las personas del grupo a realizar la tarea, resolviendo dudas y solucionando las posibles dificultades que las historias les puedan ocasionar.

Cuando haya pasado el tiempo establecido, el facilitador explicará: «Antes de empezar a escuchar y leer las historias (incluidas en el cuaderno del itinerario), os voy a repartir la tabla «La vulnerabilidad desde mi propia experiencia», en la que debéis puntuar entre 0 y 10 lo cercana o extraña que os resulte cada una de las historias que escucharemos. Puntuaremos con un 0 si nos resulta totalmente extraña a nuestra experiencia personal, y con un 10 si nos resulta totalmente cercana. Lo importante es lo que esa historia os dice a cada uno de vosotros. Mientras la escucháis, debéis intentar poneros en la piel de la persona que la vive».

El facilitador deberá adaptar la tabla, en la que figuran todas las historias, a las que se elijan para el desarrollo de la sesión. Como la tabla refleja la totalidad de las historias y únicamente se habrán seleccionado algunas de ellas, solo deberán rellenar aquellas que se van a utilizar en el desarrollo de la sesión.

El facilitador abrirá un corto turno de preguntas y respuestas utilizando las preguntas anexas a cada historia, haciendo hincapié en los sentimientos, pensamientos y posibilidades que ofrece cada una de ellas.

Esta actividad terminará con la realización de otra tabla que recogerá las puntuaciones que los miembros del grupo asignan a cada historia, comentando los motivos de su cercanía o lejanía.

El facilitador enfatizará que la vulnerabilidad se da tanto en situaciones negativas como en situaciones positivas, y que nos permite —en muchos casos— hacer cosas distintas en la vida, explorar nuestros límites, vivir la vida de otro modo.

2. OTRAS VULNERABILIDADES

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende que los participantes ahonden en otros tipos de vulnerabilidades, que son las que han sufrido los protagonistas de los vídeos del itinerario (Ana, Hugo, María O., María José, María A. y Queta).

Recursos:

- Vídeos del itinerario
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador explicará: «En esta segunda actividad vamos a profundizar en las historias de vulnerabilidad que han vivido nuestros protagonistas. Primero, veamos el vídeo».

El facilitador proyectará el vídeo y, una vez visualizado, organizará un debate en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ha podido sentir María O. yéndose a vivir en pareja a aquel pueblo con su novio ante la presión de sus padres y de la época? ¿Cómo pensáis que le influyó aquella época política? ¿Creéis que era fácil divorciarse en aquella época, queriéndola como la quería su marido, y asumir el «fracaso»?
- ¿Cuántas veces se sintió Hugo vulnerable al tenerse que adaptar cuando vino de Argentina, trabajar en otro oficio que no era el suyo y vivir —en definitiva— como deseaba? ¿Pensáis que Hugo cree que para poder VIVIR con mayúsculas hay que aceptar que nos vamos a sentir muchas veces vulnerables?
- ¿Qué os parece que Ana soportara esa visión tan negativa del cine que se tenía en aquella época de las mujeres que trabajaban en ese medio y que estaban mal consideradas? ¿Cómo se podía sentir? ¿Quizás aceptó que sentirse mal era poder vivir? ¿Y cómo se sintió cuando se fue a Barcelona?
- ¿Creéis que el marido de María A. se sentía vulnerable cuando ella le decía: «Tú eres válido con bastón o sin bastón»? Y María, ¿cómo se podía sentir ella?
- ¿Pudo experimentar María José vulnerabilidad cuando decidió pasar de los amores imposibles a los amores posibles? ¿Renunció? ¿Genera la renuncia vulnerabilidad?
- ¿Creéis que Queta se sentía un poco vulnerable por lo bien que le fue su matrimonio, que la «angustia» un poco lo bien que le iba? ¿Existe una vulnerabilidad positiva relacionada con aquello que amamos?

3. FUERTE NO ES LO OPUESTO A VULNERABLE

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende que los participantes ahonden en la idea de vulnerabilidad a través de su propia experiencia personal.

Recursos:

- Rotuladores y hojas de papel
- Historias propias de los participantes
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador explica: «En esta segunda actividad vamos a profundizar en la idea de vulnerabilidad a través de experiencias propias o ajenas». Y prosigue: «Vamos a pensar en un hecho que nos haya pasado o del que hayamos sido testigos y en el que se produjeron situaciones de vulnerabilidad. Podéis pensar en situaciones que tengan que ver con la salud, la toma de decisiones, las relaciones personales, lo que deseamos hacer con nuestras vidas, etc. Pensad sobre todo en situaciones de vulnerabilidad en las que hayamos aprendido algo que consideremos importante para nuestra vida».

El facilitador dará tres minutos de tiempo para realizar la actividad y pondrá a disposición de los miembros del grupo hojas y rotuladores por si desean escribir algo. A continuación invitará a los miembros del grupo a que, de uno en uno, cuenten su historia propia o ajena relacionada con una situación de vulnerabilidad.

El facilitador finalizará este segundo ejercicio con un comentario sobre lo comunes y cotidianas que son las situaciones de vulnerabilidad, resaltando, mediante comentarios sobre las historias contadas, que es posible aprender de ellas y que la vulnerabilidad es también algo positivo. Este comentario servirá, además, de refuerzo para las personas del grupo.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se pretende resumir lo tratado en la sesión.

DESARROLLO

El facilitador hará un resumen de las dos actividades centrales de la sesión (la primera y la segunda), enfatizando algunos conceptos sobre las situaciones de vulnerabilidad:

- Nos ofrecen posibilidades de crecer y desarrollarnos personalmente.
- Son intrínsecas a nuestra condición humana.
- Cada persona las siente y las vive de distinta forma.
- Aunque nos hagan sentirnos frágiles, encierran un sentimiento del que podemos extraer aprendizajes positivos para la vida.
- La vulnerabilidad es lo que sentimos y, a veces también, «cómo nos ponemos» ante la vida.

De dos o tres de las historias más cercanas al grupo o de algunos de los personajes del vídeo, se destacará lo que representan y los aprendizajes que se pueden extraer de los mismos.



ANEXOS. HISTORIAS DE VULNERABILIDAD

**EL HOMBRE PEQUEÑITO:
VULNERABILIDAD EN
LAS RELACIONES
INTERPERSONALES**

«Hombre pequeño, hombre pequeño,
Suelta a tu canario que quiere volar...
Yo soy el canario, hombre pequeño,
Déjame saltar.
Estuve en tu jaula, hombre pequeño,
Hombre pequeño que jaula me das.
Digo pequeño porque no me entiendes,
Ni me entenderás. Tampoco te entiendo,
pero mientras tanto
Ábreme la jaula que quiero escapar;
Hombre pequeño, te amé media hora,
No me pidas más.»

Alfonsina Storni, *Hombre pequeño*

Hombre pequeño, hombre pequeño.
Así me siento cuando comprendo que
de ningún modo imaginé que tenía
que preguntar a la persona con la que
compartía mi vida si se sentía presa o
si quería volar. Jamás sospeché que mi
compañía pudiera ser una jaula, o que
tuviera que comprender los sentimientos,
las emociones, los motivos o las razones
que ella tenía. Nunca supuse que quizá no
me amó más de media hora, a pesar del
tiempo que convivimos juntos. Simple y
llanamente, en absoluto pensé en ponerme
en su lugar y ver la vida desde sus ojos.

Y ahora, tanto tiempo después, me vuelvo
a enamorar. Me vuelvo a enamorar y no
sé cómo dejar de ser pequeño. Y tengo
miedo, y me siento incapaz, y me lamento,
y me relamo mis heridas, y... me doy
cuenta de que mi falta de coraje es otra

forma de ser pequeño. Y que solo me
queda abrirme y confiar. Abrirme y confiar.

PREGUNTAS CLAVE

¿Qué significa ser un «hombre pequeño»?
¿Quizá no tener en cuenta a la otra
persona? ¿En qué aspectos?

¿Cómo se siente el protagonista de la
historia cuando mira al pasado y cuando
mira al futuro?

¿Implica riesgo personal la posibilidad de
abrirse y confiar? ¿Es una salida?

¿Es mejor arriesgarse a sufrir o quedarse
como uno está?

**HISTORIA DE VIENTOS Y
VELAS: VULNERABILIDAD
Y CAPACIDAD DE TOMAR
DECISIONES**

«¿Y el destino?, preguntarán algunos
con un guiño intencionado [...] Suelo
responder que, para el ser humano, el
destino es como el viento para el velero.
El que está al timón no puede decidir de
dónde sopla el viento, ni con qué fuerza,
pero sí puede orientar la vela. Y eso supone
a veces una enorme diferencia. El mismo
viento que hará naufragar a un marino
poco experimentado, o imprudente, o mal
inspirado, llevará a otro a buen puerto.»

Amin Maalouf, *Identidades asesinas*

Sé que la fortuna guía mis torpes pasos,
que mi porvenir está escrito desde el
mismo momento de mi concepción,
cuando Neptuno y Urano entraban en la
casa de Escorpio bajo la atenta mirada

de Virgo y Mercurio. Estoy predestinado
conforme al propósito de quien hace
todas las cosas según el designio de las
divinidades. Si algo me inquieta, voy a
donde la «echadora de cartas»; si necesito
saber hacia dónde orientar mi vida, voy
a la vidente de mi barrio, que también es
adivina, me mira el iris y me pone flores de
Bach —todo ello en la misma sesión. Ante
la duda, miro mi carta astral, y si la cosa se
pone muy complicada —eso pasa pocas
veces—, también acudo a la buenaventura,
al encantamiento, la nigromancia, la
cábala y, si no, me voy de retiro espiritual a
Zugarramurdi, que eso no falla.

¡Pero qué chorradas son esas de orientar la
vida! La vida ni se encauza, ni se endereza,
ni se dirige. En la vida nos pasa lo que nos
tiene que pasar. Las fuerzas del universo
guían nuestros pasos y, ante eso, los
humanos poco o nada podemos hacer.
¿Por qué sufrir cuando nada podemos
cambiar? ¿Por qué estar todos los días
medio angustiados? Con lo cómodo y
socorrido que es echar la culpa de todo al
destino, a los demás o a todos juntos.

Ayer oí en la radio la necesidad de hacer
testamento y dejar escrito cómo queremos
que nos cuiden cuando nos pase algo. Miré
el horóscopo y me decía que viviré hasta
los cien años. ¡Me quedan casi treinta por
delante! Ya lo dijo Sun-Tze:¹ «Lo único que
hay que hacer —que a veces cuesta un
poco— es aceptar y resignarse».

PREGUNTAS CLAVE

¿No llevar las riendas de la vida hace que

¹ Sun-Tze no existe. En realidad es un nombre inventado
mezcla de Lao-Tse (supuestamente uno de los filósofos
chinos más relevantes, cuya obra profundiza en el tao, el
camino) y Sun Tzu (militar y filósofo chino, conocido sobre
todo por su libro *El arte de la guerra*).

uno sea menos frágil y vulnerable? ¿Por
qué?

¿Cómo creéis que se puede sentir la
persona que confía en que todo funciona
sin su intervención y su compromiso?

¿Creéis que la salida es aceptarlo todo y
resignarse, o que hay que luchar aunque
sea complicado?

**LAS MÁXIMAS:
VULNERABILIDAD DERIVADA
DE NO SER NOSOTROS
MISMOS**

François de La Rochefoucauld, escritor,
aristócrata y militar francés, conocido,
sobre todo, por sus *Máximas*, escribió:
«Estamos tan acostumbrados a
disfrazarnos para los demás, que al final
nos disfrazamos para nosotros mismos».

¿Quiénes somos en verdad? ¿Se nos pega
tanto el disfraz a la piel que, ni siquiera
cuando el espejo nos devuelve esa imagen
distorsionada de nosotros mismos, somos
capaces de percibirla? ¿Tan importante
es el gustar, o el reconocimiento externo,
o el ser acogidos en un grupo, como para
transformarnos en lo que no somos?

¿Dónde quedan los deseos más íntimos
si no los anhelamos, las ideas si no
las contamos, las emociones si no las
sentimos? ¿Nos anestesiarnos para no
enterarnos y vivir sin despertar?

En la medida en que nos disfrazamos,
nos ocultamos; y en la medida en que
disimulamos, nos engañamos a nosotros
mismos y a los demás. ¿De dónde sacar la
fuerza necesaria para quitarnos la máscara
y superar el desasosiego, para arrancar

de cuajo lo que nos difumina y vencer la turbación de mostrarnos tal y como somos?

La Rochefoucauld escribió también: «La esperanza y el temor son inseparables, y no hay temor sin esperanza, ni esperanza sin temor».

PREGUNTAS CLAVE

Vivir no siendo como somos, diciendo cosas que no pensamos por agradar o quedar bien, no ser auténticos, en definitiva, no expresar lo que realmente sentimos, ¿nos lleva a una vida mediocre?

¿Cómo se pueden sentir aquellas personas que no se expresan ni viven como realmente son? ¿Qué disfraces se ponen las personas?

¿Cómo nos podemos quitar los disfraces?
¿Cómo se pueden sentir las personas que se los quitan? ¿Nerviosas? ¿Liberadas?

LA FELICIDAD Y LA IDIOTEZ: VULNERABILIDAD Y RENUNCIAS

Al controvertido médico y neurólogo austriaco Sigmund Freud se le atribuye la siguiente frase: «Existen dos formas de ser feliz en esta vida: una es hacerse el idiota, y la otra, serlo».

Al principio me resistía a creer que, tanto en eso de la felicidad como en otras cosas, Freud —un hombre con muy mala prensa— tuviera razón. ¡Tenía que buscar la felicidad y alcanzarla! ¡Debía luchar por ser dichoso! ¿Quién en su sano juicio renunciaría a aquello que le produce alegría y bienestar? ¿Quién no quiere ser feliz? Así que me he pasado años a la caza de la felicidad, y en la medida en que la buscaba, ella se invisibilizaba.

Pero últimamente me he dado cuenta de que la felicidad es un camelo, una engañifa,

un cuento chino. ¡Simplemente no existe! La felicidad la anhelas durante mucho tiempo y solo te das cuenta de ella cuando ha pasado. Por decirlo de una forma «cult», la felicidad es patrimonio del pasado y de la memoria (por cierto, cambiante y voluble).

Lo que en un tiempo me parecía fastidioso y molesto —las tardes de parque empujando el columpio cuando los niños eran pequeños, los churros con chocolate de las tediosas tardes de domingo, las eternas colas para llegar a Benalmádena en verano en el Simca 1000 granate para las vacaciones de agosto, el vermut del domingo y las comidas en casa de mi suegra—, todos esos recuerdos, ahora me llenan de felicidad, porque es el recuerdo el que me emociona: las maravillosas tardes en el parque empujando el columpio de mis hijos con una sonrisa permanente esculpida en la cara, el aroma del cacao de la chocolatería, la sensación de bienestar que me producía tumbarme en la playa mientras mis hijos jugaban al fútbol con su padre, el vermut con aceitunas todos bien repeinados y vestidos de domingo... De mi suegra —que en paz descanse— no puedo decir lo mismo, ya que me amargó la vida, siempre tan absorbente y egocéntrica.

Así que, renunciando a la felicidad, me he vuelto más feliz. ¡Qué contradicción! Ahora intento aprovechar los momentos, darme cuenta de mi día a día y no obsesionarme con ser feliz, con buscar la felicidad. ¡Carpe diem! Luego, cuando tengo un momentito, echo la vista atrás y activo mi felicidad, así que me lo paso bien cuando vivo las cosas y soy feliz cuando las recuerdo. ¡Tanta obsesión y preocupación, tanta inquietud y desasosiego, tantos momentos deshojando la margarita sobre si era feliz o desdichada, sin saber muy bien cómo sentirme, si feliz o desdichada! Así que Freud, al menos en parte, tenía razón: no hay que dar tantas vueltas a las cosas y quizá esté bien volverse un poco «tonto».

PREGUNTAS CLAVE

¿Creéis que renunciar a buscar las cosas buenas de la vida, la felicidad por ejemplo, es algo que puede merecer la pena? ¿Qué razones puede tener alguien para renunciar a buscar la felicidad?

¿Cómo se pueden sentir las personas que abandonan? ¿Más seguras y tranquilas, o quizá lleven dentro de sí un regusto amargo de abandono?

¿Tiene una persona que luchar siempre por todo lo mejor? ¿O resignarse y volverse un poco «tonto» puede ser una salida aceptable?

APRENDER A DECIR QUE NO PUEDE LIBERARNOS: VULNERABILIDAD EN LAS RELACIONES CON LOS HIJOS

«Lo más importante que aprendí a hacer después de los 40 años fue a decir no cuando es no.»

Gabriel García Márquez, *El coronel no tiene quien le escriba*

«La memoria del corazón elimina los malos recuerdos y magnifica los buenos, y gracias a ese artificio logramos sobrellevar el pasado.»

Gabriel García Márquez, *El amor en los tiempos del cólera*

Me cuesta decir que no, y si es a mis hijas, el no se convierte en una misión imposible. He hecho cursos para ser asertiva (aprender a decir las cosas) y me sé la teoría de memoria —primero, encuentra tus límites; segundo, tómate tu tiempo antes de responder; tercero, practica decir no; cuarto, encuentra alternativas; quinto, prémiate; sexto,

mantente firme, y séptimo, recuerda que a veces podemos sentirnos incómodos al dar alguna negativa, pero aprender a decir no puede liberarnos—, como en el cole me sabía de memoria cuáles eran los sistemas montañosos exteriores a la Meseta Central («Macizo Galaico, Montes Vascos, Pirineos, cordillera Costero-Catalana, cordillera Subbética y cordillera Penibética») o los cabos de España que cantábamos cuando saltábamos a la cuerda de pequeñas («Higuer en Guipúzcoa; Machichaco en Vizcaya; Ajo y Quejo en Santander; Peñas en Asturias; Punta Promontorio en Lugo; Estaca de Bares, Finisterre, Ortegaleja y Toriñana en La Coruña... y así hasta Begur, Creus y Cervera en Girona»), con aquella musiquilla repetitiva.

Pero con mis hijas no puedo. En cuanto una de ellas me viene con «Mamá, necesito que...», o la otra, «Mira, mamá, con esto del divorcio me falta tiempo para...», se me hace un nudo en el estómago, se me hiela el alma, lo dejo todo y me pongo a hacer de niñera, cocinera, coordinadora de gremios, auxiliar de clínica, profesora espiritual, pasante del bufete de abogados, asistente personal, limpiadora, etc. Y cuando consigo llegar a casa y me miro en el espejo, ni siquiera me reconozco, aunque me digo: «Recuerda que a veces podemos sentirnos incómodos al dar alguna negativa, pero aprender a decir no puede liberarnos». ¿Liberarnos? ¿Dónde quedan mis proyectos y mis deseos? ¿Cuánto tiempo me queda de vida buena que no quiero desaprovechar? ¿No tengo derecho a llevar por una sola vez la vida que yo quiero?

Me coloco frente al espejo del baño y ensayo lo que les voy a decir. Me dirijo a la casa de mi hija mayor y voy recordando las reglas para ser asertivo —primero, encuentra tus límites; segundo, tómate tu tiempo antes de responder; tercero... «¿Estás preparada?», me pregunto. «Sí, ¡lo estoy!»

Y por la noche regreso a casa exprimida. Me miro en el espejo mientras me

desmaquillo con esas toallitas baratas que se deshilachan. Y, además de otra línea vertical más en el «código de barras» que asoma por encima de mis labios, solo veo a alguien a quien se le escapa el tiempo, como el agua se les escurre por entre los dedos a mis nietos en la fuente. Nietos que, por cierto y a pesar de todo, casi no veo.

PREGUNTAS CLAVE

No poder llevar adelante la vida que deseamos, ¿puede hacernos sentir mal? ¿Por qué?

¿Cómo se siente la madre de la historia? ¿Tiene salida o no?

¿Qué creéis que podría hacer? ¿Aprender a decir que no, quizás? ¿Cómo se sentiría?

LAS VOCES INTERIORES: VULNERABILIDAD COMO EXPERIENCIA POSITIVA

«Para mí, correr, al tiempo que un ejercicio provechoso, ha sido también una metáfora útil. A la par que corría día a día, o a la vez que iba participando en carreras, iba subiendo el listón de los logros y, a base de superarme, el que subía era yo. O, al menos, aspirando a superarme, me iba esforzando día a día para conseguirlo. Ni que decir tiene que no soy un gran corredor. Mi nivel es extremadamente corriente (por no decir mediocre, un término quizá más adecuado). Pero eso no era en absoluto importante. Lo importante es ir superándose, aunque sea poco a poco, con respecto al día anterior. Porque, si hay un contrincante al que debes vencer en una carrera de larga distancia, ese no es otro que el tú de ayer.»

Haruki Murakami, De qué hablo cuando hablo de correr

Por eso, cada mañana, da lo mismo que haga frío y llueva, o que la noche no haya barrido el calor del día anterior, o que me apetezca salir tan poco como ir al médico, me pongo el chándal, me ato las zapatillas y salgo a correr. Hoy en día me da lo mismo lo que piensen los demás, pero antaño no era así. Lo único que me importa es irme superando, como dice Murakami, «ganar a mi yo de ayer». Porque correr es una parábola de la vida. Superación, evolución, cambio. Y lo contrario, no correr, no es estabilidad, es vuelta atrás, es perder, es embrutecerse.

Y en la rutina mañanera, desde que empiezo a prepararme el café del desayuno, me asaltan las voces internas que me cuentan mil y una excusas para no tener que salir hoy a correr. A la voz prudente que me dice que tengo que tener cuidado con las caídas porque es un «síndrome geriátrico» muy importante, le suele seguir la que me intenta engañar contándome que lo trascendental es hacer ejercicio, y que puedo hacer gimnasia en vez de correr, y seguir siendo igualmente perseverante, como nos contaban en el curso «Vivir en positivo» de "la Caixa". A esta le sigue la voz intelectual que me intenta hacer creer que sería mejor leer que correr, porque hay que cuidar tanto el cerebro como el corazón (debió ser en otro curso, pero de este jini me acuerdo!), y enterarse de la vida es mejor y más necesario que correr. Y a esta última le sigue la voz juiciosa y reflexiva que me dice que al dolor de rodilla le vendría bien un poco de descanso, que igual no es el menisco, sino la osteoporosis.

Y a mis voces internas, tan reales como invisibles, les siguen las que se oyen de verdad cuando por fin salgo de casa, voy hasta el paseo, empiezo a trotar (porque yo no corro, troto) y oigo: «Pero ¿a dónde vas, joder? ¡Que las mujeres no corren!».

PREGUNTAS CLAVE

¿Creéis que para la protagonista de la historia salir a correr le supone un esfuerzo? ¿Contra qué lucha?

¿Cómo pensáis que se puede sentir?

¿Enfrentarse cada día a esa situación puede hacer que se sienta bien? ¿Sería más fácil para un hombre? ¿Creéis que mejora personalmente?

CUIDADO Y COMPASIÓN SE ESCRIBEN CON C DE CORAZÓN: VULNERABILIDAD Y CUIDADO

«El corazón es la sede de una facultad, la compasión, que a veces nos permite compartir el ser ajeno.»

«No hay límites a la medida en que podemos ponernos en la piel del otro ser. La imaginación compasiva no tiene topes.»

John Maxwell Coetzee, Elizabeth Costello

«Hay dos clases de piedad. Una, débil y sentimental, que en realidad solo es impaciencia del corazón para liberarse lo antes posible de la penosa emoción ante una desgracia ajena. Es una compasión que no es exactamente compasión, sino una defensa instintiva del alma frente al dolor ajeno. Y la otra, la única que cuenta, es la compasión desprovista de lo sentimental, pero creativa, que sabe lo que quiere y está dispuesta a aguantar con paciencia y resignación hasta sus últimas fuerzas, e incluso más allá.»

Stefan Zweig, La impaciencia del corazón

Ayer leí —más o menos— en un capítulo de un libro: «Casi desde el momento del nacimiento, el bebé humano escudriña los rostros, establece contacto visual, capta la atención, busca de forma activa el

relacionarse con otras personas. La ciencia, en cambio —olvidando todo esto—, se ha interrogado mucho sobre cómo adquirimos la capacidad de cuidar de los demás, sobre cómo aprendemos a adoptar el punto de vista del otro o sobre cómo superamos la búsqueda del interés propio. Cuando, en realidad, debería haberse preguntado sobre cómo perdemos la capacidad de cuidar de los demás, sobre qué mecanismos hacen que la empatía se inhiba, sobre qué nos ocurre para desperdiciar nuestra sensibilidad hacia las emociones, o cómo inutilizamos nuestra capacidad de amar».

Desconozco si la autora de esas palabras tiene o no razón, solo sé que a mi marido hace seis meses, después de idas y venidas, le han diagnosticado una demencia. Y esa enfermedad, no mi esposo, me pone constantemente a prueba. Aunque me avergüence decirlo y el cuidar sea éticamente bueno y esencialmente humano, no quiero ser cuidadora. No quiero ver degradarse a la persona que quiero hasta que me olvide, ni dedicar mi tiempo y mi vida al otro cuando es a mí ahora a quien le toca disfrutar. No quiero ser empática, ni que me dé pena, ni vivir en la desgracia, ni caer en la resignación o la compasión sensiblera. ¡Simplemente, no quiero! No quiero tener miedo, ni sentirme triste, ni lavararlo, ni darle de comer, ni enterrarme en vida, ni sentirme sola, ni sentirme vacía.

Siempre existe una salida, ¿verdad? ¡Pues no! ¡Nos engañaron! «¿Y por qué le cuido?», se preguntará usted. ¿Lo hago por amor? A veces lo dudo. ¿Quizá por humanidad? ¡No soy generosa! ¿Por mis hijos? No tengo. ¿Por pusilánime? Quizá. La realidad es que no me queda otro remedio, y salir corriendo y huir —que es lo que deseo— no es una posibilidad. Me angustio pensando en el futuro, me digo que tengo que aprender de esta «oportunidad» (¡qué ironía!), cuando en realidad se me acaba de destrozar la vida y me siento culpable —no responsable,

¡culpable!— de no sé muy bien qué. Busco una salida que no encuentro, porque no le puedo dejar de querer, ni dejar de sentir dolor, ni dejar de pensar cómo se siente, ni olvidar que él también —a pesar de sentir, que lo lamentaría, que su vida era una porquería—, estoy segura, cuidaría a mí. Tampoco puedo transformar ni mi desconsuelo en alivio, ni mi amargura en aceptación.

PREGUNTAS CLAVE

¿Cómo os imagináis los sentimientos de esta mujer que no tiene otra salida que cuidar a su marido?

¿Pensáis que tiene que avergonzarse de lo que siente y de lo que piensa, de esa mezcla de amor y rabia, de las ganas de salir corriendo a vivir y de la obligación de quedarse?

¿Creéis que su situación tiene alguna salida, alguna solución?

¿Le puede ayudar de algún modo a ver la vida desde otro punto de vista tirar para adelante con lo que le ha tocado vivir?

CRUELLA DE VIL: VULNERABILIDAD Y SOLEDAD

«Soledad de la campana.
Le dice adiós al tañido.
Último son de su bronce,
flecha ardiente en el silencio.
Vaga en busca de los ecos,
pero nadie le contesta.»

José Emilio Pacheco, *Antología poética*

«No, yo nunca estoy solo con mi soledad.»

Georges Moustaki, *Ma solitude*

Hola, soledad, ¿qué tal estás? No nos conocemos, pero como llevamos ya un tiempo juntas, y más que vamos a compartir, te voy a contar lo que hago para poder huir de ti, porque, la verdad, no te trago. Siento decírtelo así, tan bruscamente. Espero que no te sienta mal. Quizá merecieras un poco más de respeto y consideración, y yo tal vez debiera ser más educada, pero es que me caes tan mal..., me pareces tan mala y diabólica, me has hecho (ahora menos) sufrir tanto, que no tienes derecho a existir. No te molestará si te cuento que te llamo Cruella de Vil y te imagino vestida con las pieles de los animales que tanto te obsesionaban, llevando ese pitillo largo en la comisura de los labios, con ese pelo mitad blanco, mitad negro, y ese gesto tan tuyo, malvado y despectivo, cuando mirabas a los dálmatas a los que anhelabas quitar la piel.

Como verás por la presente, me organizo para no estar contigo y tenerte fuera de mi casa y de mi vida. Jamás pensé que a mí me tocara esto, la verdad, pero... ¡a tragar! Me levanto por la mañana tempranito y lo primero que hago, antes de ir al baño, es encender la radio, porque sé que no soportas el ruido. Luego me preparo el desayuno mientras escucho las noticias: zumo de naranja, café con leche, tostadas con aceite y un poco de jamón. Como una marquesa, porque sé muy bien, entre otras cosas, que odias tanto la sensación de bienestar como que los que nos sentimos solos estemos al día de lo que pasa, debido a que nuestro interés por el mundo te asfixia. Por cierto, la cosa está bastante complicada, ¿no te parece? Lo de la política, la economía y esas cosas, digo. Aireo la casa, paso el aspirador, limpio las habitaciones, hago la cama y quito el polvo, porque tú vives mejor en la desidia y la mugre, y te sientes incómoda cuando

la casa respira sensación de limpieza y armonía. Como sabes, vivir sola en una casa grande y tenerla limpia cuesta un riñón; y entrar en las habitaciones de mis hijos, donde antes hubo tanto ruido, y encontrarlas en silencio me hace sufrir, así que me pongo a recordar tiempos pasados evadiéndome con los recuerdos, porque sé perfectamente que lo que quieres es que piense en ti, y no en los que quiero y me quieren, aunque nos veamos poco. Luego me ducho con cuidado. Estoy un poco torpe y me da miedo caerme, pero me obligo, porque estando aseada y oliendo a colonia de rosas me siento mejor, y eso también te cabrea, te fastidia y te minimiza.

A no ser que llueva mucho, salgo de casa y doy un paseo. Voy a las dos tiendas que quedan en el barrio y compro dos tonterías que me suben a casa, y de paso hablo un rato y cotilleo. La compra grande me la hacen mis hijos, pero, para ser franca te diré que me hago un poco la inválida —siempre gusta que a una la cuiden—, y así mis hijos —al menos con esa obligación— me vienen a ver, aunque a veces me hacen una visita de médico, los jodidos. Además, si me fuerzo a salir de casa me canso porque hago ejercicio, y así sé que dormiré mejor por la noche, que es cuando tú (¡qué cobarde eres!), nada más apagar la luz, te haces fuerte, poderosa, entre las sombras y el silencio de la noche (ya me perdonarás, ¡soy un poco peliculera!).

Luego me hago la comida, de régimen pero rica —tengo unas estrellas de esas en los análisis y a la médica del centro de salud al acecho contra mi colesterol—, porque sé que, en la medida en que yo me siento bien, a ti te falta el oxígeno. Nunca me echo la siesta. ¡Te tengo pillada! Fíjate que me gusta sestar, ¿eh? Pero no me permito ni una. Si lo hago, luego duermo mal, así que veo el telediario y empiezo

mis actividades de la tarde, eligiendo entre hacer punto, limpiar la plata, llamar por teléfono, hacer solitarios, rezar el rosario, salir y hablar con la vecina, quedar (si hace bueno) con alguna amiga, cantar, ver películas, escribir alguna carta como esta... Y, si no hay más remedio —cuando la cosa se pone muy mal, quiero decir—, veo hasta algún programa de cocina, pero este asunto de convertir a los cocineros en estrellas de la televisión me parece un poco disparatado. Las que hemos cocinado toda la vida ya sabemos de qué va la cosa. Como verás, tengo un menú amplio, porque mi objetivo es empequeñecerte, hacer de ti un minúsculo bonsái que domine a mi antojo. Luego cenó, hablo con mis hijos por teléfono y, a eso de las once, me voy a la cama.

Pero, ¿sabes lo mejor, Cruella? ¿Sabes qué he descubierto? Me he dado cuenta de que me empiezas a gustar, no tú, que eres la soledad mala, sino la otra soledad, la buena, esa en la que me siento bien, aprendo, me conecto con los demás o con mis recuerdos, repaso mi vida, pienso en mis cosas. Hace que me sienta tranquila. Hablaban un día en la radio de un libro titulado *El arte de la guerra*, y dijeron una frase que me llamó la atención: «Un general sabio se ocupa de abastecerse del enemigo». Y eso hago yo contigo. Voy intentando ganarte la partida. Vamos a ser claras, la batalla, porque esto es un conflicto armado en toda regla, a base de aprender a estar sola, y te la voy a ganar. Claro que me siento mal a veces, triste, apenada, desamparada; pero cada vez tengo más momentos de paz, y he abierto una ventanita a mi interior que me permite mirarme hacia adentro y entenderme más. ¿Sabes qué leí en ese libro que antes te mencionaba?: «Si conoces a los demás y te conoces a ti mismo, ni en cien batallas

correrás peligro; si no conoces a los demás, pero te conoces a ti mismo, perderás una batalla y ganarás otra; si no conoces a los demás ni te conoces a ti mismo, correrás peligro en cada batalla». Yo te conozco, soledad mala, y me conozco cada vez más a mí misma, y eso —con sufrimiento— es gracias a ti.

Nos veremos en el campo de batalla.

Saludos, Cruella.

Posdata: ¿Sabes qué decía la canción que cantaban en *101 dálmatas*? «Cruella de Vil, Cruella de Vil, es todo un espanto. Cruella de Vil, la carne de gallina te pondrá Cruella. La ves venir y crees que es el diablo, pero al llegar tendrás que admitir que en gran error estás, pues ya de cerca ves que Cruella es mucho peor que Satanás. Humana no es, no sé qué será, y cual feroz bestia se debe enjaular. El mundo fuera mucho más feliz sin esa Cruella de Vil.»

PREGUNTAS CLAVE

¿Se puede vivir solo y luchando permanentemente contra la soledad?

¿Cómo se puede sentir la persona que escribe esta carta?

¿Creéis que buscar esa soledad buena de la que habla la protagonista es posible?

¿Pensáis que la soledad nos puede aportar algo en la vida?

LA TEORÍA DEL BIG BANG: VULNERABILIDAD DEBIDO A CONFLICTOS INTERPERSONALES

«Las rupturas no llegan de repente, suelen ser consecuencia de una herida que lleva tiempo abierta. Como en los terremotos, las capas interiores de la Tierra presionan

en silencio, una contra otra, hasta que, en un momento dado, desgarran la corteza terrestre. La razón de la ruptura, la causa más profunda, tampoco solemos verla con claridad hasta que ha pasado un tiempo. Y pocas veces suele ser única —un solo desencuentro, una sola riña— la razón que provoca todo ese terremoto. Además, con el paso del tiempo, aquella razón que tanto ofendió se va difuminando, va perdiendo sus aristas, igual que las figuras de las portadas góticas, y ya no nos hace sufrir tanto.»

Kirmen Uribe, *Lo que mueve el mundo*

La teoría del Big Bang sostiene que el universo, después de aquella gran explosión, está en permanente expansión, y parece ser que se desconoce si, en algún momento, el universo dejará de expandirse y empezará a concentrarse. Yo estoy seguro de que los planetas (las personas, desde aquella gran explosión (pensemos en una disputa), al menos como yo me la imagino, se van alejando unos de otros, lenta pero inexorablemente. Da lo mismo que fueran planetas que apenas se conocían por haber coincidido un momento antes de aquel enorme estallido, o planetas muy cercanos, planetas que se querían mucho y andaban todo el día juntos compartiendo las cosas de la vida. El caso es que, sin hacer nada para poder evitarlo, una fuerza descomunal e imprevisible empezó fatalmente a alejarlos. En esa poderosa expansión, los planetas que van girando tan tranquilos y moviéndose dentro de su órbita, a veces se contemplan de soslayo y otras veces, inevitablemente, no les queda más remedio que observarse de frente. Si los planetas eran unos desconocidos, simplemente se miran y se saludan cortésmente, porque no tienen nada que

ocultarse. Si los planetas eran amigos íntimos, la cosa cambia, porque los que son más listos quizá entiendan el origen de aquella gran deflagración, mientras que los demás —menos espabilados— siguen sin saber por qué se alejan inevitablemente de aquellos a quienes un día quisieron. Por eso, cuando se encuentran —cada vez con mayor distancia— y no les queda más remedio que mirarse a los ojos, los planetas menos perspicaces sueñan con la posibilidad de que algún día el universo alcance su densidad crítica, deje de expandirse y vuelva poco a poco a concentrarse, para poder así —al menos durante un tiempo— recuperar al planeta amigo. Los más despiertos, aunque están frente a su amigo, no pierden su mirada esquiva, quizá porque saben —en contra de la incertidumbre de los astrónomos— que el universo nunca se dejará de expandir.

No soy capaz de recordar por qué nos enfadamos. No recuerdo los motivos que propiciaron el desencuentro, y si los hubo, les hallo cada vez un valor más miserable, porque, al menos a mí, la supuesta (des) razón no me cura las heridas. Pienso en levantar el teléfono y preguntarle: «¿Qué nos pasó?». Pero no me atrevo. Y en ese instante soy consciente de que lo que me hiere es que mi teléfono ya no suena. He escrito varias cartas en las que (le) cuento una mezcla tramposa de emociones, razones, justificaciones y pretextos de un dulzón penoso que han acabado en la papelera. Y en otras, como esta que también romperé, le cuento una versión poco imaginativa de la teoría del Big Bang. Y, entre tanto, pasa el tiempo y se agranda el sinsentido, mientras espero tontamente que se aclare si el universo está en permanente expansión o si, en algún momento, empezará a contraerse y alguna desconocida fuerza física nos acercará.

PREGUNTAS CLAVE

¿Cómo se puede sentir una persona que tiene una disputa con otra?

¿Es cierto que, a medida que pasa el tiempo, la causa o causas que originan las disputas suelen carecer de sentido?

¿Cuáles son las causas que hacen que las personas sigan viviendo en el conflicto?

¿Existe solución sin pasar por sentirnos frágiles?

EL PORVENIR DE MI PASADO: VULNERABILIDAD HACIA EL FUTURO

«Resumiendo: el porvenir de mi pasado tiene mucho a gozar, a sufrir, a corregir, a mejorar, a olvidar, a descifrar, y sobre todo a guardarlo en el alma como reducto de última confianza.»

Mario Benedetti, *El porvenir de mi pasado*

El porvenir de mi pasado me enseña que hay cosas del pasado que quedaron muertas, pero que otras sobreviven porque, siendo pasado, son futuro. El porvenir de mi pasado me enseña que, aunque todos tenemos cicatrices en nuestra biografía, pensamientos oscuros y sueños rotos, nunca debo negarme la posibilidad de avanzar. El porvenir de mi pasado me enseña que no me tengo que dejar tratar como si fuera un pelele, una marioneta; y que hacer brotar nuevas expectativas y —¿por qué no?— alguna utopía, también depende de mí. El porvenir de mi pasado me enseña que la vida tiene «viceversas», que el cuidador se convierte en cuidado, el cazador en presa, David en Goliat, el amor en enfado y la cólera en ternura. El porvenir

de mi pasado me enseña que es esencial brindar por la vida, por los veranos y por los inviernos, por las «remotas infancias de los viejos» y por «las futuras vejezes de los niños». El porvenir de mi pasado me enseña que *nunca y jamás* no tienen sinónimos perfectos. El porvenir de mi pasado me enseña que solo si me arriesgo viviré. El porvenir de mi pasado me enseña, como decía Mario Benedetti: «He llegado a la conclusión de que las cicatrices enseñan; las caricias, también».

¡Dios mío!, ¿qué hago yo ahora con todo esto?

PREGUNTAS CLAVE

¿Cómo os imagináis los sentimientos de alguien que quiere cambiar y no sabe muy bien cómo encajar lo que ha aprendido durante su vida, su experiencia?

¿Pensáis que el pasado ayuda en algo o, por el contrario, solo debemos pensar en el aquí y el ahora?

¿Creéis que el protagonista del texto anterior tiene alguna salida? ¿Que puede hacer algo con lo que sabe?

¿Qué haríais en su lugar? ¿Qué aprovecharíais y que dejaríais?

LA NIEBLA: VULNERABILIDAD COMO PARTE INTEGRANTE DE LA VIDA

El escritor checo Milan Kundera nos recuerda, en el ensayo titulado «Los caminos en la niebla», perteneciente al volumen titulado *Los testamentos traicionados*: «El hombre es el que avanza en la niebla. Pero, cuando mira hacia atrás para juzgar a la gente del pasado, no ve niebla alguna en su camino. Desde su presente, que fue su lejano porvenir, el camino le parece del todo despejado, visible en toda su extensión.

Mirando hacia atrás, el hombre ve el camino, ve la gente que avanza, ve sus errores, pero la niebla ya no está».

¿Saben ustedes? La vida es niebla. ¡Qué fácil es decir: «Te equivocaste!»! ¡Qué sencillo es sentenciar: «Fallaste en aquella decisión!»! ¡Y qué injusto! Nuestros hijos nos dicen: «Papá, no debías haber hecho eso», «Mamá, ¿cómo no le mandaste a freír espárragos?», «¿Cómo no te diste cuenta de que estaba loco?», «¿Por qué no pensaste que aquí no había ningún futuro?». Yo misma me pregunto: «¿Por qué aguantaste todo esto?».

¿Son más ciegos aquellos a los que les señalan los errores o aquellos que juzgan con la perspectiva que el tiempo les otorga? ¿Son más certeros aquellos que evalúan el pasado desde una visión despejada sobre el horizonte o aquellos que, envueltos en la niebla de su presente, tomaron aquellas decisiones?

Dice Kundera que, al desconocer el sentido de lo que nos sucede y el futuro, avanzamos por la vida como se avanza en la niebla. La niebla no es oscuridad. En la oscuridad no se ve. En la niebla se ve al menos a unos pocos metros de distancia; se pueden distinguir los rasgos, pero no los perfiles claramente delimitados. Se puede incluso disfrutar con la belleza del paisaje, pero no recrearse en los matices. Vivimos en la niebla. Nuestras decisiones se toman en la niebla. En la niebla está la libertad, y es en ella donde viven todas las cosas importantes. Niebla es sinónimo de *confusión*, de *desconcierto*, de *desorientación*. La niebla puede ser ligera o densa, bruma o neblina, ártica o sucia. Y siempre la niebla nos hace vulnerables, aunque la oscuridad nos aniquila. Vivir en la niebla significa asumir nuestra propia vulnerabilidad.

¿No saben los que critican que ellos también lo hacen desde el interior de la niebla?

PREGUNTAS CLAVE

¿Somos capaces de asumir que, tanto nosotros como los demás, tomamos decisiones, queremos y vivimos sin poder comprender bien muchas cosas que nos suceden?

¿Cómo nos sentimos en la niebla de la vida, cuando nos recriminan o cuando nos reprochamos decisiones pasadas que ya no tienen solución?

¿Se puede no vivir en la niebla?

¿Qué se puede hacer desde el interior de la niebla?

PROUST SIN MADALENA: VULNERABILIDAD POR MIEDO

«Mi único consuelo, cuando subía a acostarme, era que mamá vendría a darme un beso una vez que estuviese metido en la cama. Pero esa despedida duraba tan poco, y volvía a bajar ella tan deprisa, que el momento en que la oía subir, y en que luego, por el corredor de doble puerta, avanzaba el ligero rumor de su vestido de jardín de muselina azul del que colgaban unos cordoncillos de paja trenzada, era para mí un momento doloroso. Anunciaba el que había de seguirle, cuando me habría abandonado, cuando habría vuelto a bajar. De modo que llegaba a desear que aquellas buenas noches que tanto amaba viniesen lo más tarde posible, para que se prolongara el tiempo de tregua en que mamá aún no había venido.»

Marcel Proust,
En busca del tiempo perdido

Todo lo que me hace feliz es tan fugaz que casi deseo que no ocurra. Siempre he vivido con amargor la desazón que sigue a la felicidad, pero esta, además, se ha acentuado en los últimos tiempos. El eterno verano era siempre efímero, los largos fines de semana se consumían en un instante, los momentos de felicidad vividos degeneraban siempre en desencanto, las caricias daban paso a la soledad. Y en los trayectos entre la placidez y la contrariedad, entre el gusto y el desagrado, entre el gozo y la preocupación, yo siempre me sentía indefensa, insegura, endeble, desamparada.

He pensado muchas veces si merece o no la pena vivir en el riesgo del vaivén afectivo, o quizá sería más inteligente anular mis emociones, o al menos reducir selectivamente alguna de ellas, si es que eso fuera posible, para no sentirme tan frágil. ¿Qué me ofrece el vivir en la vulnerabilidad permanente? ¿La intensidad del goce momentáneo? ¿La posibilidad de VIVIR con mayúsculas? ¿Experiencias bellas y diferentes? ¿Descubrir y descubrirme? ¿Crecer personalmente, quizás? Y el reverso... ¿Merece la pena el precio a pagar por esos retazos de dicha? ¿Por esos trocitos de cielo? ¿Por vivir en primera persona esas escenas de vértigo? ¿No será que el VIVIR con mayúsculas está sobrevalorado?

PREGUNTAS CLAVE

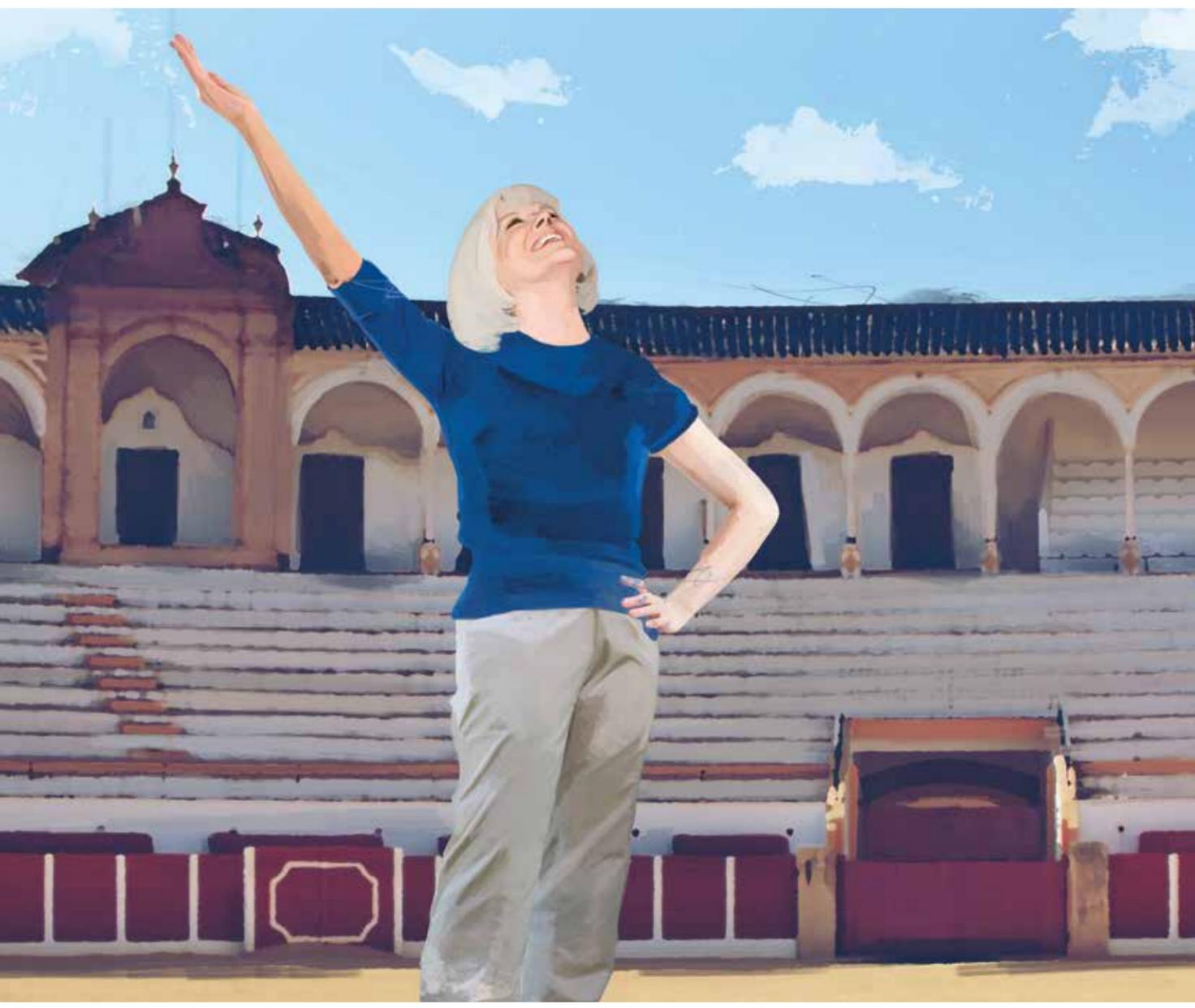
¿Somos capaces de asumir el reto de vivir o, como dice el texto, VIVIR con mayúsculas está sobrevalorado?

¿Tenemos miedo al tortazo afectivo que viene después de la felicidad?

¿Qué le diríais a alguien que os preguntara sobre si merece la pena o no buscar el reto de VIVIR con mayúsculas?

¿Estáis dispuestos a ello? ¿Cómo lo haríais?

4.1.5. FICHA DE LA SESIÓN 4



LA ENCOMIABLE VULNERABILIDAD DEL SER

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

El periodista John Carlin publicó en 1989 un libro titulado *El factor humano*, del que posteriormente Clint Eastwood rodó una película titulada *Invictus*. El libro recorre la vida de Nelson Mandela desde que fue liberado de la cárcel en 1990 hasta la victoria de Sudáfrica en el Mundial de Rugby en 1995. La película de Eastwood se centra en el papel de los Springboks (nombre del equipo de rugby de Sudáfrica que hace referencia a una gacela saltarina) como punto de encuentro y de unión entre comunidades. En otras palabras, Mandela utilizó el rugby para unir a blancos y negros en un lugar común. Personas que habían estado separadas durante mucho años pudieron empezar a reconciliarse porque, entre otras cosas, encontraron algo en común que les hacía sentirse unidos.

En uno de los momentos emotivos de la película, donde se aprecia que los jugadores de la selección de rugby sentían que el futuro de un país —y su reconciliación— dependía de ellos, y por lo tanto el miedo les atenazaba, Nelson Mandela (encarnado por el actor Morgan Freeman) le da al capitán de los Springboks —François Pienaar— una copia de un poema. En realidad, le entregó una reproducción de una parte del discurso que Theodore Roosevelt leyó el 23 de abril de 1910 en la Universidad de La Sorbona de París, titulado *The man in the arena* (*El hombre en la arena*), donde se ensalza a los que se arriesgan y se censura a los que no se implican. El fragmento más famoso del discurso dice más o menos así: «No es el que critica quien importa; ni los que señalan cómo la persona fuerte se tambalea, o en qué ocasiones el autor de los hechos podría haberlo hecho mejor. El reconocimiento, el mérito, pertenece a la persona que está en el ruedo, con el rostro cubierto de polvo, sudor y sangre; al que lucha valientemente, yerra y da un traspies tras

otro, pues no hay esfuerzo sin error o fallo; a aquel que realmente se empeña en lograr su cometido; a quien conoce grandes entusiasmos, grandes devociones; a quien se consagra a una causa digna; a quien, en el mejor de los casos, encuentra al final el triunfo inherente al logro grandioso, y en el peor de los casos, si fracasa, al menos caerá con la frente bien alta, de manera que su lugar jamás estará entre aquellas almas frías y tímidas que no conocen ni la victoria ni el fracaso».

¿Qué viene a recordarnos la historia de Nelson Mandela?. La necesidad de asumir riesgos en la vida y desechar los fracasos, si realmente queremos conseguir algo. El discurso de Theodore Roosevelt ensalza a quien se arriesga y desautoriza tanto a quien critica a quien se arriesga como al que se queda en un segundo plano, resguardado.

Esta sesión —¡que nadie se inquiete!— tiene que ver con el cambio individual dentro de las relaciones interpersonales, y para ello debemos asumir ciertos riesgos (controlados, obviamente), buscar aquello que nos es desconocido (a nivel personal), explorar zonas de nuestro ser en las que nos podemos sentir en un principio quizá algo incómodos y vulnerables. Pero el cambio en las relaciones interpersonales no es posible sin riesgo y sin implicación, sin una actitud de búsqueda, sin abrir una ventana a nuestro mundo emocional.

¿Por qué articular esta introducción vinculando las relaciones interpersonales con blancos y negros? En Sudáfrica, tal y como explica John Carlin en su libro, no se podía hablar de reconciliación entre ambas comunidades sin hablar de privilegios. Y es muy difícil hablar de privilegios sin sentir cierto bochorno o, incluso, vergüenza. Algo similar sucede con las relaciones interpersonales: debemos

hablar de las ventajas, de las prerrogativas de unos sobre otros, comprometiéndonos en la búsqueda de unas relaciones distintas.

Por último, cuando a Nelson Mandela se le preguntó cuál era la fórmula para iniciar el proceso de las negociaciones para el fin del *apartheid*, dijo, sencilla y llanamente: «Reconciliar las aspiraciones de los negros con los temores de los blancos».

Esta sesión hace referencia a la vulnerabilidad que subyace en las relaciones interpersonales, concretamente vamos a: a) experimentar vulnerabilidad, arriesgarnos y recibir ayuda en una situación determinada; b) conocer algunas de las cuestiones que nos producen vergüenza y aprender a manejarla; y c) aprender estrategias para manejar la autocrítica como una posibilidad de mejora.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. EXPERIMENTAR VULNERABILIDAD Y AYUDA, QUE SON ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LAS RELACIONES HUMANAS.



2. AHONDAR EN LA IMPORTANCIA DE LOS SENTIMIENTOS DE VERGÜENZA COMO UNA HERRAMIENTA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL.



3. FOMENTAR LA AUTOCRÍTICA POSITIVA.



4. COMPRENDER LAS DIFERENCIAS EN LAS RELACIONES PERSONALES.



5. CONCEBIR EL RIESGO COMO PARTE DEL CRECIMIENTO PERSONAL.



6. SER CAPACES DE PONER EN MARCHA ACCIONES CONCRETAS DE CAMBIO.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LAS PEPAS Y PILIS, LOS MANUELES Y FERNANDOS

Objetivo: Analizar situaciones de vulnerabilidad que tienen que ver con las relaciones interpersonales.

¡PASEMOS UN POCO DE VERGÜENZA!, QUE NO ESTÁ MAL

Objetivo: Comprender qué papel juegan emociones como la vergüenza en nuestras relaciones.

HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad de participación grupal en la que se analizan dos casos distintos, *Pepa y Manuel*, *Pili y Fernando*, y se organiza un debate en torno a algunas preguntas.

EJERCICIO PRÁCTICO

Los participantes reflexionarán sobre la vergüenza, la vulnerabilidad y la autocrítica ayudados por preguntas guiadas por el facilitador. Gracias a este ejercicio, las personas identificarán qué les hace sentir vergüenza y cómo hacer frente a ese sentimiento.

TABLA DE EJEMPLOS DE VERGÜENZA Y PLANTEAMIENTOS AUTOCRÍTICOS POSITIVOS

LO QUE ME PRODUCE VERGÜENZA AUTOCRÍTICA

Parecer débil

- Lo importante no es lo que dice la gente, sino lo que pienso yo.
- Además, no soy débil en todo, sino en esto en concreto.
- Me voy a centrar en esto y esto para mejorar.
- Pienso poco en todo lo bueno que tengo, ¡y es precisamente en eso en lo que tengo que pensar!



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

Y, DE PASO, HAGAMOS UN POCO DE AUTOCRÍTICA

Objetivo: Dotar a los participantes de estrategias para superar la vergüenza a través de una autocrítica sana que los lleve a la acción (a hacer cosas concretas).



HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

El facilitador trabaja el concepto de autocrítica apoyado por algunas tablas (como el ejemplo de vergüenza de más abajo), y pide que algunos voluntarios expresen autocríticas positivas, que deben reunir las siguientes características:

- Siempre pretenden mejorar.
- Miran al futuro.
- Se dan para ayudarse y para apoyarse.
- Son concretas.
- Valoran lo bueno.
- Buscan el éxito.

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Comprender la vulnerabilidad como un sentimiento que nos ayuda a desarrollarnos personalmente.

2. Analizar los sentimientos de vergüenza.

3. Aprender a ser autocríticos.

DISCURSO DE THEODORE ROOSEVELT

«No es el que critica quien importa; ni los que señalan cómo la persona fuerte se tambalea, o en qué ocasiones el autor de los hechos podría haberlo hecho mejor. El reconocimiento, el mérito, pertenece a la persona que está en el ruedo, con el rostro cubierto de polvo, sudor y sangre; al que lucha valientemente, yerra y da un traspiés tras otro, pues no hay esfuerzo sin error o fallo; a aquel que realmente se empeña en

lograr su cometido; a quien conoce grandes entusiasmos, grandes devociones; a quien se consagra a una causa digna; a quien, en el mejor de los casos, encuentra al final el triunfo inherente al logro grandioso, y en el peor de los casos, si fracasa, al menos caerá con la frente bien alta, de manera que su lugar jamás estará entre aquellas almas frías y tímidas que no conocen ni la victoria ni el fracaso.»

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1

ORDENADOR, PROYECTOR Y ALTAVOCES

2

PAPELÓGRAFO

3

HOJAS DE PAPEL, ROTULADORES Y BOLÍGRAFOS

4

VÍDEOS DEL ITINERARIO

5

DIAPPOSITIVA CON LAS PREGUNTAS QUE HACEN REFERENCIA AL ANÁLISIS DE CASOS

6

DISCURSO DE THEODORE ROOSEVELT

7

FOTOCOPIAS DE LOS ANEXOS

8

CUADERNO DEL ITINERARIO

9

ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN

1. LAS PEPAS Y PILIS, LOS MANUELES Y FERNANDOS

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende que los participantes analicen las relaciones interpersonales desde la óptica de la vulnerabilidad, de las emociones que sentimos en esas relaciones.

Recursos:

- Papelógrafo, rotuladores
- Fichas para imprimir «Historias de amor»
- Cuaderno del itinerario
- Fichas para proyectar «Análisis de casos»

DESARROLLO

El facilitador da la bienvenida a los participantes del grupo: «Hoy vamos a tratar de analizar qué pasa en las relaciones interpersonales y cómo nos sentimos en ellas. Para ello, hemos preparado dos historias distintas. La primera es la de Pepa y Manuel, que son un matrimonio que se quieren mucho, pero que no terminan de estar todo lo bien que ambos quisieran. La segunda es la historia de Pili y Fernando, que se plantean si merece o no la pena arriesgarse».

En los textos, se señalan en rojo los sentimientos de vulnerabilidad, vergüenza y autocrítica, que no deben ser leídos en la presentación del caso, pero que se incluyen para simplificar el trabajo del facilitador y poder enlazar mejor esta primera actividad con la que viene a continuación.



El facilitador propone a los participantes que se dividan en grupos de tres o cuatro personas. A una mitad del grupo les da el caso 1, *Pepa y Manuel*, y a la otra mitad el caso 2, *Pili y Fernando*. A continuación, después de resaltar que tienen los casos en el cuaderno del itinerario, explica la siguiente instrucción: «Ahora, en cada uno de los grupos leeréis la historia que os corresponde y contestaréis a las siguientes preguntas». El facilitador proyecta las siguientes preguntas para la reflexión:

- 1) ¿Cómo se sienten los protagonistas?
- 2) ¿En qué momentos detectáis que se sienten vulnerables y por qué?
- 3) ¿Qué es lo que creéis que deben intentar cambiar?
- 4) ¿Creéis que el cambio les va a ir bien?
- 5) ¿Pensáis que a veces la vulnerabilidad esconde posibilidades de estar mejor?

El facilitador va pasando por los grupos y ayudando a los participantes en caso de dificultades. Al finalizar el tiempo establecido, en una puesta en común se leen primero las dos historias en voz alta y, a continuación, se va analizando cada pregunta y buscando el consenso de todo el grupo, en un clima alegre pero que profundice en los contenidos que se están trabajando.

El facilitador terminará enfatizando que las situaciones en las que nos sentimos vulnerables, y que pueden sentir los protagonistas de las historias que hemos visto, son una vía posible para el desarrollo personal, para vivir mejor.

2. ¡PAŞEMOS UN POCO DE VERGÜENZA!, QUE NO ESTÁ MAL. Y, DE PASO, HAGAMOS UN POCO DE AUTOCRÍTICA

PRESENTACIÓN

En esta actividad se van a trabajar dos cuestiones esenciales para el desarrollo personal: la vergüenza (que es una emoción) y la autocrítica (que es una conducta). La vergüenza es una emoción que pretende ocultar un defecto, un fallo, una carencia o una conducta que creemos que, si se conociera, podría provocar rechazo. Es una emoción que nos lleva a esconder nuestros fallos, lo que no queremos que se conozca, por miedo —fundamentalmente— a la reacción de los demás.

La autocrítica, por otro lado, es una conducta que pretende evitar fallos y alcanzar lo que se desea. Supone una fuerte dosis de autoexigencia, que es lo que nos impulsa a cambiar y a mejorar. En otras palabras, la autocrítica es una gran aliada del desarrollo personal y del cambio.

Recursos:

- Ordenador y proyector, papelógrafo, rotuladores, hojas de papel y bolígrafos
- Ficha para proyectar «Características de una buena autocrítica».
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador, una vez reorganizada la sala después del primer ejercicio, comenta al grupo: «Hemos visto que Pili, Pepa, Manuel y Fernando, cada uno a su manera, se sienten vulnerables, ¿verdad? Manuel temía ser rechazado por Pepa, y eso le llevaba a no demostrar cariño y a no estar contento. Pepa se sentía mal porque, cada vez que se miraba en el espejo, no se gustaba a sí misma y pensaba que quizá no le iba a gustar a su marido. Pili necesitaba cambiar, pero no se atrevía y andaba dándole vueltas a la cabeza todo el rato sin tomar una decisión. Fernando temía cometer los mismos errores del pasado, y eso le hacía sentirse molesto. Todos ellos se sentían de distintas formas vulnerables y todos, si os fijáis, ocultaban aquello que les hacía sentirse mal, porque les daba vergüenza».²

Y prosigue: «Arriesgarse es afrontar las situaciones en que nos sentimos vulnerables, dándole la vuelta a lo que nos avergüenza, reconociendo nuestros propios límites, porque es a partir de ahí donde podemos crecer personalmente. Vamos a hablar un poco más de lo que nos da vergüenza, de aquello que solemos tener tendencia a ocultar, y de la autocrítica, que es la capacidad que tenemos de detectar lo que hacemos mal para intentar mejorar y descubrir cosas nuevas a nivel personal».

- ¿Qué os parece que es la vergüenza?
- ¿Es algo que sentimos?
- ¿Para qué sirve?
- ¿Cuándo habéis sentido vergüenza?

El facilitador inicia un breve debate. El objetivo es que el grupo, a través de sus experiencias personales, identifique la vergüenza como una emoción que nos lleva a ocultar y a desfigurar acciones, hechos o conductas que creemos que van a provocar rechazo.

A continuación el facilitador preguntará: «¿Y qué es la autocrítica?». Al igual que con la vergüenza, el facilitador abrirá un pequeño debate sobre este concepto:

- ¿Qué es la autocrítica?
- ¿Para qué nos sirve?
- ¿En qué nos ayuda?
- ¿Hace que mejoremos?

La idea clave es que la autocrítica nos conduce a la mejora si somos capaces especialmente de poner en marcha acciones para ello. Es fundamental que el facilitador aproveche el clima de complicidad y confianza que se habrá generado en la dinámica anterior para anclar el presente ejercicio sobre ese clima facilitador.

² El facilitador puede recurrir a los ejemplos señalados en rojo del ejercicio anterior para ahondar en los distintos conceptos de vulnerabilidad, vergüenza y autocrítica.



El facilitador continúa: «Vamos a hacer una dinámica sobre nosotros mismos. En primer lugar, vamos a analizar lo que nos produce vergüenza. Pensaremos en una cosa, de carácter personal, que nos produzca vergüenza». El facilitador dejará un par de minutos para que las personas piensen. Seguidamente abrirá un turno de palabras para que cada persona explique brevemente qué le da vergüenza, apuntando en el papelógrafo todas las cuestiones (como palabras clave), sin olvidar a quién pertenece cada una de las aportaciones.

Es importante que surjan cuestiones personales o, al menos, asuntos que provoquen vergüenza y que, por lo tanto, admitan la autocrítica posterior, del tipo: «Me da vergüenza fracasar», «Me da vergüenza hablar de mí mismo», «Me da vergüenza...», etc.

Una vez finalizado este turno de palabras, el facilitador proseguirá con el tercer recurso diciendo: «Y, de paso, hagamos un poco de autocrítica. Ahora os voy a proyectar las ideas clave de una buena autocrítica». El facilitador leerá las características de una buena autocrítica:

- 1) Siempre pretende mejorar.
- 2) Mira al futuro.
- 3) Se da para ayudarse, para apoyarse.
- 4) Es concreta.
- 5) Valora lo bueno.
- 6) Busca el éxito.

El facilitador prosigue: «Ahora, retomaremos una de las cosas que habéis expresado que os daban vergüenza y, con al menos tres de los seis puntos anteriores, intentaremos hacer una **autocrítica** positiva que, además, contenga una **acción de cambio**. Es decir, **después de la autocrítica expresaréis en qué cosa concreta vais a cambiar**. Os pondré un ejemplo».

LO QUE ME PRODUCE VERGÜENZA	AUTOCRÍTICA	ACCIÓN
Parecer débil	<ul style="list-style-type: none"> • Lo importante no es lo que dice la gente, sino lo que pienso yo. • Además, no soy débil en todo, sino en esto en concreto. • Me voy a centrar en esto y esto para mejorar. • Pienso poco en todo lo bueno que tengo, ¡y es precisamente en eso en lo que tengo que pensar! 	<ul style="list-style-type: none"> • Voy a pensar en lo positivo y no centrarme en lo negativo.

El facilitador repartirá hojas de papel y bolígrafos, por si los participantes necesitan escribir algunas ideas. Seguidamente, el facilitador abrirá un turno de palabras rápido para analizar **las autocríticas y los cambios** de cada uno de los miembros del grupo, orientando si falta algo esencial. A cada **autocrítica y acción de cambio** se responderá con un aplauso.

El facilitador termina la sesión enlazando la importancia de reconocer lo que nos avergüenza con ser autocríticos con nosotros mismos, de cara al desarrollo personal.

3. RESUMEN

PRESENTACIÓN

Esta sección sirve para recapitular lo tratado en la sesión.

Recursos:

- Vídeo del itinerario
- Ficha para imprimir *Discurso de Theodore Roosevelt*
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador hará un resumen de la sesión a partir de la proyección del vídeo de la misma y comentará que también los protagonistas de nuestros vídeos se sintieron vulnerables, pasaron vergüenza e hicieron autocrítica. Señalará:

- La espina clavada que tiene María O. con respecto a la separación o divorcio y a la relación con sus hijos.
- Cómo Hugo luchaba por no «hacer una sola cosa» y ser como «el mimbre» (haciéndose autocríticas constantemente), aguantando «comentarios procaces» y no sintiendo vergüenza porque sabía lo que buscaba.
- El reconocimiento, por parte de Ana, de que para la pareja es muy duro cuando se van los hijos, que hay que mirarse cara a cara, reconducir las situaciones y buscar cosas en común que la regeneren, como en su caso el Camino de Santiago.

En esta ocasión, el facilitador despedirá la sesión recordando a los participantes la necesidad de arriesgarse. Utilizando el cuaderno del itinerario, leerán el extracto (revisado) del discurso que Theodore Roosevelt leyó el 23 de abril de 1910 en la Universidad de La Sorbona de París, titulado *The man in the arena* (*El hombre en la arena*), que fue el que Nelson Mandela entregó al capitán de la selección sudafricana de *rugby* campeona del Mundial de 1995, y les animará a leerlo de vez en cuando.

ANEXOS. HISTORIAS DE AMOR. PEPA Y MANUEL

Pepa y Manuel llevan casados treinta y cinco años, más otros cinco de novios, así que, como dice el bolero, «toda una vida». Son, con sus tres hijos, lo que se dice una familia bien avenida. Si les preguntáramos si están enamorados, nos dirían, quizá, que Cupido no ha pasado con sus flechas últimamente por su vida, que tienen una buena o buenísima relación, que se llevan bien, que se han acostumbrado a estar juntos, que son —como dice una de sus hijas— «super buenos amigos», pero que enamorados, lo que se dice enamorados, después de cuarenta años, pues, la verdad, no lo están. ¡Quién va a estar enamorado después de cuarenta años!

Durante muchos años, con trabajar (Manuel ha sido auxiliar administrativo toda su vida en la Seguridad Social, y Pepa, enfermera) y sacar adelante a su familia (los tres hijos estudiaron carrera) tuvieron más que de sobra. Pero desde que se han jubilado, desde que tienen tiempo para ellos, desde que teóricamente ha llegado ese momento que tanto ansiaban, ninguno de los dos está completamente satisfecho.

Ambos se quieren y, la verdad, se quieren mucho, aunque no se atreven a reconocerlo (*vergüenza*). Manuel echa de menos aquellos momentos de intimidad que antes tenían, y cuando ve a Pepa todavía nota que se le acelera el corazón. Lo que pasa es que no se lo dice, por timidez y por vergüenza (*vergüenza*). Lleva ¡ni sabe los años! sin decirle que la quiere, que le sigue gustando, que le sigue pareciendo guapa, que en realidad nadie le parece más guapa, que la agarraría por la cintura, la atraería hacia él y le daría un beso. Pero tiene miedo a que lo rechace (*vulnerabilidad*), a que le diga que no o a que se ría de él diciéndole: «¡Qué cosas tienes, Manuel!». A veces cree que él ya no le gusta a ella. Y Manuel se siente mal, se arrepiente

(*autocrítica*) de no haberla besado cuando ella se lo pedía, de no haberla ayudado más en casa (está un poco chapado a la antigua), de no haberle demostrado su amor sacando los platos del lavavajillas o pasando el aspirador, de no haberle contado sus sentimientos, esos sentimientos que ahora parecen tan ingenuos, tan improcedentes, tan fuera de lugar. Y Manuel sufre en silencio (*vulnerabilidad*). Les contaría a sus amigos lo que siente por Pepa, pero no están acostumbrados a hablar de esas cosas, que más parecen de mujeres que de hombres. Le gustaría salir corriendo y decirle a Pepa todo lo que lleva dentro (*vulnerabilidad*). Pero, en vez de salir pitando, se queda inmóvil, incapaz de reaccionar.

Pepa casi no se mira en el espejo por miedo (*vulnerabilidad*) a lo que ve: canas, cada día una nueva arruga, ojos sin brillo, cada vez más gorda... (*vergüenza*). Y, como Manuel no le dice nada, cree que ya no la quiere (*vulnerabilidad*). A veces lo pillá mirándola de reojo, pero no cree que sea porque aún le gusta. Le encantaría que le dijera: «¡Qué guapa estás!». O que la sacara a cenar, o que se fueran los dos solos de vacaciones, o que le insinuara siquiera que es un poco feliz con ella. Y les dice a sus amigas que teme estar perdiendo el tiempo, que Manuel ni la ayuda ni le hace caso, que le gustaría tener otra vida. Está harta de que no le digan nada bonito, pero a la vez se da cuenta (*autocrítica*) de que ella tampoco expresa nada, ni es cariñosa ni cercana. Se entristece cuando piensa que debería haber acompañado a Manuel de vez en cuando a pasear cuando él se lo pedía, o al cine, que tanto le gusta. Pero ella, no sabe muy bien por qué, prefería quedarse en casa con sus hijos. Pepa se siente mal (*vulnerabilidad*), pero no se atreve a cambiar, como si una fuerza extraña la tuviera anclada al hoy y al ahora.

PILI Y FERNANDO

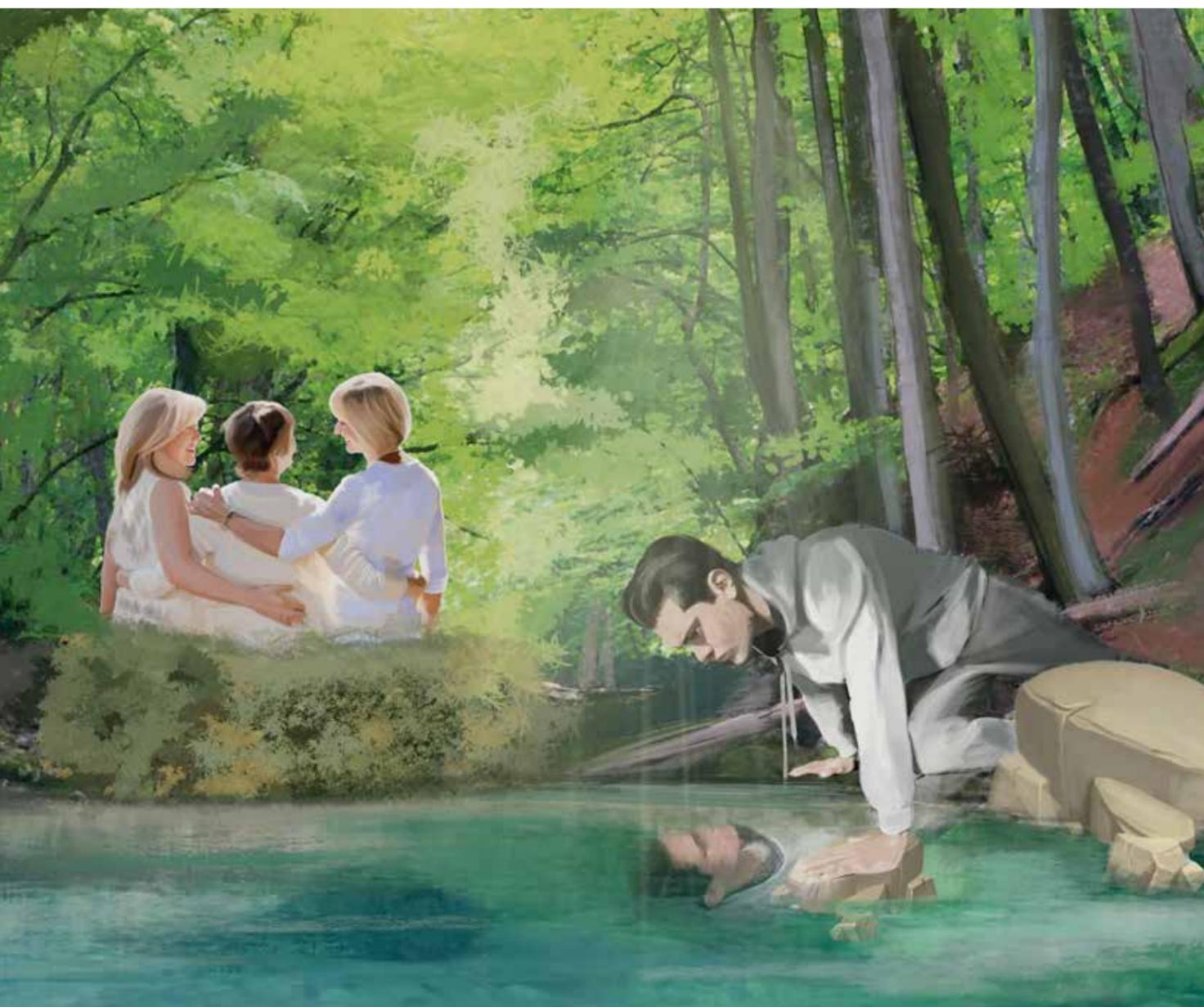
Pili es viuda sin hijos, y Fernando está divorciado y tiene dos hijas. Han coincidido en la Universidad de Mayores y, poco a poco, con el tiempo se han ido conociendo cada vez más. Ambos se sienten solos, y a los dos les gustaría tener algo más de compañía. Incluso fantasean con la posibilidad de tener una relación más íntima y personal, no obligatoriamente de novios, ni de vivir juntos, sino algo distinto.

A Pili le gusta la soledad, aunque es muy sociable. Necesita ese espacio personal, ese encuentro consigo misma, ese silencio que la arrulla mientras lee, pasea, arregla las plantas o cocina, y desde donde saca esa fuerza interior que la caracteriza. Echa de menos a su marido, Andrés, que murió hace unos cinco años, pero a la vez le gustaría estar acompañada. A veces piensa que ese deseo de compañía es una pequeña traición a Andrés, pero otras cree que tiene derecho a rehacer su vida, a disfrutar, y que Andrés estaría contento de verla feliz. Quizá al revés no sería del todo así, piensa de vez en cuando, percibiendo esa punzada absurda de celos que no querría por nada del mundo reconocer en voz alta. Le gustaría estar acompañada sin tener que cambiar radicalmente su vida. «¿Es eso egoísmo?», se pregunta. ¿Y a eso le tiene miedo? ¿A tener que cambiar de vida? ¡Qué absurdo querer cambiar y tener miedo a cambiar! (*vulnerabilidad*). Ella no es una mujer tradicional. No le gusta ni quiere hacer las tareas de la casa; le gusta experimentar cosas nuevas, ser dueña de sus propias decisiones, controlar su vida, hacer lo que quiere en cada momento, y no quiere cambiar demasiado. En ocasiones también esconde sus miedos e inseguridades, para que la gente no note sus flaquezas (*vergüenza*). «¿Merece la pena arriesgarme o es más cómodo seguir como estoy y santas pascuas?», se pregunta de vez en cuando. Es consciente de sus

contradicciones e incoherencias (*autocrítica*). Y en eso está Pili, debatiéndose entre una vida mejor o seguir con esta vida estupenda que tiene, entre sus deseos de cambiar o la necesidad de preservar lo que ya ha ganado, entre el miedo al cambio o el recelo a seguir igual (*vulnerabilidad*).

Fernando está hecho un lío. Divorciado desde hace cuatro años, se juró a sí mismo que nunca más, ¡nunca más!, volvería a tener una nueva relación. De la suya salió bastante baqueteado, desengañado y frustrado (*vulnerabilidad*). En un principio, la culpa era exclusivamente de su exmujer, pero a medida que ha pasado el tiempo ha ido lentamente cambiando su visión de la ruptura y de su matrimonio (*autocrítica*). Ahora piensa que no supo convivir en pareja, que quizá fue demasiado egoísta, que no cuidó su matrimonio, que no supo afrontar las situaciones en las que se sentía relegado porque siempre las crías eran lo primero, y a veces, pensaba Fernando, lo único. «¿Dónde estoy yo?», se preguntaba (*vulnerabilidad*). Ahora, en cambio, piensa que abusaba de su posición de hombre (*autocrítica*). No es que fuera un mal marido o un mal padre (no lo era para nada), pero no era empático con las necesidades de sus tres «chicas» (*autocrítica*), como él las llamaba. No cambió muchos pañales, ni puso muchas lavadoras, ni igual les dijo que las quería, ni se levantó muchas veces por las noches. Pensaba que eso era cosa de mujeres (*vergüenza*). Y ahora entiende, quizá demasiado tarde, que hacer la compra es, por así decirlo, un acto de amor. También tiene claro que no toda la responsabilidad es suya (*autocrítica*). Centrarse en las hijas y olvidarse del matrimonio no es una buena cosa. Día sí, día también, Fernando mira de reojo a Pili, le gusta esa mujer tan brillante. Y a la vez tiene miedo de arriesgarse (*vulnerabilidad*) y de cometer los mismos fallos que ya cometió.

4.1.6. FICHA DE LA SESIÓN 5



**CUIDÁNDOME
Y CUIDANDO A LOS DEMÁS**

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Uno de los aspectos consustanciales al ser humano es la necesidad de cuidar y ser cuidado, que constituye uno de sus rasgos definitorios.

En este itinerario, queremos acercarnos a una visión determinada del cuidado de uno mismo y de los demás, apuntada por Josep Maria Esquirol. Esta visión va más allá de la concepción de cuidar como dar respuesta a las actividades básicas de la vida diaria. Cuidar de uno mismo significa abrir una ventana a nuestro interior, a la comprensión y a la reflexión personal. Pero cuidarse no es aislarse del exterior y mirar exclusivamente la propia mismidad. Cuidarse a uno mismo no tiene que ver con posesión o egoísmo, sino con hacer aflorar nuestras inquietudes personales, con reflexionar, con la transformación personal, con estar abiertos a lo que les sucede a los demás, con ser accesibles a la vulnerabilidad, es decir, a las experiencias que nos permiten crecer y desarrollarnos.

Cuidar de los demás tiene que ver con la inquietud por el otro, con la experiencia de estar

personalmente «a la intemperie», es decir, no protegidos bajo un manto de seguridad que nos aísla. Cuidar de los otros conecta no con el dominio sobre los demás, sino con acogerlos, con la no indiferencia sobre lo que les pueda pasar. Cuidar a los demás se relaciona con la interdependencia, es decir, con ser responsables y compartir, con sentir que nuestra plenitud personal está inevitablemente enlazada con los otros, con los demás, y por lo tanto, condicionada por ellos. Cuidar a los otros es advertir que nuestra identidad tiene que ver con la otredad, como decía Sartre en *El ser y la nada*: «Nuestra esencia objetiva implica la existencia del otro y, recíprocamente, la libertad del otro funda nuestra esencia». Y cuidar a los demás tiene que ver, como decía Paulo Freire, con comprender y actuar desde las diferencias.

En esta sesión sobre cuidarse a uno mismo y cuidar a los demás vamos a: a) analizar cuál es un buen cuidado de nosotros mismos; b) profundizar en la relación entre vulnerabilidad y cuidados, y c) definir qué es un buen cuidado personal y de los demás.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. AHONDAR EN LO QUE SIGNIFICA CUIDAR UNA PERSONA DE SÍ MISMA.



2. RECONOCER LAS SITUACIONES DE VULNERABILIDAD Y ANALIZAR NUESTRAS REACCIONES ANTE LAS MISMAS.



3. EXAMINAR LAS RELACIONES ENTRE LOS SENTIMIENTOS DE VULNERABILIDAD Y LOS CUIDADOS.



4. EXPLICITAR FORMAS CONCRETAS DE CUIDADO PERSONAL Y DE CUIDADO DE LOS DEMÁS.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

NARCISO

Objetivo: Abordar las características de un buen cuidado propio.



HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

A partir de la historia de Narciso y de la participación de las personas del grupo, se definirán las características de un buen cuidado personal.

LA HISTORIA DE NARCISO

Narciso era el típico hombre apuesto, guapo, con clase, de esos que vuelven locas a las mujeres. ¡No había en todo el Peloponeso un joven como él! Allí por donde pasaba, dejaba huella. No es que hablara demasiado, ni que fuera el rey de la fiesta, sino que simplemente tenía ese magnetismo natural, ese atractivo innato que le hacía ser un hombre hipnótico, de esos que seducen sin quererlo.

Pero Narciso tenía un defecto: su vanidad. Sobre todas las cosas, se quería a sí mismo, y aunque a veces lo intentara (había ido a alguna terapia psicológica al uso), siendo un ser bello como pocos, era engreído, petulante y presuntuoso como el que más. Ya se lo decía su madre: «¡Narciso, Narciso, que tu guapura te va a perder! ¡Hijo mío, por favor, entra en razón! ¡Mira, que uno tiene que cuidarse por dentro y por fuera!». Pero Narciso era incapaz de hacerle caso, y su madre sufría y sufría. Una pena.

Para las mujeres de Atenas, de Esparta y de Corinto, Narciso era un mito comparable a Adonis (que se lo rifaban entre Afrodita y Perséfone, unas mujeres hermosísimas, además de bien situadas) y Apolo (hijo de Zeus y que, además de guapísimo, era el dios de la poesía y de la música, lo que se dice un tío completo). Y en el imperio persa, las mujeres sabían de su existencia para enfado de sus maridos, quienes,

además de no llevar muy bien las guerras con los griegos, tenían que aguantar la monserga de que los griegos eran mejores guerreros y, también, más guapos que ellos.

El caso es que Eco (una mujer con una extraordinaria voz, además de guapísima y un pelín vengativa) estaba enamorada perdidamente de Narciso, y cuando este la dejó plantada, llena de resentimiento y despecho, le pidió a Némesis —deidad de la venganza y la justicia divina— que lo castigara duramente. Némesis accedió y condenó a Narciso a enamorarse de su propio reflejo. Un día de calor intenso, Narciso fue al río a refrescarse, vio su figura reflejada en el agua y pensó (¡ay, dichosa vanidad!) que era el ser más hermoso sobre la faz de la Tierra. Al acercarse un poco más a la orilla para poder contemplar mejor su belleza en el reflejo del agua, se cayó en el río, cumpliéndose la maldición de Némesis. A partir de ese momento, dice la leyenda, Narciso sigue contemplando su belleza desde la profundidad de las aguas del río, donde vive atormentado por su arrogancia y su soberbia, sin poder hacer otra cosa que maravillarse de lo guapo que es.

Con el tiempo, refiere el mito, en el lugar donde cayó nació una de las flores más bellas que existen, para recordarnos lo malo que es mirarnos solo a nosotros mismos: el narciso.

TABLA: TIPOS DE CUIDADOS

CÓMO SE CUIDABA NARCISO	CÓMO PODEMOS CUIDARNOS NOSOTROS
Solo se admiraba a sí mismo.	Pensar en los demás.
No le importaban los demás.	Estar abiertos a los otros.
Era irreflexivo.	Ser reflexivos.
Era cómodo.	Ser interdependientes.
Huía de situaciones complejas.	Permitirnos ser vulnerables.
No hacía otra cosa que contemplarse.	Buscar los límites.

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

VULNERABILIDAD Y CUIDADOS

Objetivo: Identificar algunas de las distintas caras que puede tener la vulnerabilidad y saber generar respuestas positivas ante dichas situaciones de vulnerabilidad, relacionándolas con el cuidado propio y el cuidado de los demás.



HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

En pequeños grupos, los participantes señalan y analizan tanto los aspectos en los que se sienten vulnerables como los comportamientos que despliegan ante dichas situaciones. Posteriormente, se ponen en común con el resto del grupo. El facilitador puede servirse de la siguiente tabla a modo de guía.

TABLA: VULNERABILIDAD. CUÁNDO SUCEDE Y QUÉ HACER

ME SIENTO VULNERABLE...	QUÉ PUEDO HACER
1) Cuando tengo necesidad de otras personas	Buscar personas con quienes compartir una actividad, aunque tenga dudas sobre si al final estaré solo o sola o no
2) Cuando no controlo cosas buenas que me suceden	Decirle a alguien que le quiero, que estoy a gusto con él o ella, que le considero mi amigo o amiga, aunque desconozco si le parecerá bien o no
3) Cuando no controlo cosas malas que me ocurren	Hacerles frente (ir al médico si me toca, por ejemplo) y confiar
4) Cuando me expongo	Le digo a mi pareja que necesito que cambiemos algo concreto porque, si no, me siento muy mal
5) Cuando no reconocen mis actos	Expreso con tranquilidad lo que hago y reivindico mis acciones

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

CUIDÁNDOME Y CUIDÁNDONOS

Objetivo: Ahondar en las relaciones interpersonales, hablar del cuidado de los otros a partir de un buen cuidado de nosotros mismos.

HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Actividad de participación grupal dirigida a conocer lo que es un buen cuidado personal y de los otros.



LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. La importancia del cuidado tanto personal como de los demás.

2. El aprendizaje derivado de las situaciones de vulnerabilidad.

3. Profundizar en lo que define un buen cuidado propio y de los demás.

1. NARCISO

PRESENTACIÓN

En esta primera actividad, vamos a diferenciar por contraposición dos formas distintas de vivir la vida, de estar en el mundo, a través del mito de Narciso. La primera forma de estar en el mundo es hacerlo como Narciso: solo se tenía en cuenta a sí mismo, era irreflexivo y cómodo, no pensaba en los demás y no se cuidaba a sí mismo en el sentido de crecimiento y mejora personal. La segunda forma es aquella que está abierta a los demás, que se compromete en la mejora personal, que busca sus límites, que reflexiona, que se concibe como interdependiente, más rica. Ambas posiciones, la de Narciso y la contraria, expresan dos formas completamente distintas de cuidarse: una que se ocupa únicamente de uno mismo (la de Narciso), que no está orientada a la mejora ni al desarrollo personal; y otra que se ocupa, en contraste con la anterior, de uno mismo en busca del crecimiento personal.

Recursos:

- Proyector, ordenador, hojas y preguntas, sábana de papel, rotuladores
- Fichas para imprimir «La historia de Narciso» y «Tipo de cuidados»
- Ficha para proyectar «Tipos de cuidados»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador da la bienvenida a los participantes del grupo y les pregunta: «¿Sabéis de dónde viene la palabra *cuidado*? Viene del latín *cogitatus*, que tiene que ver con reflexión, pensamiento, interés por algo. Y el verbo *cuidar* procede de *cogitare*, que se compone de *co* (acción conjunta) y *agitare* ('poner en movimiento', 'dar vueltas a las cosas'). Así que cuidar es «coagitarnos», ponernos conjuntamente en movimiento, empezar juntos a pensar».

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1
ORDENADOR,
PROYECTOR
Y ALTAVOCES



2
PAPELÓGRAFO



3
HOJAS DE PAPEL
Y ROTULADORES



4
VÍDEOS DEL
ITINERARIO



5
FICHAS PARA IMPRIMIR



6
CINTA ADHESIVA
O IMPERDIBLES



8
CUADERNO
DEL ITINERARIO



9
ILUSTRACIÓN
DE LA SESIÓN



7
CARTULINAS AZULES Y
ROJAS (UNA DE CADA
COLOR POR PERSONA)

Y prosigue: «Hoy vamos a reflexionar sobre qué significa para cada uno de nosotros cuidarnos teniendo en cuenta el origen de este término».

El facilitador leerá la historia de Narciso, comentando a los participantes que la tienen en su cuaderno. Lo hará un par de veces, despacio. A continuación, preguntará al grupo: «¿Cómo se cuidaba Narciso a sí mismo?». Proyectará la tabla que hace referencia a los tipos de cuidado, sin los textos que describen los distintos tipos de cuidados, y abrirá un turno de palabra con el objetivo de rellenar la tabla a partir de las ideas de los miembros del grupo. Si al grupo le cuesta empezar o no tiene claras las ideas, el facilitador les puede sugerir alguna idea de las que aparecen en la columna izquierda de la tabla completada de la página 97, sobre cómo se cuidaba Narciso. El facilitador irá apuntando en la sábana de papel las aportaciones de los participantes.

Una vez completada la parte izquierda de la tabla, el facilitador formulará la siguiente pregunta: «¿Es posible otro tipo de cuidado de cada uno de nosotros? ¿Qué sucedería si hiciéramos lo contrario de lo que hacía Narciso?». El facilitador ayudará a los miembros del grupo a rellenar la columna de la derecha de la tabla por contraposición (puede recurrir a las ideas que aparecen en la tabla completada de la página 97), apuntando las aportaciones en la sábana de papel.

El facilitador finalizará el ejercicio promoviendo una breve reflexión sobre las dos formas de cuidarse, de vivir y de estar en el mundo: una cerrada y otra abierta; la que piensa solo en el yo y la que asume que existe también un nosotros; una independiente y otra interdependiente; una que huye de la vulnerabilidad y otra que asume que, si queremos vivir plenamente, tenemos que abrirnos a la vulnerabilidad (como hemos visto en las sesiones anteriores); una cómoda y otra transformadora; una irreflexiva y otra que piensa (reflexiva), etc.

2. VULNERABILIDAD Y CUIDADOS

PRESENTACIÓN

La vulnerabilidad presenta múltiples dimensiones y aparece en muy distintos momentos de nuestra vida diaria. Estos sentimientos de vulnerabilidad (que son una oportunidad para el crecimiento personal) influyen decisivamente en cómo cuidamos de nosotros mismos y en cómo cuidamos de los demás. Reconocer las múltiples caras de la vulnerabilidad, así como los sentimientos y situaciones asociados a ella, es fundamental para poder manejarla de forma positiva y que fomente nuestro desarrollo y bienestar.

Recursos:

- Ordenador y proyector, sábana de papel, rotuladores y bolígrafos
- Ficha para imprimir «Vulnerabilidad. Cuándo y qué hacer» sin completar
- Ficha para proyectar «Vulnerabilidad. Cuándo y qué hacer» sin completar y «Vulnerabilidad y cuidados».
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador comentará al grupo: «Después de hablar del cuidado, ahora vamos a volver a la idea de vulnerabilidad, que analizamos en sesiones anteriores. Vamos a ponerle cara a nuestra vulnerabilidad en la vida diaria, y para ello haremos un ejercicio en el que analizaremos cuándo nos sentimos vulnerables y qué podemos hacer ante esa sensación. Entender la vulnerabilidad propia y ajena abre puertas para comprender cómo cuidarnos y cómo cuidar a los demás».

El facilitador proyectará en la pared la tabla «Vulnerabilidad. Cuándo sucede y qué hacer», recordando a los participantes que también la tienen en su cuaderno:

ME SIENTO VULNERABLE...	QUÉ PUEDO HACER

Una vez explicado el cuadro al grupo, el facilitador pedirá a los participantes que se dividan en grupos más pequeños, de dos personas. Si el número de personas que componen el grupo es impar, puede formarse un grupo de tres personas. Repartirá a cada grupo una fotocopia con la tabla sin completar proyectada e indicará la siguiente instrucción: «Ahora, cada grupo rellenará primero la columna de la izquierda, situaciones de la vida diaria en que nos sentimos vulnerables, y luego la de la derecha, qué podemos hacer en esas situaciones». El facilitador puede guiar la tarea indicando ejemplos de situaciones en las que se experimenta vulnerabilidad y cómo afrontarlas (tabla «Vulnerabilidad. Cuándo sucede y qué hacer»), a la vez que irá pasando por los distintos grupos para ayudar a los participantes en el desarrollo de la actividad.

Los miembros del grupo rellenarán la tabla (puede ser simplemente una palabra que contribuya a explicar una situación), y el facilitador irá ayudando a los miembros del grupo a que encajen sus propias situaciones personales en cada uno de las cinco situaciones descritas, que representan cinco formas distintas de vulnerabilidad.

Una vez todos los grupos hayan identificado al menos dos situaciones distintas de vulnerabilidad (una por persona), con sus posibles soluciones, se organizará una puesta en común. Cada grupo contará sus ejemplos de vulnerabilidad y sus acciones ante ella, y el facilitador irá rellenando la tabla en el ordenador y proyectándola en la pared, de modo que todas las personas del grupo puedan seguir el proceso.

Esta actividad concluirá con una lectura comentada de todo lo tratado anteriormente y con un debate sobre las aportaciones realizadas al cuadro anterior, enfatizando la importancia de las capacidades de los participantes ante los sentimientos de vulnerabilidad y la forma en que estas influyen en el cuidado propio y ajeno, a partir de los contenidos trabajados en la actividad.



3. CUIDÁNDOME Y CUIDÁNDONOS

PRESENTACIÓN

En esta actividad se pretende que los participantes expresen cómo les gustaría que los cuidasen y cómo les gustaría cuidar a los demás, dentro de un contexto de vulnerabilidad.

Recursos:

- Cartulinas azules y rojas (dos por persona), rotuladores, cinta adhesiva o imperdibles
- Vídeos del itinerario
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador dará la siguiente instrucción: «En las relaciones interpersonales existen muchas formas distintas de actuar. Vamos a darnos conocer al resto del grupo, es decir, nos vamos a arriesgar un poco. Cada uno de vosotros buscará de tres a cinco palabras o expresiones que definan cómo le gustaría cuidarse y las escribirá en la cartulina azul; y de tres a cinco palabras o expresiones que definan cómo le gustaría que le cuidaran y las escribirá en la cartulina roja. No se trata de cuestiones de salud, ni del tipo “Que me cuiden en casa”, “Que no me duela”, etc., porque estamos hablando del cuidado para la vida autónoma y el desarrollo. En otras palabras, en la cartulina azul escribiremos cómo nos pensamos cuidar a nosotros mismos, y en la cartulina roja, cómo pensamos cuidar a los demás».

El facilitador ayudará a los participantes mostrándoles su aportación, a modo de ejemplo.

PENSANDO
CONTANDO CON LOS DEMÁS
ARRIESGÁNDOME
NO SIENDO CÓMODO

NO IMPONIÉNDOME
COMPARTIENDO
ACOGIENDO
PONIÉNDOME EN SU LUGAR

El facilitador prosigue: «Cuando hayáis acabado, con el imperdible o el celo os colocáis en el pecho la cartulina azul, con la forma en que os pensáis cuidar a vosotros mismos, y en la espalda la cartulina roja, con la forma en que vais a cuidar de los demás».

Cuando todas las personas se hayan colocado las cartulinas, el facilitador dirá: «Ahora, os levantaréis y os situaréis en el centro de la sala. Voy a poner un poco de música para que, sin decir nada, vayáis leyendo las cartulinas que llevan pegadas vuestros compañeros».

Los participantes leerán las cartulinas de los demás y mostrarán las suyas para que los demás las lean, mientras suena la música. A continuación, el facilitador irá dando la palabra de uno en uno a los participantes (sin forzar la aportación) para que cuenten a los demás qué es lo que han escrito y comenten cómo se han sentido, si les ha costado mucho, qué han aprendido, etc.

El facilitador proyectará el vídeo donde Ana, María José, María A. y Queta nos cuentan distintas formas de cuidar:

- Ana, que cuida de sí motivándose, realizando actividades, cuidando a otros, disfrutando de la vida, luchando por «morir de mayor y no de vieja».
- María José, que supo separar el cuidado del otro del cuidado de sí misma, compatibilizándolos.
- María A., que se «anudó el corazón» y gritó: «Conmigo la enfermedad no puede».
- Queta, a quien el amor a su marido le puso un velo en la cara que casi no le deja darse cuenta de la realidad.

El facilitador terminará con un pequeño debate en grupo sobre aquello que consideran fundamental en las relaciones de cuidado y lo que consideran que debe ser mejorado, tanto de lo visto en las dinámicas precedentes como en el vídeo, agradeciendo al grupo su implicación.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se hará un resumen de lo tratado en la sesión.

DESARROLLO

El facilitador recordará a los participantes la importancia de releer el cuaderno y resumirá las tres partes en las que se divide la sesión:

- La importancia de cuidarnos no como Narciso, sino pensando en los demás.
- La trascendencia de analizar las situaciones de vulnerabilidad y aprender a partir de ellas.
- El valor de un cuidado abierto, empático, transformador tanto personal como hacia los demás.



4.2. LA IMPORTANCIA DE LOS DEMÁS

4.2.1. Fundamentación teórica «La importancia de los demás»

Las siguientes tres sesiones de este tercer itinerario están dedicadas, dentro del área temática que les da nombre («La importancia de los demás»), a abordar los siguientes contenidos: la importancia de la implicación personal (las posturas personales) en las relaciones sociales en general y en las relaciones de pareja en particular; la trascendencia de un tipo de relaciones distintas, las relaciones cómplices, que nos pueden ayudar a vivir en la zona de riesgo de un modo distinto; y los cambios en las familias, que nos obligan a todos, independientemente de la edad, a resituarnos.

Si a lo largo del programa «Vivir bien, sentirse mejor» hemos profundizado en la importancia de cuidar nuestras relaciones para mejorar como personas y en el significado de los demás en nuestra vida, en estas sesiones pretendemos ahondar en la importancia de las relaciones más íntimas, en el dar y recibir apoyo, en la complicidad, en los cambios que se producen en la familia y en los beneficios de cuidar y ser cuidado.

Para ello, y relacionado con las sesiones sexta, séptima y octava del área temática «La importancia de los demás»:

- En el primer apartado se hace una pequeña introducción al funcionamiento social.
- En el segundo apartado se analizará el concepto de apoyo social y su importancia en el conjunto de las relaciones sociales.
- En el tercer título se desarrolla la importancia del dar y recibir apoyo, y su relación con el bienestar en la vida cotidiana.
- En el cuarto epígrafe se aborda el efecto positivo de las relaciones sociales en el bienestar.
- En el quinto apartado se analiza la evolución de las relaciones sociales a lo largo de todo el ciclo vital, asumiendo la influencia decisiva de cada uno de nosotros en el devenir de las mismas.

El siguiente cuadro enlaza la parte teórica (en color azul) con las respectivas sesiones (en color verde).

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES



APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «LA IMPORTANCIA DE LOS DEMÁS»	SESIÓN: LA HORA DEL «CHILI AUT»
Apoyo social	• Posturas (1)
Dar y recibir apoyo, y el bienestar en la vida cotidiana	• Posturas (1) • Las Dolores y los Casimiro que hay en nosotros (2)
El efecto positivo de las relaciones sociales	• Posturas (1) • Las Dolores y los Casimiro que hay en nosotros (2)
Relaciones sociales y ciclo vital	
APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «LA IMPORTANCIA DE LOS DEMÁS»	SESIÓN: «BUSCO CÓMPICES PARA SENTIRME BIEN»
Apoyo social	• ¿Qué es eso de la complicidad? (1) • Ana y Pilar: buscando la complicidad en la vida (2)
Dar y recibir apoyo, y el bienestar en la vida cotidiana	• ¿Qué es eso de la complicidad? (1) • Ana y Pilar: buscando la complicidad en la vida (2)
El efecto positivo de las relaciones sociales	• ¿Qué es eso de la complicidad? (1) • Ana y Pilar: buscando la complicidad en la vida (2) • ¡A por el compromiso de ser cómplice! (3)
Relaciones sociales y ciclo vital	• ¿Qué es eso de la complicidad? (1) • Ana y Pilar: buscando la complicidad en la vida (2) • ¡A por el compromiso de ser cómplice! (3)
APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «LA IMPORTANCIA DE LOS DEMÁS»	SESIÓN: «FAMILIAS MODERNAS Y MODERN FAMILIES»
Apoyo social	• La vida en familia (1)
Dar y recibir apoyo, y el bienestar en la vida cotidiana	• La vida en familia (1) • Historia de una familia (2) • Nuevas familias, nuevos tiempos (3)
El efecto positivo de las relaciones sociales	• La vida en familia (1) • Historia de una familia (2) • Nuevas familias, nuevos tiempos (3)
Relaciones sociales y ciclo vital	• Historia de una familia (2) • Nuevas familias, nuevos tiempos (3)

Entre paréntesis se hace referencia al punto correspondiente de cada sesión.

Introducción

«Existe una variada y extensa evidencia de la decisiva influencia que las relaciones sociales tienen en múltiples áreas de la vida de una persona (salud, funcionamiento físico, cognitivo, emocional, calidad de vida, etc.) y de su importancia en el bienestar, en la configuración de nuestra vida y del proyecto vital, en nuestras emociones, en nuestra memoria personal, etc.», se decía en el primer itinerario, «Vivir como yo quiero», del programa «Vivir bien, sentirse mejor».¹

Los humanos somos una especie relacional, aunque la soledad y la calma también nos puedan atraer, como veremos en el siguiente bloque temático. En términos generales, y tal y como se trabajó en el primer itinerario del programa, una vida social activa, con unas buenas redes sociales y actividades dentro de la comunidad, protege de la mortalidad y de la morbilidad (enfermedad), propiciando el mantenimiento de la capacidad cognitiva y funcional.

Si en el primer itinerario hacíamos hincapié en la importancia de cuidar nuestras relaciones para mejorar como personas, en el significado de los demás en nuestra vida, en el valor del compromiso con el mundo relacional, en este tercer itinerario pretendemos profundizar en la importancia de las relaciones, en el dar y recibir apoyo —que es algo más concreto e intenso que hablar simplemente de relaciones—, en la complicidad, en los cambios que se producen en la familia, en los beneficios de cuidar y ser cuidado, en la importancia de la independencia dentro de la interdependencia.

1. Apoyo social

El apoyo social es un gran predictor de una vida más larga en mejores condiciones de salud. Varios estudios prospectivos con metodologías sólidas y rigurosas demuestran² que el impacto del apoyo social en la salud de las personas mayores es independiente y de la misma «intensidad» que otros ya reconocidos, como el nivel socioeconómico, las conductas de riesgo en salud, el uso de distintos servicios, las características de la personalidad, etc.

Dar y recibir apoyo de otras personas, cuidar y ser cuidados, forma parte de la vida cotidiana y

1 Díaz, P. et al. *Vivir como yo quiero*. Barcelona: FBLC, 2016, p. 113.

2 Dykstra, P. A. *Ageing and social support*. Nueva York: Blackwell Encyclopedia of Sociology, 2015.

es una función primordial —aunque no exclusiva— de las relaciones sociales. Sin embargo, su definición está todavía lejos del consenso.³ En general, este apoyo social ha sido descrito según:⁴⁻⁶

- La función de las relaciones entre una persona y su red.
- La calidad de las relaciones entre una persona y su red.
- La ayuda a la que una persona tiene acceso.
- La existencia y/o disponibilidad de personas en quien confiar, con quien sentirse cuidado, valorado y querido.

Muchos investigadores han centrado la cuestión del funcionamiento social durante el envejecimiento en el apoyo social, por su innegable papel como variable protectora ante las pérdidas asociadas a la vejez y su influencia en el bienestar y en la salud general, así como por su rol en el fomento de un envejecimiento activo y saludable.⁷⁻⁹

Como veremos más adelante, existe un consenso generalizado en que dar y recibir apoyo, cuidar y ser cuidado, además de ser un importantísimo «recurso social» (parte de ese estado del bienestar invisible que constituye una protectora red intangible), tiene efectos beneficiosos contra el estrés, favorece la adaptación, mejora los niveles de bienestar y felicidad, amortigua los efectos negativos de los avatares de la vida, y un

3 Schroevers, M.; Ranchor, A. V.; Sanderman, R. «The role of social support and self-esteem in the presence and course of depressive systems: A comparison of cancer patients and individuals from the general population». *Social Science and Medicine*, vol. 57 (2003), p. 375-385.

4 Cavanaugh, J. C. «Friendship and social networks among older people». En: I. H. Nordhus; G. R. VandeBos; S. Berg; P. Fromholt (ed.). *Clinical Geropsychology*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1998, p. 137-140.

5 Sarason, I. G.; Levine, H. M.; Basham, R. B.; Sarason, B. R. «Assessing social support: The social support questionnaire». *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 44, n.º 1 (1983), p. 127-139.

6 Dykstra, P. A. *Op cit.*, 2015.

7 Antonucci, T. C.; Sherman, A. M.; Akiyama, H. «Social networks, support and integration». En: J. E. Birren (ed.). *Encyclopedia of gerontology: Age, aging and the aged*, vol. 2. San Diego: Academic Press, 1996, p. 505-515.

8 Rowe, J.; Kahn, R. *Successful aging: The Mac Arthur Foundation Study*. Nueva York: DTP Health, 1998.

9 Thoits, P. A. «Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health». *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 52, n.º 2 (2011), p. 145-161. doi:10.1177/00222146510395592

largo etcétera. El apoyo social se refiere, por decirlo de otra forma, a los intercambios positivos con miembros de la red social que ayudan a las personas a estar más «saludables» (en términos holísticos) y a afrontar eventos adversos.¹⁰

El concepto de apoyo social cuenta con algunas décadas de vida. Fue introducido por los epidemiólogos en la década de los setenta del siglo pasado para explicar un fenómeno que aparecía en los datos que barajaban: las personas que gozan de fuertes redes sociales están mejor de salud física y mental que aquellas con redes sociales más pobres.

El apoyo social, entendido como intercambios (dar y recibir) de ayuda percibidos como tales, debe ser distinguido de otras formas de apoyo procedentes de las relaciones sociales cercanas. Así, el apoyo social presenta las siguientes características:

- Ofrece oportunidades de amistad, afecto, adhesión, compañerismo, etc., así como de *engagement social* (compromiso o implicación social), tanto a través de actividades compartidas de ocio que son fuente de placer y estimulación, como a través de la implicación en actividades comunitarias con sentido y significado que proveen de «inclusión» y «reconocimiento».
- Supone que la pertenencia a redes sociales mejora la salud de las personas (en un sentido amplio), bien directamente a través de actividades concretas compartidas o bien indirectamente a través de la asunción de normas y valores.
- Proporciona acceso a recursos más allá de los de la propia persona, a través de múltiples conexiones, información, dinero, tiempo de otros para uno, etc. Es decir, mediante distintos recursos facilita la vida de los individuos tanto en situaciones de estrés y necesidad como en situaciones habituales.
- Es devoto de la cotidianidad; es decir, el apoyo social positivo actúa en la vida diaria del individuo y forma parte de muchas de las actividades y relaciones que constituyen el día a día de las personas.
- Aunque generalmente es positivo, no todas las interacciones descritas anteriormente son provechosas y válidas. Las relaciones personales

10 Thoits, P. A. *Op cit.*, (2011).

pueden convertirse también en una fuente de estrés, conflictos y decepción. A pesar de que la mayor parte de los intercambios sociales suelen ser positivos, existen aquellos que consiguen la anulación del otro, o que están basados en el rechazo o la crítica excesiva. También existen variantes del apoyo social que pueden resultar ineficaces o excesivas, al no lograr impulsar y promover el desarrollo personal.^{11,12}

2. Dar y recibir apoyo, y el bienestar en la vida cotidiana

La literatura científica ha conceptualizado los efectos positivos del apoyo social a través de tres enfoques teóricos:^{13,14} a) las denominadas *teorías tradicionales del apoyo*, que explican que recibir apoyo se asocia a un mayor bienestar de forma directa o bien amortiguando las consecuencias negativas del estrés; b) las denominadas *teorías del intercambio y la equidad*, que se centran en la reciprocidad o el equilibrio entre el apoyo dado y el recibido como factor clave del bienestar; y c) las teorías del altruismo, que exponen que ayudar a los demás tiene efectos positivos en quien realiza la conducta altruista, independientemente del apoyo que se reciba.

2.1. TEORÍAS TRADICIONALES: RECIBIR APOYO ES SINÓNIMO DE BIENESTAR

Es extensa la bibliografía que ahonda en el hecho de que recibir apoyo es beneficioso, y que este efecto puede darse de forma directa o amortiguando las consecuencias del estrés.¹⁵

- Efectos directos de recibir apoyo. Según este enfoque, tanto recibir apoyo directamente

11 Rook, K. S. «Reciprocity of social exchange and social satisfaction among older women». *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52, n.º 1 (1987), p. 145-154.

12 Dykstra, P. *Op cit.*, 2015.

13 López, L. *Las creencias sobre la reciprocidad de los cuidados al final de la vida: sus efectos moduladores sobre el bienestar de las personas mayores*. [Tesis doctoral no publicada.] Salamanca: Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca, 2009.

14 Sánchez, M. M. *Determinantes sociales de la soledad en las personas mayores españolas: dar y recibir apoyo en el proceso de envejecer*. [Tesis doctoral no publicada.] Salamanca: Facultad de Psicología. Universidad de Salamanca, 2009.

15 Lakey, B.; Cohen, S. «Support theory and measurement». En: S. Cohen; L. Underwood; B. H. Gottlieb (ed.). *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. Nueva York: Oxford University Press, 2000, p. 29-52.

como anticiparlo mejora el bienestar de forma directa e indirectamente, incrementando la autoestima y el autoconcepto.¹⁶ Otros autores¹⁷ plantean que anticipar apoyo se relaciona con el bienestar a través de una variable clave del primer itinerario de este programa: el control. Así, anticipar apoyo de otros aumentaría los sentimientos de control primario (control sobre las condiciones existentes), y recibir apoyo acrecentaría los sentimientos de control secundario (acomodación a las condiciones existentes y/o cambio de las cogniciones internas en busca de un estado de satisfacción por las cosas tal y como son).

- Efecto amortiguador. Esta mirada entiende, desde la perspectiva de las teorías del estrés y el afrontamiento, que el efecto principal del apoyo recibido es el de moderar el impacto de los acontecimientos vitales estresantes en la salud y el bienestar. El apoyo social funcionaría como un amortiguador que mitiga los efectos del estrés, en lo que se ha denominado *efecto buffering* (del inglés *buffer*, 'amortiguador'). En un metaanálisis de 258 estudios publicado en un artículo ampliamente referenciado de Martin Pinquart y Silvia Sörensen,¹⁸ se sugería que el apoyo social puede moderar el efecto del estrés en el bienestar de dos formas complementarias: a) modificando la situación que produce estrés (p. ej., no puedo hacer la compra y recibo ayuda en forma de apoyo instrumental); y b) influyendo en la forma en la que una persona afronta una situación de estrés (p. ej., ayudando a una persona a afrontar los problemas de una manera distinta a través de información).

- El efecto amortiguador parece que se da cuando hablamos tanto de apoyo recibido *de facto* como de «apoyo anticipado», es decir, para la percepción de que ese apoyo existe aunque no se utilice (p. ej., yo sé que mi esposa me ayudará cuando lo necesite), aunque la evidencia es limitada. Además, el

16 Sarason, I. G.; Sarason, B. R.; Pierce, G. R. «Social support: Global and relationship-based levels of analysis». *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 2 (1994), p. 295-31.

17 Krause, N. «Social support». En: R. H. Binstock; L. K. George (ed.). *Handbook of aging and the social sciences* (5.ª ed.). San Diego, CA: Academic Press, 2001, p. 272-294.

18 Pinquart, M.; Sörensen, S. «Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis». *Psychology and Aging*, vol. 15, n.º 2 (junio 2000), p. 187-224.

apoyo anticipado tiene un efecto directo sobre la evaluación que el propio sujeto hace sobre los acontecimientos que le producen estrés: a) fomenta una red de seguridad que promueve asumir riesgos (ver la parte teórica del bloque temático anterior, sobre la vulnerabilidad) y afrontar problemas por uno mismo, aumentando la autoestima y el control; b) reduce los sentimientos de sobrecarga y malestar en aquellas personas que proporcionan apoyo y aumenta la sensación de independencia de las que lo reciben; y c) mejora la red social, aumentando a su vez el convencimiento del individuo de que las situaciones problemáticas de la vida pueden resolverse satisfactoriamente.

2.2. TEORÍAS DE LA RECIPROCIDAD

Estas teorías se basan en que el equilibrio entre dar y recibir apoyo es el factor que mejor predice el bienestar. La reciprocidad es conceptualizada como el grado de comparabilidad, en un cierto tiempo, de las acciones de apoyo realizadas y recibidas por una persona.¹⁹

Existen dos grandes modelos teóricos de los años sesenta del siglo pasado tras las citadas teorías: la teoría del intercambio y la teoría de la equidad. En pocas palabras, la teoría del intercambio sugiere que las personas evalúan constantemente sus relaciones en base a la reciprocidad de los intercambios de apoyo. Así, las relaciones sociales se conceptualizan en términos económicos, entendiendo que las personas buscan maximizar las recompensas y minimizar las pérdidas en las relaciones con los demás. Dar apoyo constante sin recibirlo, o viceversa, sería por lo tanto negativo para el bienestar (desequilibrio).

La teoría de la equidad se centra en el equilibrio en las relaciones sociales como factor clave del bienestar. Los intercambios sociales, como propuso Gouldner,²⁰ están regidos por una «norma de reciprocidad» que establece un conjunto de obligaciones y expectativas que proporcionan

19 Van Tilburg, T.; Sonderer, E. V.; Ormel, J. «The measurement of reciprocity in ego-centered networks of personal relationships: A comparison of various indexes». *Social Psychology Quarterly*, vol. 54, n.º 1 (1991), p. 54-66.

20 Gouldner, A. W. «The norm of reciprocity: A preliminary statement». *American Sociological Review*, vol. 25 (1960), p. 161-178.

estabilidad. Hormans²¹ lo denominaba «norma de justicia redistributiva» en los intercambios: cuando no existe equilibrio aparecen los síntomas psicológicos y las emociones negativas. Así pues, reciprocidad, corresponder, es sinónimo de independencia (en la interdependencia) y de poder personal.

Hay que destacar que estos dos acercamientos presentes en la literatura sobre el apoyo social, aunque de corte economicista y «laboral» y con cierta consistencia empírica —en el sentido de «a mayor reciprocidad, mayor satisfacción»—, no abordan, como señalaba George (1986) con acierto, otras cuestiones esenciales, como que quizá las normas de «reciprocidad» lo sean en realidad de «solidaridad» (la ayuda se intercambia en función de la necesidad), e ignoran, debido a su origen, aspectos emocionales, cognitivos (satisfacción, ideas, creencias, atribuciones, etc.), motivacionales o de significado.

2.3. TEORÍAS DEL ALTRUISMO

La literatura científica sobre el altruismo revela que dar apoyo a otras personas es un comportamiento prosocial²² activo con consecuencias positivas en la salud y el bienestar de quien presta dicho apoyo. Los teóricos del altruismo han enfatizado, resumidamente, sus aspectos motivacionales (el comportamiento altruista debe ser voluntario e intencional, y al mismo tiempo debe dirigirse al bienestar del otro) y evolutivos (comportamiento que beneficia al actor en menor medida que al receptor).

El altruismo también ha sido definido desde la idea de que es la «preocupación empática» por otras personas —es decir, esa respuesta emocional orientada hacia el otro que surge de percibir sus necesidades— la que se encuentra en la génesis de la motivación altruista y, por lo tanto, la produce.

En cualquier caso, lo que sí parece claro es que la investigación sobre el altruismo ha demostrado que ayudar a los demás se asocia a benefi-

21 Homans, G. C. *Social behaviour: Its elementary forms*. Nueva York: Harcourt Brace, 1961.

22 Midlarsky, E.; Kahana, E.; Balsler, A. «Prosocial behavior in late life». En: D. A. Schroeder; W. G. Graziano (ed.). *The Oxford handbook of prosocial behavior*. Nueva York: Cambridge University Press. UK, 2016.

cios para aquel que realiza dicha acción,^{23,24} al estar ligada la provisión de apoyo a emociones positivas,²⁵ siempre que la persona no se sienta sobrecargada (en caso de existir sentimiento de sobrecarga o *burnout*, automáticamente desaparecen los beneficios, que se tornan en perjuicios), niveles más altos de felicidad y bienestar en personas voluntarias,^{26,27} mayor autoestima, menos síntomas depresivos²⁸ y menor morbilidad.²⁹ Además, Jenny de Jong Gierveld y Pearl A. Dykstra³⁰ encontraron (para una mayor profundización, ver la parte teórica del tercer bloque de este itinerario, sobre la soledad) que las personas adultas y mayores que proporcionaban apoyo a un mayor número de generaciones dentro de la familia se sentían menos solas que aquellas que daban menos apoyo. En consecuencia, el comportamiento altruista parece ser que constituye un factor protector de la salud y el bienestar.

Independientemente del modelo teórico elegido, dar y recibir apoyo, además de una conducta muy humana (los humanos son seres que necesitan cuidados), es obviamente beneficioso para el receptor, pero también para el proveedor de dichos cuidados. Cuidar y ser cuidado, dar y recibir apoyo, es un fenómeno complejo que

23 Schwartz, C.; Meisenhelder, J. B.; Ma, Y. et al. «Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health». *Psychosomatic Medicine*, vol. 65, n.º 5 (2003), p. 778-785.

24 Musick, M. A.; Wilson, J. *Volunteers: A social profile*. Bloomington: Indiana University Press, 2008.

25 Post, S. «Altruism, happiness, and health: It's good to be good». *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 12, n.º 2 (2005), p. 66-77.

26 Morrow-Howell, N.; Hinterlong, J.; Rozario, P. A. et al. «Effects of volunteering on the well-being of older adults». *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 58, n.º 3 (2003), p. S137-S145.

27 Morrow-Howell, N. «Volunteering in later life». *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Science*, vol. 65 B (2010), p. 461-469.

28 Musick, M. A.; Wilson, J. «Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups». *Social Science & Medicine*, vol. 56, n.º 2 (2003), p. 259.

29 Brown, W. M.; Considine, N. S.; Magai, C. «Altruism relates to health in an ethnically diverse sample of older adults». *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 60, n.º 3 (2005), p. 143-152.

30 De Jong Gierveld, J.; Dykstra, P. A. «Virtue is its own reward? Support giving in the family and loneliness in middle and old age». *Ageing & Society*, vol. 28 (2008), p. 271-287.

engloba aspectos motivacionales, emocionales, cognitivos, de valores, de significados. Carles Capdevila lo resumía así: «Hemos venido aquí, aunque lo disimulamos demasiado bien, a amar y ser amados, y por tanto a cuidarnos. Y que el cuidado de las personas es la tarea más importante del mundo, y la menos valorada».

3. El efecto positivo de las relaciones sociales

Aunque ya se ha enunciado a lo largo del programa «Vivir bien, sentirse mejor», resulta curioso que la gerontología haya hecho hincapié en aquello que declina con la edad (el funcionamiento físico y la cognición, entre otras áreas) y se haya «olvidado» de aquello que mejora con la edad, como por ejemplo el funcionamiento emocional y social. Habitualmente, y en ocasiones en contra de una opinión estereotipada, las personas mayores manifiestan, con respecto a adultos más jóvenes, formar parte de matrimonios más satisfactorios, mantener relaciones de amistad que les proveen de mayor apoyo y ayuda, presentar menos conflictos con hijos y hermanos, disfrutar de relaciones más estrechas con los miembros de su red social y, dentro del seno familiar, alcanzar una mayor satisfacción en las relaciones que las personas más jóvenes.³¹

En cuanto a las relaciones sociales (tanto las que proveen de apoyo social tal y como lo hemos definido como el resto de nuestras relaciones sociales), la literatura científica es contundente:^{32,33} las personas que perciben que sus amigos y su familia les apoyan cuando tienen necesidades, muestran un mayor «sentido» en sus vidas y las viven con un mayor significado, si se da un buen encaje del sujeto en su mundo relacional.³⁴ Desde hace mucho tiempo,³⁵ está

31 Charles, S. T.; Piazza, J. R. «Memories of social interactions: Age differences in emotional intensity». *Psychology and Aging*, vol. 22 (2007), p. 300-309.

32 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. «Social and emotional aging». *Annual Review Psychology*, n.º 61 (2010), p. 383-409.

33 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. «Emotion regulation and aging». En: J. J. Gross (ed.). *Handbook of Emotion regulation*. Nueva York: Guilford Press, 2007, p. 307-327.

34 Krause, N. «Longitudinal study of social support and meaning in life». *Psychology and Aging*, vol. 22, n.º 3 (septiembre 2007), p. 456-469.

35 Cohen, S.; Wills, T. A. «Stress, social support, and the buffering hypothesis». *Psychological Bulletin*, vol. 98, n.º 2 (1985), p. 310-357.

firmemente establecido que las personas con fuertes redes sociales declaran tener un mayor bienestar en el día a día, también cuando aumenta el estrés.

Asimismo, se determina de forma sólida la influencia de la «esfera de lo social», las relaciones sociales, en la cognición. Son muy diversos los estudios, tanto nacionales³⁶ como internacionales,^{37,38} que constatan que las personas mayores con relaciones sociales bien establecidas y altos niveles de actividad tienen menos probabilidad que las «relacionalmente pobres» de experimentar un decremento en su funcionamiento cognitivo. Incluso otros autores han afirmado (ver el estudio longitudinal Kungsholmen Project) que una red social positiva puede ser un elemento protector frente al deterioro cognitivo,³⁹ favoreciendo la recuperación de ciertas enfermedades como el ictus.⁴⁰ Algunos autores argumentan que las emociones positivas que se experimentan gracias a las interacciones sociales se consideran el motivo central de los beneficios cognitivos,⁴¹ y que una menor satisfacción en las relaciones sociales aumenta el riesgo de empeorar el rendimiento cognitivo.⁴²

36 Zunzunegui, M. V.; Alvarado, B. E.; del Ser, T. et al. «Social networks, social integration and social engagement are risk factors for cognitive deterioration among Spanish elderly». *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 58, n.º 2 (2003), p. S93-S100.

37 Barnes, L. L.; Cagney, K. A.; Mendes de Leon, C. F. «Social resources and cognitive function in older persons». En: S. M. Hofer; D. F. Alwin (ed.). *Handbook of cognitive aging*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2008, p. 603-610.

38 Wilson, R. S.; Krueger, K. R.; Arnold, S. E. et al. «Loneliness and risk of Alzheimer's disease». *Archives of General Psychiatry*, vol. 64, n.º 2 (2007), p. 234-240.

39 Fratiglioni, L.; Wang, H. X.; Ericsson, K. et al. «Influence of social network on occurrence of dementia: A community-based longitudinal study». *The Lancet*, vol. 355, n.º 9212 (abril 2000), p. 1315-1319.

40 Glymour, M. M.; Weuve, J.; Fay, M. E. et al. «Social ties and cognitive recovery after stroke: does social integration promote cognitive resilience?». *Neuroepidemiology*, vol. 31, n.º 1 (2008), p. 10-20.

41 Blanchard-Fields, F. «Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective». *Current Directions in Psychological Science*, vol. 16, n.º 1 (febrero 2007), p. 26-31.

42 Hughes, T. F.; Andel, R.; Small, B. J.; Borenstein, A. R.; Mortimer, J. A. «The Association between social resources and cognitive change in older adults: Evidence from the Charlotte County Healthy Aging Study». *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 63, n.º 4 (2008), p. 241-244.

Con respecto a la salud en general, la relación está claramente establecida: a mejores relaciones sociales, menor riesgo de morbilidad y mortalidad.⁴³ Igualmente, parece estar cada vez más claro que, para que las relaciones sociales tengan efectos beneficiosos en la salud, estas deben ser emocionalmente positivas. Así, algunos investigadores han constatado que el afecto positivo en la adultez predice mortalidad en la vejez,⁴⁴ y en otro estudio⁴⁵ el afecto positivo —entendido como tener actitudes positivas y, derivado de estas, obtener felicidad en la vida cotidiana— predice supervivencia diez años más tarde entre sujetos octogenarios. Al igual que sucede con la soledad —como se verá en la tercera área temática de este itinerario—, existe una relación confirmada por varios trabajos empíricos entre la experiencia emocional positiva ligada a las relaciones sociales y algunos indicadores de salud, como por ejemplo una presión arterial «normalizada»⁴⁶ y una mejor respuesta inmune.⁴⁷ En sentido contrario, también existe evidencia empírica que conecta las relaciones sociales negativas con una peor salud y síntomas depresivos más frecuentes,⁴⁸ mayor discapacidad⁴⁹ y aumento de la mortalidad ligada a la ausencia de apoyo emocional en mujeres.⁵⁰

43 Berkman, L. F.; Glass, T.; Brissette, I. et al. «From social integration to health: Durkheim in the new millennium». *Social Sciences and Medicine*, vol. 51, n.º 6 (2000), p. 843-857.

44 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. *Op. cit.* (2010).

45 Lyyra, T.; Heikkinen, R. «Perceived social support and mortality in older people». *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, vol. 61, n.º 3 (2006), p. S147-S152.

46 Ong, A.; Allaire, J. C. «Cardiovascular intraindividual variability in later life: The influence of social connectedness and positive emotions». *Psychology and Aging*, vol. 20, n.º 3 (2005) p. 476-485.

47 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. *Op. cit.* (2010).

48 Newsom, J. T.; Mahan, T. L.; Rook, K. S. et al. «Stable negative social exchanges and health». *Health Psychology*, vol. 27, n.º 1 (enero 2008), p. 78-86.

49 Gruenewald, T. L.; Karlamangla, A. S.; Greendale, G. A. et al. «Increased mortality risk in older adults with persistently low or declining feelings of usefulness to others». *Journal of Aging and Health*, vol. 21, n.º 2 (2009), p. 398-425.

50 Lyyra, T.; Heikkinen, R. *Op. cit.* (2006).

4. Relaciones sociales y ciclo vital

La literatura gerontológica ha identificado un menor número de relaciones sociales en la vejez respecto a otras etapas del ciclo vital.⁵¹ Esta disminución de las relaciones sociales ha sido atribuida —incluso en la actualidad, debido en parte a una visión decremental del proceso de envejecimiento— comúnmente tanto a las pérdidas como a la excesiva influencia de la Teoría de la Desvinculación. Esta teoría, propuesta por Cumming y Henry en 1961, postulaba resumidamente que los individuos se van apartando de sus relaciones sociales, reduciendo sus roles más activos y centrándose en su vida interior, una especie de preparación para la muerte, común, además, a otras especies de mamíferos.

En la actualidad, se entiende que son las propias personas mayores las que juegan un rol activo en la disminución de sus redes sociales, reduciendo la «cantidad» de las relaciones sociales, el número de las mismas, y aumentando su «calidad», su intimidad.⁵² Estas redes reducidas de relaciones sociales tendrían en el envejecimiento un alto nivel de concentración de apoyo emocional de indudables beneficios para la salud mental. Dicha reducción se produce en los miembros de la red social con los que se tiene un menor nivel de intimidad, permaneciendo las relaciones más cercanas —aquellas con un mayor contenido íntimo y emocional— inalterables, o incluso aumentando en las últimas etapas del ciclo vital.⁵³

Algunos estudios experimentales y revisiones bibliográficas⁵⁴ sugieren, por un lado, que los cambios en la composición de las redes sociales son voluntarios, porque las personas mayores prefieren tener relaciones sociales con familiares y personas emocionalmente cercanas (mientras que los jóvenes buscan nuevas relaciones); por otro, que la experiencia emocional cuando las personas mayores interactúan con familiares es mayor que la de los jóvenes; y, por último, que

51 Fung, H. H.; Carstensen, L. L.; Lang, F. R. «Age-related patterns in social networks among European Americans and African Americans: Implications for socioemotional selectivity across the life span». *International Journal of Aging and Human Development*, vol. 52, n.º 3 (2001), p. 185-206.

52 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. *Op. cit.* (2010).

53 Yeung, D. Y.; Fung, H. H.; Lang, F. R. «Self-construal moderates age differences in social network characteristics». *Psychology and Aging*, vol. 23, n.º 1 (2008), p. 222-226.

54 Charles, S. T.; Carstensen, L. L. *Op. cit.* (2010).

la misma selección y focalización en las actividades propias del envejecimiento (un hecho ya comentado y analizado en el segundo itinerario del programa «Vivir bien, sentirse mejor») persigue un mayor engarce emocional positivo con personas y actividades. En otras palabras: la disminución de la amplitud de la red social favorece unas relaciones sociales que proporcionan más calidad y satisfacción, que es lo que buscan las personas en el envejecimiento.

5. Confianza, riesgo y vulnerabilidad:

Siendo las relaciones sociales, como hemos visto, algo esencial en nuestras vidas, dichas relaciones nos acercan al territorio de la vulnerabilidad, porque en todo intercambio entre personas está incluido aquello que escapa a nuestro control, que no depende exclusivamente de nosotros, y que define —como se ha visto a lo largo del punto 4.1.1— y acota nuestra vulnerabilidad.

Por ello, no queda otro remedio que confiar. La confianza, desde la psicología, presenta las siguientes características:^{55,56} a) es la voluntad para aceptar quedar en una situación de vulnerabilidad por la acción de la persona en la que depositamos nuestra confianza; b) esta voluntad está basada en la expectativa de que la otra persona tendrá conductas positivas hacia quien confía; c) y quien confía no va a poder evaluar o controlar a la persona en quien está confiando. Así pues, el confiar tiene que ver con nuestra voluntad, con nuestras expectativas sobre que la otra persona tendrá conductas positivas hacia nosotros y con la imposibilidad de controlar a la persona en quien se confía.

Pero, además, la confianza⁵⁷ está relacionada, entre otras cosas, con las siguientes variables re-

levantes, que pueden hacerla crecer o extinguir: a) con la percepción de confiabilidad, es decir, con el percibir en la persona en la que confiamos cualidades que la hacen merecedora de nuestra confianza (por ejemplo, verla como bondadosa, íntegra, competente, compasiva, benevolente, con identidad propia...); b) con la tendencia a ver al ser humano como confiable, donde las experiencias vividas son fundamentales; c) con el contexto social, es decir, con los valores culturales y las normas institucionales existentes en la sociedad, que están estrechamente ligadas a la percepción de riesgo para el que confía y, por lo tanto, con la decisión de asumir dicho riesgo.

Por ello, la capacidad de vivir el «riesgo» (que es un componente esencial de la confianza) se pone a prueba en el momento en que se toma la decisión y se actúa, cuando se acepta quedar en manos de la otra persona y asumir nuestro estado de vulnerabilidad tanto ante nosotros mismos, como ante la otra persona.

Así pues, en las relaciones sociales confluyen tres elementos fundamentales de este itinerario y de la vida: la vulnerabilidad, el riesgo y la confianza.

6. Conclusiones

Las relaciones sociales tienen un efecto benéfico indudable sobre muy variadas áreas del funcionamiento humano, y el apoyo social, esas relaciones —que no son todas— que nos proveen de ayuda, afecto y autoafirmación personal, constituyen las joyas más valiosas de un tesoro que en ocasiones se ignora.

Dar y recibir apoyo, cuidar y ser cuidado, conlleva beneficios (si no existe sobrecarga) tanto a quien provee de cuidados como a quien los recibe. Buscar activa y expresamente ese apoyo en la pareja, en las relaciones de complicidad, en los amigos, en la familia, etc. es una excelente forma de llevar una vida plena de sentido y significado.

55 Gill, H; Boies, K.; Finegan, J.; McNally, J. Antecedents of Trust: Establishing a Boundary Condition for the Relation between Propensity to Trust and Intention to Trust. *Journal of Business and Psychology*, vol. 19, n.º 3 (2005), p. 287-302.

56 Mayer, R.; Davis, J.; Schoorman, F. An Integrative Model of Organizational Trust. *Academy of Management Review*, vol. 20, n.º 3 (1995), p. 709-734.

57 Yañez, R; Osorio, J; Ibarretxe-Antuñano, I. Conceptualización metafórica de la confianza interpersonal. *Univ. Psychol. [en línea]*, vol. 7, n.º 1 (2008); p. 43-55. ISSN 1657-9267

4.2.2. FICHA DE LA SESIÓN 6



LA HORA DEL
«CHILI AUT»

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

La palabra *compromiso* está en desuso. Tuvo hace años su momento álgido, pero en la actualidad es claramente sospechosa, un término oscuro y turbio. El compromiso ocasiona alergias, engendra erupciones. Compromiso suena a obligación, a deber, a responsabilidad, a dificultad, a riesgo, a pacto, a servidumbre, a vínculo, a mediación... ¡Un auténtico rollo!

En el programa «Vivir bien, sentirse mejor», se pretende reafirmar la necesidad del compromiso como factor clave para sentir que estamos más conectados con nosotros mismos y con el entorno, en general. Tanto cuando se hablaba, en el primer itinerario, de que el bienestar no es exclusivamente hedónico (asociado a la obtención de sentimientos de placer y felicidad), sino también eudaimónico (unido a la consecución de nuestros potenciales y a la realización de aquello que podemos ser); como, por ejemplo, cuando, en el segundo itinerario, profundizábamos en la noción de coraje o en la perseverancia; o como, en este tercero, en esta sesión y en la penúltima, que trata del compromiso con la vida, el poner nuestras capacidades al servicio

de la voluntad para sacar adelante aquello que nos proponemos o que hemos aceptado (que es lo que significa el compromiso) es un elemento central e indiscutible.

No hay transformación sin esfuerzo. Nada se consigue si no trabajamos para sacar adelante aquello que deseamos o que hemos decidido realizar. Y eso depende de nuestras posturas personales, de cómo actuamos en la vida e, inevitablemente, de en qué y cómo nos comprometemos.

Tras haber analizado la vulnerabilidad y el cuidado en sesiones precedentes, en esta abordaremos —teniendo en cuenta todo lo tratado en este itinerario— las posturas personales y, por lo tanto, el compromiso en la búsqueda de unas relaciones de pareja en un marco distinto, donde el cuidado y la atención al otro adquieren protagonismo, abandonando viejas formas de vivir en pareja.

Esta sesión tiene como propósito tratar las relaciones de pareja desde el compromiso en la búsqueda de relaciones más paritarias, donde el acercamiento emocional sincero y el cuidado mutuo sean las bases de la relación.

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

NUEVAS FORMAS DE RELACIÓN

Objetivo: Posibilitar la discusión sobre la necesidad de mantener la curiosidad y la búsqueda de nuevas formas de relación de pareja en que sean necesarios el cambio y la transformación personal.

LAS DOLORES Y LOS CASIMIRO QUE HAY EN NOSOTROS

Objetivo: Identificar cambios que propicien experimentar sentimientos asociados al amor y el enamoramiento.

HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Visionado y análisis personal y en grupo del cortometraje *Posturas*.

EJERCICIO PRÁCTICO

Actividad individual y en grupo para identificar pautas de acción que favorezcan la percepción o expresión de emociones asociadas al enamoramiento.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. ENTENDER QUE SOLO LA IMPLICACIÓN Y EL COMPROMISO PERSONAL NOS PERMITIRÁN UNAS RELACIONES RICAS Y SATISFACTORIAS.



2. MEJORAR LA GESTIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA.



3. COMPROMETERSE EN REALIZAR CAMBIOS CONCRETOS EN LA VIDA AMOROSA, PERDIENDO EL MIEDO Y DÁNDONOS PERMISO PARA ELLO.



RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 ORDENADOR, PROYECTOR Y ALTAVOCES

2 PAPELÓGRAFO

3 CORTOMETRAJE POSTURAS

4 HOJAS DE PAPEL, ROTULADORES Y CINTA ADHESIVA

5 CARTULINAS VERDES Y ROJAS (DOS POR PERSONA)

6 CUADERNO DEL ITINERARIO

7 ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. El cariño, el amor y el enamoramiento constituyen una fuente de goce y bienestar en cualquier momento de la vida, y pueden ser parte del desarrollo personal.
2. Mantener emociones ligadas a la vida en pareja requiere esfuerzo y compromiso personal.
3. Cambiar y ajustarse a las nuevas situaciones vitales es imprescindible para disfrutar de la vida y del amor.

1. NUEVAS FORMAS DE RELACIÓN

PRESENTACIÓN

A lo largo de la vida en pareja, podemos olvidar cosas importantes y bonitas que hemos experimentado en algunos momentos de nuestra vida: sentimientos, emociones y acciones que la cotidianidad borra poco a poco. A partir del cortometraje *Posturas* y de la mano de Dolores y Casimiro, sus protagonistas, vamos a intentar profundizar en cuáles pueden ser algunos de los motivos de este hecho, teniendo en cuenta que, como pasa muchas veces en la vida, nuestra postura personal es fundamental, así como básico nuestro compromiso para evolucionar tanto personalmente como en pareja.

Recursos:

- Ordenador, proyector, papelógrafo, hojas de papel, rotuladores y el cortometraje *Posturas* (<https://www.youtube.com/watch?v=ybeB5YGtu2w>)
- Ficha para imprimir «Posturas»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador explicará al grupo: «¿Os acordáis que en sesiones anteriores hablábamos de la vulnerabilidad y del cuidado? ¿Recordáis que comentábamos que todos la hemos sentido? ¿Que nos sentimos vulnerables cuando hacemos algo que nos da miedo, cuando pasamos por situaciones embarazosas, cuando sentimos vergüenza por algo? Decíamos que la gente cree que la vulnerabilidad es cosa de débiles. Pero se equivocan, porque la vulnerabilidad es de los valientes, de aquellos que se arriesgan, de aquellos que se esfuerzan por estar abiertos a nuevas experiencias y salir de la zona de confort. Pues ahora vamos a ponernos en otra situación distinta de vulnerabilidad y de cuidado con la ayuda de Casimiro y Dolores, los protagonistas de este cortometraje titulado *Posturas*».

El facilitador proyectará el vídeo. Una vez visionado el cortometraje por los participantes, el facilitador proyectará también el guion para el trabajo en grupos y les indicará que se distribuyan en grupos de tres o cuatro personas. Les dará la siguiente instrucción: «Ahora que habéis visto el corto y ya nos

hemos organizado en grupos pequeños, en primer lugar cada grupo designará a un portavoz (alguien que contará lo que ha sucedido en el grupo), y luego intentaréis contestar a todas las cuestiones que se plantean en el guion, llegando a un acuerdo».

GUION DE TRABAJO EN GRUPOS

- 1) ¿Qué es lo que mueve a Dolores a comprar el libro?
- 2) ¿Por qué creéis que Dolores propone a Casimiro poner en práctica lo que dice el libro? ¿Por curiosidad? ¿Por hacer algo juntos?
- 3) Casimiro no se atreve. ¿Por qué?
- 4) ¿Por qué está nervioso Casimiro?
- 5) Cuando Casimiro dice «Estas cosas no son normales. Tengo 80 años. Soy un antiguo», ¿qué está diciendo en realidad? ¿Qué no se atreve a decir?
- 6) ¿Por qué se disculpa Casimiro con Dolores y le pide perdón?
- 7) ¿Qué es eso de la naftalina y el incienso?
- 8) ¿Qué son realmente las posturas? ¿Son las del libro? ¿O son aquellas con las que nos enfrentamos a la vida y a las relaciones? ¿Las de Dolores, que es una echada para adelante? ¿O las de Casimiro?
- 9) ¿Cómo es Dolores?
- 10) ¿Cómo es Casimiro?
- 11) ¿Qué pasa con las personas que no tienen pareja o la tienen del mismo sexo? ¿Cambia algo?
- 12) ¿Creéis que Dolores y Casimiro se cuidan entre ellos? ¿Pensáis que avanzar personalmente es avanzar en común, y viceversa?

El facilitador dará unos 15 minutos para realizar la actividad. Luego se llevará a cabo una puesta en común de cada una de las preguntas, y se utilizará la sábana de papel para apuntar las principales conclusiones. El facilitador hará hincapié en cinco aspectos principales, que son los que recalcará al final de la actividad:

- a) Los roles de Dolores y Casimiro.
- b) La importancia de hacer algo juntos (pregunta 2).
- c) La vulnerabilidad de Casimiro, que no es solo física, sino sobre todo personal (pregunta 5).
- d) Qué son las posturas, que no son únicamente las que aparecen descritas en el *Kamasutra*, sino especialmente una forma de vivir la vida.
- e) Cómo se cuidan Dolores y Casimiro (pregunta 12).

2. LAS DOLORES Y LOS CASIMIRO QUE HAY EN NOSOTROS

PRESENTACIÓN

En esta actividad se pretende que los participantes descubran cuánto de cada uno de ellos se asemeja a Dolores (ganas de descubrir, de cambiar, de exponerse) y cuánto a Casimiro (miedoso, con ganas de seguir como está, de no cambiar), y qué pueden hacer para ser más Dolores y menos Casimiro, si ese es su deseo, y, en definitiva, para cuidarse en pareja.

Recursos:

- Cartulinas verdes y rojas (dos por persona), rotuladores, cinta adhesiva o imperdibles y papelógrafo
- Cuaderno del itinerario



DESARROLLO

El facilitador dará la siguiente instrucción: «En las relaciones entre las personas, a veces somos poco Dolores (una mujer que se arriesga, que no da nada por perdido, que quiere mejorar) y muy Casimiros (personas a las que les cuesta más arriesgarse, que no quieren salir de su zona de confort, que es donde se sienten cómodos). Ser más Dolores y menos Casimiros depende de nosotros. ¿Qué nos gustaría cambiar de nuestras relaciones? ¿Qué nos gustaría conquistar? ¿A qué nos atrevemos? ¿Cómo nos gustaría cuidar y ser cuidados? Cada uno de vosotros buscará de tres a cinco palabras o expresiones que definan lo que vamos a dejar atrás de las relaciones (lo que vamos a cambiar) y las escribirá en la cartulina roja, y en la cartulina azul escribirá de tres a cinco palabras o expresiones que definan lo que queremos conquistar o hacer de forma distinta en las relaciones (en qué nos vamos a empeñar)».

El facilitador ayudará a los participantes mostrándoles su aportación, a modo de ejemplo.

MOMENTOS ÍNTIMOS
MÁS “CHILI AUT”
MENOS NAFTALINA
ENAMORARME
CUIDAR

MONOTONÍA
MIEDOS
PREJUICIOS
RUTINAS

Y prosigue: «Cuando hayáis acabado, os colocáis en parejas y le contáis a vuestro compañero o compañera primero lo que dejaríais de lado (cartulina roja) y después lo que os gustaría cambiar (cartulina verde). Tenemos un minuto para cada pareja. Acto seguido, cuando cada miembro de la pareja le haya contado al otro lo que dejaría atrás y lo que le gustaría incentivar, se cambia de pareja y se repite el mismo ejercicio. Lo haremos unas cuatro o cinco veces en total, como si se tratara de un baile de cambio de pareja». Para finalizar la sesión, el grupo se junta de nuevo y, por turnos, cada participante dirá exclusivamente lo que va a cambiar, lo que ha escrito en la cartulina verde: «Me comprometo a...» o «Quisiera cambiar...». El resto del grupo aplaude, vitorea o celebra los cambios que cada persona quiere aplicar en sus relaciones.

El facilitador explica: «Ahora agruparemos todas las tarjetas por colores, en dos montones. Las barajaremos y, sin saber de quién son, cada uno de vosotros cogerá una tarjeta verde y una roja, y las leerá en voz alta». El facilitador las pegará en la pared.

4.2.3. FICHA DE LA SESIÓN 7

Si el facilitador observa durante el desarrollo de la sesión que la dinámica requiere demasiada exposición personal o puede causar malestar a algún miembro del grupo, la puede cambiar por la siguiente: «Ya habéis visto a Dolores y a Casimiro, y las posturas que cada uno tiene ante la vida. Ahora os voy a dar una tarjeta verde si sois Casimiros (tenéis que pensar como él, intentar sentir lo que siente él) y una tarjeta roja si sois Dolores (tenéis que poneros en su lugar, sentir como ella). En la tarjeta verde, tenéis que escribir todas las ideas que creéis que le diría Casimiro a Dolores, y en la roja, las que le diría Dolores a Casimiro».

CASIMIROS	DOLORES

El facilitador dejará un tiempo para que los miembros del grupo rellenen las tarjetas y, después, iniciará una puesta en común, apuntando en el papelógrafo lo que le diría Dolores a Casimiro y Casimiro a Dolores.

Se terminará la sesión con un resumen de lo escrito en el papelógrafo y expresando que lo que se dicen Casimiro a Dolores y Dolores a Casimiro también son cuestiones aplicables a nuestra propia vida.

3. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se resumirá lo tratado en la sesión.

DESARROLLO

El facilitador hará un resumen de los dos ejercicios de la sesión:

- Recalcará la importancia de la postura y el compromiso personal para mejorar nuestras relaciones.
- Enfatizará los cambios que cada uno desea introducir en sus relaciones personales.
- Indicará que sentir y expresar amor, cuidarse mutuamente y asumir la vulnerabilidad de las relaciones de confianza es una excelente forma de crecer personalmente y desarrollarse.



BUSCO CÓMPLICES
PARA SENTIRME BIEN

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Si buscamos la palabra *complicidad* en el diccionario de la Real Academia de la Lengua, se alude a la «cualidad de cómplice». Y para *cómplice*, además de la acepción más relacionada con el derecho (cómplice de un robo), se indica «que manifiesta o siente solidaridad o camaradería».

Da la sensación de que esa manifestación de solidaridad o camaradería a la que alude el diccionario, y que es parte de la complicidad, no permite distinguir otras cuestiones fundamentales:

- Que la complicidad es un sentimiento (algo que se siente y se intuye):
 - Hondo, intenso, que tenemos respecto a otros, que nos hace percibir que tenemos una relación cualitativamente distinta (hay quien es amigo y hay quien es cómplice), basada en una intimidad compartida.
 - Que proporciona una sensación de complementariedad con otras personas, de apoyo, de cuidado, de mutua comprensión y comunicación que va más allá del lenguaje verbal y corporal, de calma en su compañía y sin ella.
- Que la complicidad está basada en un conocimiento mutuo (saber cómo piensa el otro, comprender sus gustos e inquietudes), en una historia presente y pasada común, en el compartir áreas concretas de la vida, y que está orientada hacia el futuro.
- Que la complicidad es capaz de descifrar

el lenguaje no verbal (traducir un gesto), interpretar los pensamientos, anteceder los gustos y opiniones.

- Que las personas cómplices buscan compenetración y afinidad, que la complicidad aporta ayuda segura y soporte para la realización de deseos, proyectos y anhelos tanto personales como colectivos.

Tener cómplices en la vida, personas cercanas con las que encarar nuevas situaciones compartiendo, sintiendo la cercanía de su apoyo o la posibilidad de vivirlas conjuntamente, allana el camino y, en nuestro caso, facilita el desarrollo y el cambio personal. Experimentar complicidad permite vivir unas relaciones más auténticas e íntimas, y ayuda a superar dificultades. Las relaciones de complicidad son, además, territorios donde la vulnerabilidad puede ser más fácilmente entendida y donde el cuidado mutuo se puede expresar de forma más franca, natural y sencilla, porque el ambiente de la relación lo facilita. Marguerite Yourcenar, la gran escritora francesa, decía en una de sus célebres citas que «la complicidad es mejor que el amor». Y Javier Cercas hablaba en su libro *La velocidad de la luz* de «las corrientes subterráneas de complicidad que a los adultos nos cuesta a menudo meses o años establecer», como algo inestimable y maravilloso.

Esta sesión pretende apoyar y facilitar la construcción de esas corrientes subterráneas mejores que el amor. Porque la complicidad a veces surge espontáneamente, esa química de la que tanto se habla. Pero también se

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. AHONDAR EN EL SIGNIFICADO DE LA COMPLICIDAD.



2. ENTENDER QUE LA COMPLICIDAD FACILITA RELACIONES DE CUIDADO DONDE SER VULNERABLES ES SENCILLO Y NATURAL.



3. ANALIZAR QUÉ CUESTIONES INFLUYEN EN TENER PERSONAS CÓMPLICES Y SER CÓMPLICE DE OTROS.



4. PROPORCIONAR HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR NUESTRA COMPLICIDAD CON LOS DEMÁS.



5. COMPROMETERNOS EN LA BÚSQUEDA DE NUEVOS CAMINOS HACIA LA COMPLICIDAD.



busca, se cultiva, se cuida, se desarrolla y, en ocasiones, se conquista. Un modo de asegurar que lo que queremos hacer con nuestra vida se cumpla es, como hemos visto hasta ahora a lo largo de todo este programa, aumentar nuestros recursos personales (competencias y habilidades). Otra forma complementaria de la anterior es buscar cómplices con los que realizar este viaje, personas con las que compartir trozos de vida (como la familia que veíamos en la sesión precedente), proyectos y anhelos, en una

relación que va más allá, mucho más allá, de lo que dice el diccionario de la Real Academia de la Lengua sobre lo que es la complicidad.

En esta sesión sobre la complicidad vamos a: a) comprender qué es esto de la complicidad; b) analizar qué factores influyen en la búsqueda de cómplices para el desarrollo y el cambio personal; y c) aprender a mejorar nuestra complicidad con otros, buscando y dando apoyos, para vivir más, cuidarnos y sentirnos mejor.

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

¿QUÉ ES ESO DE LA COMPLICIDAD? ANA Y PILAR: BUSCANDO LA COMPLICIDAD EN LA VIDA

Objetivo: Ahondar en la idea de complicidad. Analizar qué cuestiones influyen en tener personas cómplices y ser cómplice de otros, y contar con herramientas y estrategias para aumentar nuestra complicidad con los demás.

HERRAMIENTAS

DINÁMICA GRUPAL

Se abre la sesión con un debate sobre el significado de la complicidad y las características de este concepto. A continuación se expone la historia de Ana y Pilar, una relación cómplice que sirve de base para el desarrollo personal.

Los participantes identificarán y contarán al grupo una historia personal de complicidad, y reflexionarán sobre qué se puede hacer en una relación para volverla cómplice.



CARACTERÍSTICAS DE LA COMPLICIDAD

Objetivo: Reflexionar sobre las características de las complicidad y los factores que la promueven.



EJERCICIO PRÁCTICO

Los participantes realizarán una reflexión privada durante unos minutos para buscar una historia personal de complicidad. Posteriormente, el facilitador pedirá voluntarios para contar su historia personal y apuntará cuáles fueron las características de la complicidad que entraron en juego en dichas historias personales.

TABLA: CARACTERÍSTICAS DE LA COMPLICIDAD

- | | |
|--|---|
| 1. Sentimiento de que la relación es especial. | 7. Capacidad de anteceder o interpretar gestos, pensamientos, etc. de la persona cómplice. |
| 2. Sentimiento de complementariedad. | 8. Busca compartir proyectos, deseos, etc. |
| 3. Sentimiento de ser cuidado. | 9. Facilita los proyectos de los demás y los acompaña. |
| 4. Sentimiento de mutua comprensión que facilita el mostrarse vulnerable ante el otro. | 10. Alto nivel de intimidad (no referente obligatoriamente a la de las relaciones de pareja). |
| 5. Conocimiento del otro. | |
| 6. Pasado y presente compartido. | |

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

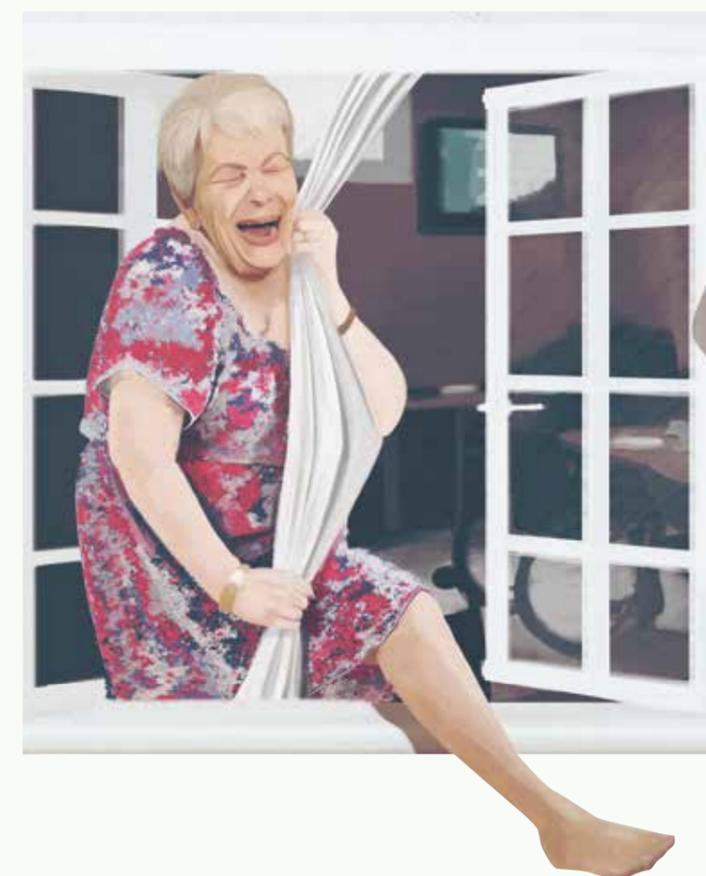
¡A POR EL COMPROMISO DE SER CÓMPlice!

Objetivo: Ser capaces de buscar personas cómplices en nuestra vida.

HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Los participantes reflexionan de forma individual e intercambian posteriormente con los compañeros qué cómplice buscarán y para qué (en relación con algún reto relativo al desarrollo personal).



RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 HOJA DE PAPEL DIN A4, BOLÍGRAFOS Y ROTULADORES



2 ORDENADOR, PROYECTOR Y ALTAVOCES



3 PAPELÓGRAFO



4 VÍDEO DEL ITINERARIO



5 CUADERNO DEL ITINERARIO



6 ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Reconocer la importancia de las relaciones cómplices.
2. Identificar en aspectos cotidianos los factores que influyen en la complicidad para poder fomentarlos o mitigarlos.
3. Conseguir habilidades para mejorar nuestra complicidad con otras personas.
4. Ser capaces de buscar personas cómplices en nuestra vida.

1. ¿QUÉ ES ESO DE LA COMPLICIDAD? ANA Y PILAR: BUSCANDO LA COMPLICIDAD EN LA VIDA

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende que los participantes ahonden en lo que significa la complicidad desde su propia experiencia personal. Por otro lado, a partir de la historia de Ana y Pilar se intentará analizar tanto cuáles son los factores que influyen en tener una relación cómplice, como qué se puede hacer para mejorar una relación buscando la complicidad.

Recursos:

- Hoja de papel DIN A4, bolígrafos, papelógrafo y rotuladores
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador da la bienvenida a los participantes del grupo y explica: «En la vida, lo hemos visto en otros itinerarios, compartir las cosas con los demás es algo muy importante y saludable. Pero podemos dar un paso más, podemos buscar personas cercanas que nos ayuden y nos faciliten lograr nuestros propósitos, podemos buscar cómplices. ¿Quién puede ser un cómplice? Un amigo, alguien de la familia, como veíamos en la sesión anterior (la pareja, un hijo, una hija, un nieto, un hermano o hermana, un sobrino), alguien con quien compartimos un proyecto concreto».

El facilitador prosigue: «Seguro que todos tenemos la idea de lo que es un cómplice y hemos vivido experiencias en las que nos hemos sentido cómplices de alguien. ¿Qué es eso de la complicidad?». A continuación se abre un breve debate sobre el tema.

El facilitador comentará al grupo: «Ahora leeré la historia de Ana y Pilar. Se trata de un relato ficticio sobre dos amigas que van labrando, a lo largo de su vida, una historia de complicidad».

HISTORIA DE ANA Y PILAR

Ana y Pilar se conocen desde hace muchos años y han compartido numerosas vivencias juntas. Las dos son extremeñas. Ana, de Zafra, de donde eran los duques de Feria, como suele decir con orgullo, y Pilar, de Navaconcejo, un pueblo pequeño del valle del Jerte. Hace unas cuantas décadas, cada una por su lado, fueron a vivir a Madrid, al barrio de Carabanchel. Las dos trabajaron muchos años de limpiadoras en el Colegio Público Capitán Cortés, en la calle de Monseñor Óscar Romero, muy cerca de otro colegio con solera en Carabanchel, el Colegio Santa Rita. Ana y Pilar se han llevado muy bien siempre. Bueno, siempre, siempre, no. Al principio les costó conectar. A pesar de que las dos eran extremeñas, había algo que las separaba. Ana es más dicharachera. Como le dice Pilar: «¡Casi pareces andaluza, hija!». Y Pilar, que es más callada, tiene que aguantar con cariño que Ana le conteste: «Y tú, una recia castellana». Y es que entre Zafra y el Jerte hay más distancia casi que entre Madrid y Logroño. ¡Para que luego digan! (PÁRRAFO 1)

Poco a poco empezaron a conocerse más, y al final se dieron cuenta de que compartían muchas cosas: edad parecida, gustos, las dos tenían hijas, maridos de la misma quinta. Pero, sobre todo, ganas de lo que ellas denominan «progresar». Sí, progresar, avanzar, deseos de conocer otras cosas, viajar,

aprender, vivir. Mientras que sus maridos son más clásicos y solo se animan, como mucho, a cruzar el Manzanares para ir al Estadio Vicente Calderón a ver al Atlético de Madrid, ellas comparten aficiones, se sienten entendidas, se complementan, hacen planes juntas, se llaman para contarse las cosas y, además, se apoyan. (PÁRRAFO 2)

Y lo que hacen Ana y Pilar es buscar, también, aceptarse mutuamente, que a veces cuesta. Buscan cosas en común que a las dos les apetezca hacer, comparten tiempo y vivencias. Hablan, hablan mucho —especialmente Ana— y de todo, y mayormente se cuentan cómo se sienten y comparten sus emociones. Buscan poner atención en los pequeños detalles, emplean el humor, comparten la curiosidad, están siempre atentas a lo que la otra puede necesitar, piensan en sus sentimientos e intenta sentir la una las emociones de la otra, y viceversa. En otras palabras, se cuidan mutuamente y no les molesta, a ninguna de las dos, mostrar aquello que las preocupa, las incomoda o las hace sentirse vulnerables. (PÁRRAFO 3)

Como resultado de todo ello, lentamente, poco a poco, ha surgido esa relación intensa y especial que las caracteriza, esa «sociedad limitada» que funciona impecablemente, esa capacidad de



interpretar miradas y gestos casi antes de que sucedan, de saber lo que la otra siente o piensa, de sentirse íntimamente acompañadas. «¡Si no hace falta que hables!, solo con mirarte ya sé lo que te pasa», le dice muchas veces Pilar a Ana. Eso de lo que disfrutaban Ana y Pilar es, precisamente, la complicidad. (PÁRRAFO 4)

—

Por eso, Pilar acompaña a Ana todos los días a la autoescuela porque esta quiere sacarse el carné de conducir, pero le ha dejado claro que una cosa es que Ana se saque el carné y otra muy distinta —aunque sean cómplices— que ella se monte en un coche conducido por Ana. (PÁRRAFO 5)

El facilitador repartirá bolígrafos y papel por si alguno de los participantes desea apuntar alguna idea, y leerá dos veces la historia de Ana y Pilar.

El relato está dividido en cinco párrafos:

- El primer párrafo contextualiza la historia.
- El objetivo del segundo párrafo es dar a conocer que el deseo de progresar es el germen a partir del cual se desarrolla la complicidad (tener algo en común).
- El tercer párrafo enumera los factores que influyen en la complicidad (entre ellos, el cuidado mutuo y la apertura a situaciones y emociones nuevas), y describe cómo puede mejorarse.
- El cuarto párrafo hace referencia al significado de la complicidad.
- El quinto párrafo cierra la historia con un ejemplo práctico sobre la importancia de la complicidad para el desarrollo personal.

El facilitador formulará las siguientes preguntas y anotará las respuestas en el papelógrafo:

- ¿Es la relación entre Ana y Pilar una relación cómplice o, simplemente, una buena relación? ¿Existen diferencias entre una buena relación y una relación de complicidad? ¿Cuáles?
- Esta relación de complicidad le sirve a Ana para su desarrollo personal. Toda su vida ha querido conducir, pero no se ha atrevido hasta que su compañera Pilar la ha animado y apoyado. ¿Pueden ser estas relaciones una buena ayuda para el desarrollo personal? ¿Por qué?
- ¿Les importa a Ana y Pilar sentirse vulnerables? ¿Se cuidan mutuamente?

El facilitador finalizará esta actividad haciendo un resumen de los contenidos trabajados más relevantes.

2. CARACTERÍSTICAS DE LA COMPLICIDAD

PRESENTACIÓN

La complicidad puede surgir, pero también se busca y se persigue. A partir de la historia de Ana y Pilar, en esta sección se trata de que los participantes identifiquen relaciones de complicidad que ellos han vivido, de las que ellos son protagonistas, y que analicen qué factores son los que influyen en una relación cómplice y qué se puede mejorar en una relación para volverla cómplice.

Recursos:

- Ordenador y proyector, papelógrafo, rotuladores y bolígrafos
- Vídeos del itinerario
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador introducirá la siguiente actividad: «Ahora, cada uno pensará en una historia propia de complicidad que haya vivido o viva con alguien. No hace falta que sean grandes historias, sino algo de lo que nos acordemos o que haya sido importante para nosotros. Puede ser reciente o lejano en el tiempo, algo que sucedió durante un espacio prolongado de tiempo o en un momento fugaz en que sentimos eso que denominamos *complicidad*. Puede ser con un amigo o amiga, con nuestra pareja, con nuestros hijos, etc.».

El facilitador dejará un par de minutos y, a continuación, de uno en uno los miembros del grupo irán contando su historia de una relación cómplice con alguien. El facilitador apuntará en el papelógrafo cuáles son las características principales de un relación cómplice ayudado por la tabla «Características de la complicidad», y, cuando todos los participantes hayan contado su historia, hará un resumen final de las características comunes de todas las vivencias, añadiendo aquellas ideas que aparecen en la tabla y que no han surgido en las aportaciones de los miembros del grupo. Asimismo, se identificarán las estrategias que podemos emplear para hacer que una relación sea más cómplice.

La presente actividad finalizará proyectando el vídeo correspondiente de la sesión y analizando si las historias de complicidad de Queta, Hugo y María O. tienen que ver con las de cada miembro del grupo y con las características comunes de todas las vivencias analizadas hasta el momento, utilizando para ello la tabla «Características de la complicidad».



3. ¡A POR EL COMPROMISO DE SER CÓMPLICE!

PRESENTACIÓN

En esta actividad se pretende que los participantes se comprometan en la búsqueda de la complicidad de alguien, y para ello se les propone que desarrollen un pequeño plan. Es importante tener en cuenta que no todas las personas pueden presentar un buen nivel de relaciones sociales, y que incluso algunas pueden estar viviendo situaciones de soledad o aislamiento. Si es así, conviene afrontar esta tercera actividad desde la mayor sensibilidad y con el mayor respeto hacia estas personas y su situación, considerando que el propio grupo puede ser un marco adecuado para dar con esas relaciones de complicidad.

Recursos:

- Hojas de papel, bolígrafos y una caja
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador empezará esta última parte de la sesión diciendo: «Ahora vamos a comprometernos en la búsqueda de la complicidad». Y explicará los factores que hay que tener en cuenta:

- Para hacer qué cosa quiero yo buscar una persona cómplice.
- De quién voy a intentar ser cómplice (podemos pensar en la familia, amigos, personas del propio grupo del programa), sin especificar los nombres.
- Qué herramientas intentaré usar (derivadas de la actividad anterior y que tendrán escritas aún en el papelógrafo) para buscar una persona cómplice.

El facilitador dejará un par de minutos, aproximadamente, para que los participantes hagan sus anotaciones, de forma resumida, en un papel y después lo metan en una caja común. Asimismo, ofrecerá ayuda para la redacción en caso de que algún miembro del grupo tenga dificultades para ello. Una vez pasado el tiempo, el facilitador irá leyendo en voz alta los papeles escritos por los participantes, aplaudiendo, piropeando y animando para que cada una de las personas aludidas lleve a cabo los compromisos adquiridos en esta sesión.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se resumirán los principales contenidos tratados en la sesión. Los participantes habrán reflexionado sobre la importancia de las relaciones de complicidad para el desarrollo personal. Asimismo, asumirán el compromiso de elegir a una persona cómplice que les ayude y apoye en la realización de un reto personal en concreto, que será reforzado por el grupo y por el facilitador.

DESARROLLO

El facilitador, que recordará la importancia de traer el cuaderno del itinerario en la próxima reunión, animará a los participantes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más relevante, y apuntará en la pizarra las principales ideas clave:

- La complicidad es un sentimiento basado en un conocimiento mutuo.
- Las relaciones cómplices constituyen un elemento clave para el desarrollo personal.
- Complicidad implica cuidado del otro.
- Podemos practicar distintas habilidades para mejorar nuestra complicidad con otras personas.



4.2.4. FICHA DE LA SESIÓN 8



FAMILIAS MODERNAS Y MODERN FAMILIES

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

No cabe duda de que la familia es uno de los ámbitos de relación más relevantes para el bienestar y desarrollo personal a lo largo del ciclo vital. Las relaciones e intercambios que se generan en el ámbito familiar nos construyen, nos enseñan y orientan nuestra forma de entender la vida, las interacciones y nuestros valores e intereses. Y, aunque cambian de configuración a lo largo de la vida, mantienen su influencia en el bienestar y desarrollo de las personas durante todo el ciclo vital.

Como es bien sabido, la familia es una de las principales fuentes de apoyo, y frente a la opinión —en ocasiones magnificada— de que las familias no ofrecen el soporte y la ayuda necesarios, es constatable que la familia sigue siendo el principal proveedor de ayuda y servicios personales. Dicho esto, lo que sucede es que los cambios sociales y demográficos ocurridos en los últimos años han generado alteraciones en los patrones de intercambios de apoyo: la natalidad ha disminuido, se ha incrementado la fecundidad fuera del matrimonio, se ha retrasado la edad de la independencia de los jóvenes, se

ha pospuesto en el tiempo el nacimiento del primer hijo, han aumentado las uniones libres, los divorcios (con los distintos tipos de familias y situaciones que esto conlleva), las familias monoparentales, etc.). Se está produciendo una ruptura respecto a la tradicional visión del género y caminamos, a su vez, hacia una sociedad donde lo individual suele primar sobre lo colectivo, quizá más hedonista, en la que los compromisos a medio y largo plazo tienen un peor encaje.

En los últimos años, la vida laboral ha colonizado la vida familiar, y para muchas personas cada vez es más difícil y complicado conciliar ambas esferas, con lo que los intercambios de cuidado y apoyo se resienten. Además de todo lo anteriormente señalado, se ha producido un aumento del número de personas mayores en buenas condiciones de salud que asumen roles hasta hace escasas décadas impensables. Así, resulta cada vez más evidente la relevancia de las personas más mayores que combinan relaciones y cuidados con hijos, nietos y

padres, y que constituyen un ejército de protección social invisible en el que el tiempo que regalan a otras generaciones a menudo no es, lamentablemente, tenido en cuenta.

Este nuevo escenario puede resultar enriquecedor, pero a su vez complejo para el bienestar y el desarrollo personal de las personas que van haciéndose mayores y que, al mismo tiempo, deben aprender a gestionar cuidados y relaciones con distintas generaciones de familiares, todo ello junto con la continuidad de su desarrollo personal y social.

Los nuevos tiempos exigen combinar distintos roles en la vida familiar. Es preciso conjugar lo propio y lo común, lo personal y lo colectivo, la autonomía y la reciprocidad. Es precisamente aquí donde reside uno de los retos fundamentales, si es que queremos aunar lo personal (nuestro proyecto de vida) con lo colectivo (los proyectos de vida y necesidades de nuestros familiares), desde la idea principal en este programa —analizada

en el primer itinerario— de interdependencia, de conexión con los demás.

Las personas mayores no son ahora meros receptores de cuidados, sino también proveedores de los mismos. No son exclusivamente los hijos los que apoyan y se adaptan al envejecimiento de sus progenitores (cuestión cierta, por otra parte), sino que las personas mayores cuidan y se adaptan a las nuevas situaciones familiares.

Esta sesión tiene como objetivo abordar las implicaciones que se derivan, para las relaciones familiares, de los cambios sociodemográficos de los últimos años, prestando especial atención a sus consecuencias para el bienestar y el desarrollo personal. Además, se tratan estrategias que pueden contribuir tanto a mantener relaciones sociales satisfactorias como al desarrollo del propio proyecto personal; en otras palabras, estrategias para cuidar de nosotros y de los demás como nos gustaría ser cuidados.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. REFLEXIONAR SOBRE ALGUNOS DILEMAS RELACIONADOS CON LAS RELACIONES FAMILIARES ACTUALES.



2. FAVORECER LA IDENTIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS QUE CONTRIBUYAN AL BIENESTAR PROPIO Y DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.



3. PONER DE MANIFIESTO LA VARIEDAD DE RESPUESTAS ANTE SITUACIONES CONFLICTIVAS RELACIONADAS CON LAS DINÁMICAS FAMILIARES.



4. INCLUIR A LA FAMILIA COMO PARTE DEL DESARROLLO PERSONAL DESDE LA INTERDEPENDENCIA.



5. TRATAR LA NECESIDAD DE ADAPTACIÓN, APOYO Y CUIDADO DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA ENTRE SÍ.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LA VIDA EN FAMILIA

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la vida familiar para el desarrollo personal y del resto de los miembros de la familia.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Se reproduce el fragmento de vídeo *La gran familia* y, a continuación, se analiza y se debate su contenido, en referencia a los cambios en las relaciones familiares en las últimas décadas.

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

HISTORIA DE UNA FAMILIA

Objetivo: Presentar y analizar las consecuencias derivadas de la provisión de apoyos a hijos, nietos y padres, es decir, de cuidar.

NUEVAS FAMILIAS, NUEVOS TIEMPOS

Objetivo: Identificar estrategias que pueden ser adecuadas para gestionar conflictos surgidos en el ámbito familiar.

HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Identificar en un caso práctico las consecuencias que se derivan para la vida de un matrimonio atender las necesidades de diferentes miembros de la familia.

EJERCICIO PRÁCTICO

Actividad grupal en la que, mediante la participación, los miembros del grupo enumeran algunas estrategias que emplean para adaptarse a los cambios producidos en el contexto familiar:

- Identificar lo positivo, para uno mismo y para los demás, en los cambios y nuevas situaciones familiares.
- Pedir ayuda a otros miembros de la familia o a profesionales para afrontar y resolver situaciones complejas.
- Expresar a los demás cómo nos sentimos ante una situación que no nos gusta o nos desborda, y en la que nos podemos sentir vulnerables.
- Aceptar que existen situaciones que no se pueden cambiar.
- Aprovechar distintas situaciones para disfrutar en familia, crecer personalmente y desarrollarnos.
- Reservar momentos para nosotros mismos: estar con los amigos, hacer algo que nos gusta, estar solos, cuidarnos, etc.



HISTORIA DE UNA FAMILIA

Marta y Agustín tienen 65 años. Se casaron jóvenes, y jóvenes tuvieron a sus tres hijos: dos chicas y un chico. Siempre han dado importancia a la vida en familia, y siempre han vivido cerca de sus padres y también de sus hijos. Han estado pendientes de todos ellos, y en algunos momentos han cuidado de unos y de otros. Los chicos trabajan y les dejan a los dos niños más pequeños todo el día, y Marta y Agustín también están pendientes de sus padres, que cada vez necesitan más ayuda.

Últimamente están preocupados. Su hija mayor les ha dicho que las cosas con su marido no van bien y que están pensando en darse un tiempo para decidir si siguen juntos. La cosa es que la chica no estaba agobiada ni nada, y la noticia les ha pillado con el pie cambiado. Eso de darse un tiempo es nuevo para ellos. El caso es que el marido de la hija es majo, de la familia.

Además, ellos necesitan tiempo para ellos mismos, tienen deseos de aprovechar la vida, de «exprimirla», como dice Agustín. ¡Cuánto cuesta combinar todas esas cosas! ¡Cómo cuesta cuidarse y cuidar a los demás!

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1 
CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS, ORDENADOR Y ALTAVOCES

2 
FRAGMENTO DE LA PELÍCULA LA GRAN FAMILIA (FERNANDO PALACIOS, 1962)

3 
CUADERNO DEL ITINERARIO

4 
ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Reconocer el valor de las relaciones familiares a lo largo del ciclo vital.
2. Darse cuenta de la importancia de combinar las atenciones a miembros de distintas generaciones de la familia con la atención al propio bienestar personal.
3. Identificar pautas de actuación o formas de pensar que contribuyan al bienestar personal y al de los familiares próximos.
4. Aprender a cuidarse y a cuidar de los demás en el seno familiar.

1. LA VIDA EN FAMILIA

PRESENTACIÓN

En esta sección se trata de ofrecer a los participantes oportunidades para reconocer y valorar la importancia de la familia a lo largo del ciclo vital.

Recursos:

- Proyección de un fragmento de la película *La gran familia* <https://www.youtube.com/watch?v=exzHQCzduTM>
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

Una vez visionado el fragmento de la película, el facilitador formulará las siguientes preguntas en relación con su contenido:

- ¿Cómo eran los abuelos de antes y cómo son los de ahora?
- ¿Las familias de ahora son como las de antes?

El facilitador resumirá las aportaciones de los participantes, señalando las diferencias identificadas en los tipos de familias. Por ejemplo, hijos que se divorcian y que crean nuevas parejas, personas mayores que se divorcian y que crean nuevas parejas, etc. Introducirá a continuación un debate sobre las relaciones familiares:

- ¿Cómo han cambiado las relaciones familiares en los últimos años?
- ¿Qué cambios habéis notado en las relaciones con los hijos? ¿Y con los padres?
- ¿Os resulta, en ocasiones, difícil combinar planes propios con otros que tienen que ver con atender o cuidar a familiares?
- ¿Es posible la readaptación de los miembros de la familia para combinar vida personal y familiar?

Una vez finalizadas las intervenciones, el facilitador resumirá las aportaciones de los participantes, poniendo de manifiesto los cambios operados en las estructuras y relaciones familiares en las últimas décadas: menor número de hijos, mayor supervivencia de los miembros más mayores de las familias, necesidad de cuidar de varias generaciones, etc.

2. HISTORIA DE UNA FAMILIA

PRESENTACIÓN

En esta sección, a partir del análisis de una historia familiar, los participantes debatirán sobre la influencia de los nuevos patrones de interacción familiar en el bienestar, e identificarán las cuestiones más relevantes a resolver para combinar un buen clima familiar junto con el desarrollo personal.

Recursos:

- Relato *Historia de una familia*
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador leerá el relato *Historia de una familia*. Una vez leída la historia, el facilitador formulará las siguientes preguntas:

- ¿Os resulta familiar el contenido de la historia?
- ¿Os habéis visto implicados en alguna situación como las descritas?
- ¿Cómo habéis reaccionado?
- ¿Cómo es posible llevar todas esas cosas a la vez?
- ¿Os resulta fácil combinar vuestras ideas sobre la familia con los cambios que se producen en las familias de hoy en día?
- ¿Nos sentimos las personas vulnerables en estas situaciones? ¿En qué se percibe esa vulnerabilidad?
- ¿Es posible cuidarse y cuidar de los demás?

El facilitador resumirá las aportaciones de los participantes en relación con los objetivos del itinerario, resaltando la necesidad de adaptar la vida familiar a nuevas situaciones como los divorcios propios o de los hijos, los cuidados de mayores y pequeños a la vez, etc.

A modo de resumen, puede escribir un listado de cuestiones que preocupan a los participantes sobre sus relaciones familiares. Estas cuestiones pueden ser abordadas en la siguiente sección.





3. NUEVAS FAMILIAS, NUEVOS TIEMPOS

PRESENTACIÓN

Esta sección está dedicada a la reflexión acerca de estrategias que faciliten, o al menos consideren, el bienestar personal y la adaptación a los cambios en el entorno familiar.

Recursos:

- Pizarra, hojas en blanco con el título «Un plan para cuidar y cuidarse» y teléfono móvil para hacer una fotografía
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

A partir de las cuestiones identificadas en la sección anterior, el facilitador propondrá a los participantes un debate sobre formas de actuar o de pensar que contribuyan a adaptarse a nuevas situaciones familiares.

Puede organizar una ronda de participación para animar a que todos los participantes enumeren las propuestas que se les ocurran.

El facilitador anotará las aportaciones en la pizarra. Una vez finalizadas las intervenciones, el facilitador repartirá a cada participante una hoja en blanco con el título «Un plan para cuidar y cuidarse», y animará a que los miembros del grupo anoten aquellas estrategias o acciones que les pueden resultar útiles en su situación personal con el objetivo de generar un plan para cuidarse. Asimismo, ofrecerá su ayuda a aquellos participantes que presenten dificultades en la actividad.

La sección finalizará con una foto del grupo en la que se pueda ver el plan apuntado en la pizarra y elaborado entre todos.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes, para que cada uno de ellos indique qué le ha parecido lo más importante de la sesión. Además, les estimulará en la puesta en marcha de un plan para cuidarse en base a la información generada en la última actividad de la sesión.

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes, resaltando los contenidos clave de la sesión:

- Es necesario adaptarse a los cambios que se están produciendo en las relaciones familiares, y que han venido para quedarse.
- Los cambios en las relaciones en el ámbito familiar pueden ser oportunidades para aprender y promover el desarrollo personal.
- Disfrutar y cuidar del propio bienestar contribuirá a lograr unas relaciones familiares saludables y satisfactorias.

4.3. TRANSFORMAR LA SOLEDAD PARA VIVIR MEJOR

4.3.1. Fundamentación teórica «Transformar la soledad para vivir mejor»

Las siguientes dos sesiones de este tercer itinerario, la novena y la décima, están dedicadas, dentro del área temática que les da nombre («Transformar la soledad para vivir mejor»), a abordar los siguientes contenidos: comprender qué es y qué consecuencias tiene la soledad en nuestra vida, y adquirir estrategias para evitar el aislamiento, así como competencias y habilidades para poder disfrutar de la soledad.

A lo largo del programa «Vivir bien, sentirse mejor» se ha trabajado, en sus distintos itinerarios, la importancia de las relaciones sociales, los vínculos y la interdependencia. Ahora presentamos la soledad, por un lado, como un «imponderable» de la vida y de las sociedades actuales, y por otro, como un espacio donde poder disfrutar de la vida y mejorar la conexión con nosotros mismos.

Para ello, y relacionado con las sesiones novena y décima del área temática «Transformar la soledad para vivir mejor»:

- En el primer apartado se hace una pequeña introducción al funcionamiento social.
- En el segundo apartado se analiza de qué estamos hablando cuando hablamos de soledad.
- En el tercer título se desarrolla el concepto de soledad.
- En el cuarto epígrafe se abordan las características comunes a todas las situaciones de soledad.
- En el quinto apartado se constata que no existe una única soledad, sino muchas y muy diversas soledades.
- En el sexto punto se analiza lo común que es la soledad.
- En el séptimo capítulo se muestran las estrechas e íntimas relaciones entre soledad y salud.

El siguiente cuadro enlaza la parte teórica (en color azul) con las respectivas sesiones (en color violeta):

APARTADOS TEÓRICOS Y SESIONES



APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «TRANSFORMAR LA SOLEDAD PARA VIVIR MEJOR»	SESIÓN: «LA GRIETA POR DONDE ENTRA LA LUZ»
Soledad	• Qué es la soledad (1)
Adentrándonos en el concepto de soledad	• Qué es la soledad (1)
¿De qué hablamos cuando hablamos de soledad?	• Qué es la soledad (1) • Mitos y estereotipos relacionados con la soledad (2) • Profundizando en esto de la soledad (3)
¿Soledad o soledades?	• Qué es la soledad (1) • Mitos y estereotipos relacionados con la soledad (2) • Profundizando en esto de la soledad (3)
¿Es tan común la soledad?	• Profundizando en esto de la soledad (3)
Soledad y salud	• Profundizando en esto de la soledad (3)
APARTADOS TEÓRICOS DEL ÁREA TEMÁTICA «TRANSFORMAR LA SOLEDAD PARA VIVIR MEJOR»	SESIÓN: «SOLEDADES POSITIVAS»
Soledad	
Adentrándonos en el concepto de soledad	• Hablando de la soledad (1)
¿De qué hablamos cuando hablamos de soledad?	• Hablando de la soledad (1)
¿Soledad o soledades?	• Qué hacer cuando la soledad nos hace sufrir (2) • Aprendiendo a vivir en soledad. Buscando la soledad deseada (3)
¿Es tan común la soledad?	• Qué hacer cuando la soledad nos hace sufrir (2) • Aprendiendo a vivir en soledad. Buscando la soledad deseada (3)
Soledad y salud	• Qué hacer cuando la soledad nos hace sufrir (2) • Aprendiendo a vivir en soledad. Buscando la soledad deseada (3)

Esta tercera área temática aborda la soledad. Ante miradas que, por un lado, exacerban el problema (la soledad es una epidemia), y otras que lo unidimensionalizan (soledad es igual a aislamiento), hemos querido abordar la soledad desde una visión que recoja los distintos matices y colores que, en la medida de lo posible, desentrañan aquello que subyace cuando hablamos de soledad y sus consecuencias en la vida de las personas.

El desafío de la soledad es complejo porque aúna en sí mismo sentimientos, cogniciones, factores personales y contextuales, visiones sobre la vida, modos de vida y de convivencia, vínculos, representaciones de uno mismo y de los demás, y un largo etcétera. Y constituye un reto por sus profundas implicaciones en muy distintas áreas como la salud (en el sentido más amplio posible) y el bienestar de las personas.

1. Soledad

El filósofo y teólogo protestante Paul Tillich escribió en su obra *The Eternal Now* que «el lenguaje engendró la palabra *loneliness* (soledad) para expresar el dolor de estar solo. Y creó la palabra *solitude* (soledad) para significar la gloria de estar solo». En inglés, por lo tanto, existen dos palabras diferentes para designar dos estados emocionales contrapuestos ligados a la soledad: *loneliness*, que se refiere a un sentimiento negativo, al dolor y al sufrimiento relacionados con el hecho de estar solo; y *solitude*, que se refiere a un sentimiento positivo, a la gloria de estar solo.

Podríamos argumentar que en castellano nos faltan palabras, que no existe esa posibilidad, que no contamos, supuestamente, con el léxico necesario para designar dos estados emocionales opuestos con vocablos distintos. La otra posibilidad es que Tillich no tuviera razón, porque nada tiene que ver *loneliness* con *solitude*. La gloria de estar solo no es, en el sentido profundo y absoluto, estar solo. Estar solo, solo de verdad, es algo mucho más profundo, es la nada, es ausencia, aislamiento, aburrimiento, separación, ostracismo, destierro, carencia y, por lo tanto e inevitablemente, sufrimiento. Cuando uno contempla un paisaje, pasea absorto en sus pensamientos, escucha música, escribe, recuerda o se proyecta

hacia el futuro, aunque esté físicamente solo, le acompañan personas, ideas, entornos, historias, etc. Nunca está solo, o al menos no lo está de la forma en que está solo alguien que se siente vacío, aislado, rechazado, hueco, abandonado, etc. La soledad que brota de la desesperación, de la tristeza, de la alienación, del abandono, del miedo, de la indefensión, de la desesperanza, de la vergüenza, de la inseguridad, del aislamiento profundo, de la baja autoestima, etc. hay que combatirla porque genera dolor. La «soledad» entre comillas que nos posibilita una vida interior rica y una mayor comprensión personal y de lo que nos rodea, que nos permite el disfrute y el deleite, hay que estimularla.

La palabra *soledad* (supuestas sus dos acepciones) es, en nuestra cultura, un concepto no tan solo dicotómico, como lo planteaba Tillich, sino, al igual que lo es el de la vulnerabilidad, caleidoscópico, polisémico, porque incluye en su seno lo mejor y lo peor, lo excelente y lo infame, el goce y el sufrimiento, lo que amamos y lo que odiamos, la comunión con lo externo —bien sean personas o cosas— y el aislamiento, la condena y la expiación, el castigo y la promesa, la plenitud y el vacío. Además de la soledad, todos tenemos una experiencia personal, y, por lo tanto, todos tenemos algo que decir. Porque, como recalaba el insigne escritor mexicano Octavio Paz en *El laberinto de la soledad* (1970): «Todos los hombres en algún momento de su vida se sienten solos; y es más: todos los hombres están solos».

La soledad es, en consecuencia, no solo un sentimiento comúnmente experimentado, sino una parte de nuestra condición humana: nacemos solos y morimos solos,¹ aunque siempre busquemos lazos de unión con los demás. La soledad, además, desempeña múltiples papeles en nuestra vida, y no todos negativos: nos facilita, por ejemplo, el tener conciencia de nosotros mismos; nos ofrece la posibilidad de abrir una ventana a nuestra interioridad; nos advierte, como hacía con el hombre primitivo, que en sociedad la salud es más probable y que la dispersión es sinónimo de muerte.² En otras palabras, la soledad

1 Paz, O. *El laberinto de la soledad*. México: FCE, 1970.

2 Paz, O., *Op. cit.*

jugaba —y quizá juega aún— un papel decisivo en la propia supervivencia de la especie.³

La soledad, a tenor de lo que opinan un respetable número de historiadores, psicólogos, sociólogos, etc.,⁴⁻⁷ puede ser la consecuencia de un tránsito desde sociedades marcadamente comunitarias, donde las personas se definían desde sus roles sociales, hacia sociedades más individualistas, con nuevas estructuras y formas de relación,⁸⁻¹⁰ donde las personas se definen, esencialmente, desde su individualidad; o también el «precio» a pagar por aumentar el espacio personal en la vida de los individuos; o una conquista social asociada al incremento de la longevidad y a la existencia de un número cada vez mayor de personas con competencias suficientes para vivir solas con plena autonomía e independencia; o la consecuencia de un menor compromiso personal y relacional.¹¹

¿Consecuencia del progreso social, de elecciones personales, de cambios en los valores, del triunfo del yo frente al nosotros, o todo unido? La soledad deseada, en el caso particular de la vejez (el binomio edad avanzada – soledad), resulta una pareja conflictiva; si la soledad es no deseada, además de una terrible injusticia, una enorme amargura.

3 Cacioppo, J. T.; Cacioppo, S. «Social Neuroscience». *Perspect Psychol Sci*, vol. 8, n.º 6 (noviembre 2013), p. 667-669. doi: 10.1177/1745691613507456.

4 Beck, U.; Beck-Gernsheim, E. *Individualization*. Londres: Sage, 2000.

5 Giddens, A. *Modernity and Self Identity*. Cambridge: Polity Press, 1991.

6 Gordon, S. *Lonely in America*. Nueva York: Simon & Schuster, 1976.

7 Höllinger, F.; Haller, M. «Kinship and Social Networks in Modern Societies: A Cross-Cultural Comparison among Seven Nations». *European Sociological Review*, vol. 6, n.º 2 (1990), p. 103-124.

8 Beck, U.; Beck-Gernsheim, E. *Op. cit.*, 2000.

9 Giddens, A. *Op. cit.*, 1991.

10 Putnam, D. R. *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Nueva York: Touchstone, 2000.

11 Hirigoyen, M. F. *Las nuevas soledades*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2013.

2. Adentrándonos en el concepto de soledad

Hasta la década de los setenta del siglo pasado, la soledad había tenido un escaso hueco en la ciencia, siendo objeto casi exclusivo de la filosofía y el arte,¹²⁻¹⁸ fundamentalmente. Es en 1982 cuando se publica el primer manual sobre soledad del que se tiene noticia, titulado *Loneliness a sourcebook of current theory, research and therapy*. En él, sus editores, Letitia A. Peplau y Daniel Perlman, describen y categorizan ocho distintas aproximaciones teóricas a la soledad (p. 130) que la conceptualizan de modos muy variados, resumibles en cuatro perspectivas clásicas:

1. La perspectiva cognitiva, en la que la soledad es la respuesta a una discrepancia (de ahí su nombre: Teoría de la Discrepancia Cognitiva) entre las relaciones sociales que una persona desea y las que tiene.¹⁹
2. El interaccionismo, que entiende que la soledad está causada no por el hecho de estar solo, sino por la falta de relaciones tanto

12 Lasgaard, M. *Ensom Blandt Andre*. En *Psykologisk Undersøgelse af Ensomhed hos unge i Danmark*. [Lonely among others: A psychological investigation of loneliness in young people in Denmark] (2.ª ed.). Copenhagen: Ventilen, 2010.

13 Marangoni, C.; Ickes, W. «Loneliness: A Theoretical review with implications for measurement». *Journal for Social and Personal Relationships*, vol. 6, n.º 1 (1989), p. 93-128.

14 Peplau, L. A.; Perlman, D. «Perspectives on loneliness». En: L. A. Peplau; D. Perlman (ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nueva York: Wiley, 1982, p. 1-18.

15 Peplau, L. A.; Perlman, D. «Theoretical approaches to loneliness». En: L. A. Peplau; D. Perlman (ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nueva York: Wiley, 1982, p. 123-134.

16 Weiss, R. S.; Bowlby, J.; Parkes, C. M. «The study of loneliness». En: R. S. Weiss (ed.). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973, p. 7-30.

17 Weiss, R. S.; Bowlby, J.; Parkes, C. M. «Affectional bonds: Their nature and origin». En: R. S. Weiss (ed.). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973, p. 38-52.

18 Sponderby, L. «Loneliness: an integrative approach». *Journal of Integrated Social Sciences*; vol. 3, n.º 1 (2013), p. 1-29.

19 Peplau, L. A.; Perlman, D. *Op. cit.*, 1982, p. 8.

significativas como íntimas, o por la falta de vinculación comunitaria.²⁰

- La perspectiva psicodinámica, que concibe la soledad como las consecuencias negativas derivadas de la necesidad de intimidad, de relaciones interpersonales para vivir.²¹
- El existencialismo, para el que la soledad es una realidad consustancial al ser humano que, por un lado, puede causar sufrimiento y dolor, y por otro, supone la posibilidad de crear cosas nuevas, reflexionar y comprenderse a uno mismo, etc.²²

Entre 1982 y 1989 se publica un segundo manual sobre el fenómeno de la soledad (*Loneliness: Theory, Research and Applications*, cuyos editores son Hojat y Crandall), donde se aprecia que el interés bascula desde las distintas teorías que diferenciaban qué es y cómo se puede comprender la soledad, hasta teorías basadas en la evidencia empírica (datos) que analizan y comprenden qué es la soledad. Y es aquí donde se inaugura una nueva época que focaliza la mirada hacia la soledad en un componente afectivo, ligado a las emociones negativas (y sustentado por una aproximación teórica de corte psicodinámico que enfatiza la importancia de la necesidad social de relación), y en un componente cognitivo, relacionado con la discrepancia entre expectativas y realidad^{23,24} propia de las visiones cognitivistas.

Durante los últimos dos decenios, las publicaciones sobre la soledad han ido captando la atención de investigadores, planificadores y clínicos. Parece ser, en cualquier caso, que existe un acuerdo entre las distintas tendencias y autores: la soledad es algo subjetivo, una emoción, que cada individuo experimenta de una forma única, personal e intransferible. Por acotar la definición, dos visiones compatibles entre

sí proporcionan una buena idea de lo que se entiende por soledad:

- Según De Jong Gierveld,²⁵ una epidemióloga holandesa que quizá sea quien mayor consenso haya alcanzado en la definición de la soledad, esta está compuesta por: a) carencia o privación, que se refiere a los sentimientos de vacío o abandono asociados a la ausencia de relaciones de intimidad; b) perspectiva temporal (la soledad necesita tiempo para fraguarse), según la cual el individuo percibe su soledad; y c) un conjunto de aspectos emocionales que acompañan a la soledad, como tristeza, melancolía, frustración, vergüenza y desesperación. En este sentido, la aparición y/o el mantenimiento de la soledad dependen de la evaluación subjetiva de la propia persona sobre la calidad y la cantidad de sus relaciones sociales.

- Christina Victor,^{26,27} de la Brunel University del Reino Unido, otra gran investigadora sobre la soledad, la entiende como experiencias vividas que existen en forma de múltiples realidades (vivencia personal) construidas y reconstruidas por las personas en el contexto de su vida e historias de vida, y que depende (la vivencia de la soledad) fundamentalmente de los siguientes aspectos en mutua interacción: a) factores intrapersonales como la personalidad y los «estilos» cognitivos (expectativas, evaluación de la situación por parte de la persona, etc.); b) las relaciones interpersonales que el individuo establece; c) los eventos vitales que les suceden a las personas tanto de salud como sociales (jubilación, viudez, marcha de los hijos a otros países, etc.); d) factores sociales como la renta, la existencia o no de servicios de atención, estereotipos sociales (edadismo), etc.; y e) el «ambiente social», en el que se incluye la vivienda

25 De Jong Gierveld, J. «A review of loneliness: concepts and definitions, determinants and consequences». *Reviews in Clinical Gerontology*, n.º 8 (1998), p. 73-80.

26 Victor, C. R.; Scambler, S.; Bond, J. *The Social World of Older People, Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead, Berkshire: Open University Press, 2009.

27 Victor, C.; Sullivan, M. P. «Loneliness and isolation». En: J. Twigg; W. Martin (ed.). *Handbook of Cultural Gerontology*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2015, p. 252-260.

(barreras arquitectónicas, equipamientos, etc.), el tipo de comunidad donde se vive (más individualista o más colectiva), el medio (rural o urbano), el uso del tiempo libre, la tenencia o no de vehículo propio, etc.



Adaptado de Victor et al., 2009, y Victor y Sullivan, 2015.

Tres últimas ideas complementarias de lo anteriormente descrito en este punto con el objetivo de acotar la noción de soledad:

- Cacioppo y Patrick²⁸ definen en su manual la soledad como un «dolor social» comparable al dolor físico, dotándola de una función específica: si el dolor físico surge para protegernos de los peligros físicos, la soledad, como «dolor social», se manifestaría como una forma de protegernos del peligro de permanecer aislados (relacionado, obviamente, con la importancia de las conexiones sociales). Aunque la idea de «dolor social» enlaza con la función evolutiva de la soledad abordada en el primer apartado de este trabajo, es necesario subrayar la idea de

28 Cacioppo, J. T.; Patrick, W. «Lonely in a social world». En: J. T. Cacioppo; W. Patrick (ed.). *Loneliness: human nature and the need for social connection*. Nueva York: W. W. Norton & Co, 2008, cap. 1, p. 3-19.

soledad como dolor, porque es así como muchos individuos la experimentan.

- Sobre la soledad recaen muy distintos estereotipos. Robert Weiss²⁹ avisaba hace ya más de tres décadas sobre uno especialmente nocivo, del que se quiere dejar especial constancia: la soledad es vista a menudo como debilidad, como flaqueza o como autocomplacencia, ya que se supone que todo individuo debería ser capaz de eliminarla, al no tratarse de una dolencia de tipo físico. Como sucede con la tristeza o la depresión, en la soledad también el individuo puede aparecer como culpable de la misma, bien por acción u omisión.
- Como han destacado algunos autores,^{30,31} en las investigaciones que abordan las diferentes formas de comprender y describir la soledad (ese sentimiento interior doloroso y persistente) entre individuos que se sienten solos y aquellos que no se sienten solos, llama la atención la distinta atribución (inferencia del porqué de una conducta o situación) que hacen quienes «no se sienten solos» y quienes «se sienten solos»:

- Los «no solos» creían que la culpa de la soledad es de la propia persona solitaria, siendo causada, por ejemplo, por su personalidad crítica, por su actitud pasiva y negativa, etc. Hacían, por lo tanto, una atribución causal interna.
- Los «solos» la atribuían más a la falta de oportunidades de mantener el contacto social con personas relevantes que a algo provocado por ellos mismos; es decir, hacían una atribución causal externa.

29 Weiss, R. S. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1983.

30 Hauge, S.; Kirkevold, M. «Older Norwegians' understanding of loneliness». *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, vol. 5, n.º 1 (2010), p. 4654.

31 Donio Bellegarde, M. *La soledad de las mujeres mayores que viven solas*. [Tesis doctoral no publicada.] Valencia: Facultad de Psicología. Universidad de Valencia, 2017.

20 Weiss, R. S.; Bowlby, J.; Parkes, C. M. *Op. cit.*, 1973, p. 17.

21 Sphnderby, L. *Op. cit.* (2013).

22 Sphnderby, L. *Op. cit.* (2013).

23 Heinrich, L. M.; Cullone, E. «The clinical significance of loneliness: A literature review». *Clinical Psychology Review*, vol. 26, n.º 6 (2006), p. 695-718.

24 Lasgaard, M. *Op. cit.*, 2010.

3. ¿De qué hablamos cuando hablamos de soledad?

Leyendo las definiciones anteriores, podemos tener la íntima sensación de que, aunque existe un esfuerzo titánico de horas de trabajo y lucidez —que es necesario reconocer y valorar— para describir su contenido, en cierto modo estas ideas no acaban de recoger todos los matices que el fenómeno de la soledad encierra, como si de alguna forma algunos de ellos se escaparan entre los pliegues de los propios enunciados.

En un sugestivo artículo, Jacob Stein y Rivka Tuval-Mashiach,³² desde una perspectiva integradora, conceptualizan siete componentes comunes a todas las situaciones de soledad, a través de los cuales proponen aprehender dicho concepto, y que suponen un paso adelante en una visión más holística. Adaptando el citado trabajo, se propone que todas las situaciones de soledad no deseada están caracterizadas por:

- **Un sentimiento de aislamiento**, que puede ser objetivo o subjetivo, metafísico o comunicativo,³³ existencial, social, etc., que está siempre presente y que es parte nuclear de la experiencia personal e intransferible de lo que llamamos soledad. Existen tantas soledades como porqués generadores de esos distintos sentimientos de aislamiento y exclusión.
- **Un componente relacional**. El sentirse aislado es un concepto que contiene en su seno la idea de vinculación, de relación, de unión, de interdependencia. Una persona está aislada de algo o de alguien y, en este sentido, las situaciones de soledad, por un lado, presentan invariablemente un componente relacional, y por otro, esa relación se torna insuficiente, deficiente, imperfecta, poco satisfactoria, etc. La conceptualización de la soledad, por lo tanto, debe contener la idea de vinculación y la de déficit.

• La existencia de ese componente relacional trae consigo otros dos elementos constitutivos de lo que es la noción de soledad:

- Una **experiencia personal** e intransferible, propia y genuina, que incluye —como se analizaba con detenimiento en el abordaje de la noción de vulnerabilidad— aspectos emocionales, evaluativos, cognitivos, etc. No existe una soledad, sino muchas soledades. Y, además, la soledad es un concepto en permanente construcción y deconstrucción en cada sujeto y, por lo tanto, dinámico.
- Una **representación del otro** y, más concretamente, una representación del significado del otro para uno mismo. ¿Y quién es el otro? El otro puede ser muchas cosas: personas, entidades, animales, objetos, paisajes, músicas, etc. o uno mismo, cuya soledad responde, por ejemplo, a expresiones del tipo «Quiero estar conmigo mismo».

- **Un déficit**. Cuando un individuo siente la soledad, se da invariablemente un déficit ligado a necesidades de relación, a algo que le falta bien en términos objetivos (apoyo para tareas cotidianas, por ejemplo) o subjetivos (amor, cariño, compañía, paisaje, música, etc.).
- **Una discrepancia**. Todo aquello que se experimenta como una necesidad humana (incluidos, obviamente, los déficits de relación) conlleva una ausencia y, por lo tanto, lleva intrínseca la discrepancia entre lo que una persona tiene y lo que desea, necesita y espera. Y esa disconformidad, que implica una evaluación personal y que, en consecuencia, es cognitiva, puede ser manifiestamente independiente de «realidades objetivas».
- **Un sufrimiento**. La soledad, en cuanto déficit, siempre conlleva amargura y dolor, aunque a través de ella una persona, hipotéticamente, pueda aprender.

Así pues, la soledad es la experiencia personal siempre distinta y cambiante de sentirnos solos, que contiene una ausencia de vínculos, que «proyecta» el significado del «otro» en nuestra vida, que cognitivamente entendemos o valoramos como deficitaria (discrepancia) y que nos provoca dolor (sentimiento). Decía Octavio Paz: «Todos nuestros esfuerzos tienden a abolir la soledad. Así, sentirse solos posee un doble signifi-

DESESPERACIÓN	DEPRESIÓN	HASTÍO	BAJA AUTOESTIMA
<ul style="list-style-type: none"> • Desesperación • Ansiedad • Indefensión • Miedo • Desesperanza • Abandono • Vulnerabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Vacío • Aislamiento • Lástima de uno mismo • Melancolía • Alienación • Añoranza • Nostalgia • Deseo 	<ul style="list-style-type: none"> • Impaciencia • Aburrimiento • Deseo de estar en otro sitio • Incomodidad • Intranquilidad • Enfado • No concentración 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de atractivo • Baja autoestima • Sentimiento de ser menos que los demás • Vergüenza • Inseguridad

cado: por una parte, consiste en tener conciencia de sí; por la otra, en un deseo de salir de sí».³⁴ Este es uno de los retos personales planteados por la soledad.

4. ¿Soledad o soledades?

Es tremendamente curioso que hasta el «triunfo» de la Teoría de la Discrepancia Cognitiva en la investigación sobre la soledad, a principios de la década de los ochenta, se hablara mucho más de las distintas soledades, motivos, razones, etc. que en las últimas tres décadas. Da la sensación, como decían Rubenstein y Shaver,³⁵ que la psicología ha demostrado otra vez su notable «capacidad para reducir las profundas y fascinantes cuestiones humanas a generalizaciones más bien superficiales y poco interesantes», esta vez en aras del «empirismo».

De los notables trabajos de estos autores en la década de los ochenta,^{36,37} que pretendían forjar un dibujo lo más completo posible del fenómeno de la soledad, podemos extraer información para conceptualizar distintos tipos de soledad y abordar los sentimientos diversos, aunque cate-

gorizables, que incluyen estas múltiples soledades, que corresponden a razones diferentes ante las cuales las personas se comportan de formas notablemente distintas.

De manera resumida, los autores planteaban que la soledad podía estar compuesta por muy heterogéneos sentimientos clasificables³⁸ en taxonomías concretas que incluían distintas emociones. Así, existiría un tipo de soledad ligada a los sentimientos de desesperación que incluyen miedo, desesperanza, vulnerabilidad, etc. Otra categoría, distinta de la anterior, sería la de la soledad provocada por sentimientos de tristeza, vacío, aislamiento, etc., que hemos categorizado en la siguiente tabla como depresión. Otra clase de soledad podría estar relacionada con el hastío, el aburrimiento, etc. Otra, con la baja autoestima. Y un largo etcétera que, sin duda, se podría añadir. Todas estas soledades perfilan y proyectan la riqueza subyacente a aquello que denominamos con una única palabra, soledad, algo que, por cierto, Lope de Vega hace cuatrocientos años ya sabía cuando escribió «A mis soledades voy, de mis soledades vengo».

Los sentimientos que caracterizan las distintas soledades esconden, además, causas distintas. Hay quien se puede sentir solo porque se siente aislado, o porque le falta la pareja; o, teniendo pareja en términos formales, no cuenta con el cariño que necesita; o porque está hospitalizado,

32 Stein, J.; Tuval-Mashiach, R. «The social construction of loneliness: An integrative conceptualization». *Journal of Constructivist Psychology*, vol. 28, n.º 3 (2015), p. 210-227.

33 McGraw, J. G. «Loneliness, its nature and forms: An existential perspective». *Man and World*, vol. 28, n.º 1 (1995), p. 43-64.

34 Paz, O. *Op. cit.*, p. 82.

35 Rubenstein, C. M.; Shaver, P. «The experience of loneliness». En: L. A. Peplau; D. Perlman (ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nueva York: Wiley, 1982, p. 221.

36 Rubenstein, C. M.; Shaver, P. «Loneliness in two northeastern cities». En: J. Hartog; J. R. Audy; Y. A. Cohen (ed.). *The anatomy of loneliness*. Nueva York: International Universities Press, 1980, p. 319-337.

37 Rubenstein, C.; Shaver, P. *Op. cit.*, 1982, p. 206-223.

38 Para el presente trabajo, se ha realizado una adaptación de los manuales de Rubenstein y Shaver, reduciendo la complejidad del texto original para adaptarlo a los objetivos propuestos.

SOLEDAD AMOROSA	ALIENACIÓN	SENTIRSE SOLO	AISLAMIENTO FORZADO	DISTANCIA
<ul style="list-style-type: none"> Falta de pareja No tener relaciones sexuales Ruptura de la pareja 	<ul style="list-style-type: none"> Sentimiento de ser diferente Incomprensión «Nadie tiene necesidad de mí» Falta de amigos 	<ul style="list-style-type: none"> Volver a casa y sentirla vacía Estar solo 	<ul style="list-style-type: none"> Recluirse en casa Hospitalización No tener transporte 	<ul style="list-style-type: none"> Estar lejos de casa Tener trabajo (o colegio) nuevo Moverse demasiado Viajar mucho

TRISTEZA PASIVA	SOLEDAD ACTIVA	GASTAR DINERO	BÚSQUEDA DE CONTACTOS SOCIALES
<ul style="list-style-type: none"> Llorar Dormir Sentarse y pensar No hacer nada Comer Tomar tranquilizantes Drogarse 	<ul style="list-style-type: none"> Estudiar/Trabajar Escribir Escuchar música Practicar deporte Tener alguna afición Ir al cine Leer Jugar a algo 	<ul style="list-style-type: none"> Comprar Gastar dinero 	<ul style="list-style-type: none"> Llamar a amigos Visitar a alguien

o por miles de posibles causas distintas. La cuestión que cabe plantearse es la necesidad, obvia por otra parte, de que, ante motivos diferentes, si queremos paliar, aliviar o mejorar las distintas soledades, solo podemos hacerlo mediante un conjunto de intervenciones múltiples y variadas. Una realidad heterogénea debe ser abordada desde su intrínseca complejidad.

Ante sentimientos diversos y causas diferentes que provocan las distintas soledades, los individuos reaccionan de formas muy variadas. En la siguiente tabla pretendemos reflejar dos cuestiones: por un lado, la idea de la diversidad en las respuestas personales a la soledad (hay quien elabora una respuesta activa, otros pasiva, hay quien busca apoyo social, etc.); por otro, el hecho obvio, que a veces se nos olvida, de las capacidades de las personas —de respuesta ante la soledad— para provocar dichas respuestas, y que deberíamos estimular y potenciar.

Insistimos: no existe una, sino muchas situaciones distintas de soledad, que incluyen una gama variada de emociones y sentimientos provocados por diferentes causas, tanto objetivas como subjetivas, ante las cuales las personas responden de múltiples formas.

5. ¿Es tan común la soledad?

Como sucede al ahondar en cuestiones relacionadas con el funcionamiento afectivo, los estudios que abordan la prevalencia de la soledad ofrecen abordajes distintos en función del tipo de soledad que pretenden estudiar (soledad emocional, soledad social, aislamiento, etc.), metodologías variadas y, por lo tanto, resultados dispares e, incluso, a veces, difícilmente comparables.

En cualquier caso, y ante declaraciones un tanto «gruesas» sobre la «epidemia de la soledad» ligada al «tsunami demográfico» aparecida en varios medios de comunicación anglosajones

(en Estados Unidos, por ejemplo, *Chicago News*, 16-02-14, y *The New York Times*, 09-09-16; en Australia, *9News.com*, 27-02-14; en España, *El Huffington Post*, 06-04-17, *El País*, el 06-04-16, y *ABC*, 03-10-16), se impone la necesidad de un análisis más equilibrado en el que, sin obviar el hecho de que la soledad es un nuevo y gran desafío para las sociedades modernas (ver, por ejemplo, las declaraciones en *The Guardian*, el 12 de marzo de 2013, de quien fue director ejecutivo de la sanidad pública británica entre 2007 y 2012, Duncan Selbie, en las que avisaba de que la soledad constituía un riesgo similar a los riesgos clásicos como el tabaco, el colesterol, etc.), puedan analizarse en profundidad y comprender las diferentes perspectivas y conceptos, los múltiples y complejos matices que coexisten alrededor de eso que denominamos soledad.

Llegados a este punto, y teniendo en cuenta la evidente falta de estudios sobre la soledad, la revisión sobre su prevalencia se llevará a cabo con la intención de responder a seis preguntas básicas, algunas de ellas de carácter cuantitativo y otras de naturaleza cualitativa, que van más allá de la mera cuantificación de las personas que viven situaciones de soledad. Las cuestiones son: cuál es, si existe, la prevalencia de los problemas de soledad; si los datos muestran diferencias de prevalencia entre distintos países; si existen o no diferencias culturales en cuanto a los sentimientos de soledad; si existen diferencias de prevalencia entre distintos tipos de soledad; cómo es la relación entre soledad y aislamiento, y si existen distintas manifestaciones de un mismo problema de soledad en la vida cotidiana:

1. ¿Cuál es la prevalencia de la soledad? Varios estudios constatan que hasta el 32 % de las personas mayores de 55 años se sienten solas,³⁹ y entre el 5 y el 7 % tienen intensos o muy intensos sentimientos de soledad.⁴⁰ Pero, además, la soledad parece ser que se va agudizando y expandiendo: si en 1970 se estima-

ba que la soledad afectaba entre un 11-17 % de las personas mayores,⁴¹ en la actualidad dicha prevalencia se calcula cercana al 40 % de los mayores⁴²⁻⁴⁴ y se da, como veremos más adelante, en muy diversas culturas del planeta.⁴⁵⁻⁴⁸ En España, el equipo dirigido por Andrés Losada, de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid,⁴⁹ halló que el 23,1 % de su muestra de personas mayores españolas se sentían solas, en unos porcentajes del 17,1 % que se sentían solas a veces y del 6,0 % a menudo.

2. ¿Existen diferencias en cuanto a la prevalencia de la soledad entre los distintos países? Varios trabajos afirman que las tasas de soledad suelen ser más elevadas en los países de la Europa central y del sur que en el norte de

⁴¹ Peplau, L. A.; Russell, D.; Heim, M. «The experience of loneliness». En: I. H. Frieze; D. Bar-Tal; J. S. Carroll (ed.). *New approaches to social problems: Applications of attribution theory*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1979, p. 53-78.

⁴² Edmondson, B. «All the lonely people». *AARP: The Magazine* (noviembre-diciembre 2010), p. 83.

⁴³ Perissinotto, C. M.; Cenzer, I. S.; Covinsky, K. E. «Loneliness in older persons: A predictor of functional decline and death». *Archives of Internal Medicine*, n.º 172 (2012), p. 1078-1083. doi: 10.1001/archinternmed.2012.1993 [PubMed: 22710744].

⁴⁴ Cacioppo, J. T.; Fowler, J. H.; Christakis, N. A. «Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network». *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 97, n.º 6 (2009), p. 977-991. doi:10.1037/a0016076.

⁴⁵ Victor, C. R.; Scambler, S. J.; Bowling, A. et al. «The prevalence of and risk factors for loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain». *Ageing and Society*, vol. 25, n.º 6 (2005), p. 357-375. doi: 10.1017/S0144686X04003332.

⁴⁶ Randall C. *Measuring national well-being – Our relationships*. Londres: Office of National Statistics, 2012.

⁴⁷ Victor, C. R.; Yang, K. «The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom». *Journal of Psychology*, vol. 146, n.os 1-2 (2012), p. 85-104. doi: 10.1080/00223980.2011.613875 [PubMed: 22303614].

⁴⁸ Stickley, A.; Koyanagi, A.; Roberts, B. et al. «Loneliness: Its correlates and association with health behaviors and outcomes in nine countries of the former soviet union». *PLOS ONE*, vol. 8, n.º 7 (2013), 8:e67978. doi: 10.1371/journal.pone.0067978 [PubMed: 23861843].

⁴⁹ Losada, A.; Márquez-González, M.; García-Ortiz, L. et al. «Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults». *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, vol. 146, n.º 3, p. 277-292.

³⁹ De Jong Gierveld, J.; van Tilburg, T. «Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness». *J Cross Cult Gerontol*, vol. 14, n.º 1 (marzo 1999), p. 1-24.

⁴⁰ Victor, C.; Sullivan, M. P. Op. cit., 2015.

Europa.⁵⁰⁻⁵⁵ Otros han encontrado diferencias en la prevalencia de la soledad entre los países de la Europa occidental y los de la Europa oriental, siendo más elevada en estos últimos.^{56,57} En una investigación nacional llevada a cabo por Alejandra Rico-Urbe, de la Universidad Autónoma de Madrid, y colaboradores,⁵⁸ que incluía a personas de 50 o más años de Finlandia, Polonia y España, se confirma la tendencia anterior, debido a que los finlandeses obtuvieron puntuaciones ligeramente más bajas en la soledad, comparados con los polacos o los españoles. En otra investigación en Canadá,⁵⁹ hallaron tasas de soledad emocional más elevadas en Canadá que en Holanda o Italia, mientras que los italianos puntuaban más alto en soledad social, comparados con los cana-

dienses y los holandeses. En pocas palabras, y aunque parezca un contrasentido, en las sociedades más familiares, como las del sur de Europa, parece ser que se da una mayor prevalencia de las situaciones de soledad.

3. ¿Existen diferencias culturales? En una investigación transcultural⁶⁰ en doce países europeos, Suiza, Dinamarca y Suecia presentaron las tasas más bajas de soledad, mientras que Francia, Israel, Italia y Grecia presentaban las más elevadas. Asimismo, situaron la prevalencia de la soledad entre el 1 % de Suiza y el 10 % de Grecia, siendo la de España del 7 %. En una investigación posterior a la citada, llevada a cabo también en Canadá por el equipo de la epidemióloga holandesa Jenny De Jong Gierveld,⁶¹ se constató que los inmigrantes tendían a puntuar más alto en soledad que las personas mayores nativas, siendo las diferencias estadísticamente significativas al comparar a los nativos con los inmigrantes que no compartían ni el mismo idioma ni una cultura semejante a la de los canadienses.⁶² De igual forma, se subraya que las diferencias en el nivel socioeconómico, el estado de salud y las redes sociales de las personas que viven en distintos países podrían ser variables facilitadoras o inhibidoras de las oportunidades de participación en actividades sociales, así como de contar con relaciones sociales satisfactorias.⁶³ Asimismo, algunas influyentes investigadoras en este campo⁶⁴ han teorizado (en base a datos empíricos) sobre la influencia de los valores culturales de los diferentes países en la personalidad de sus habitantes, lo que afectaría a las expectativas que tienen sobre sus relaciones sociales y, por consiguiente, contribuiría a una mayor o menor prevalencia de la soledad.⁶⁵

4. ¿Existen diferencias según el tipo de soledad que se analiza? Velarde-Mayol, Fragua-Gil y García de Cecilia,⁶⁶ en su artículo de validación de la UCLA Loneliness Scale⁶⁷ —que es una escala con tres dimensiones: percepción subjetiva de la soledad, apoyo familiar y apoyo social— al castellano, encontraron que una de cada 4-5 personas mayores vive sola, que las mujeres triplican a los hombres en este sentido y que 2 de cada 3 personas experimentan sentimientos de soledad. Marta M. Sánchez-Rodríguez,⁶⁸ utilizando la prueba creada por Jenny De Jong Gierveld que mide tanto la soledad social como la soledad emocional, halló que el 58,7 % de su muestra presentaba algún grado de soledad, el 42 % de la misma informó de niveles bajos de soledad y el 16,8 % sufría soledad moderada o grave.

5. ¿Existen diferencias entre el aislamiento y el sentimiento de soledad? En una investigación de carácter tanto cualitativo como cuantitativo realizada en nuestro país por Juan Díez y María Morenos,⁶⁹ los autores concluyen que la soledad no es equivalente a aislamiento social, y que vivir solo no significa vivir aislado socialmente; el 52,6 % de los españoles que viven acompañados afirman haber sentido la soledad en algún momento, y el 27,5 % de los españoles que viven solos afirman no sentir soledad en absoluto.

6. ¿Existen distintas manifestaciones de un mismo problema de soledad en la vida cotidiana? En una investigación relacionada con el pro-

grama «Siempre acompañados»⁷⁰ de la Fundación Bancaria «la Caixa» realizada en tres ciudades (Terrassa, Tortosa y Girona), sobre una muestra de 1.219 personas, 4 de cada 10 encuestados manifestaban conocer casos de soledad no deseada, y el 98 % de las personas entrevistadas consideraban la soledad un problema (el 90 %, un problema importante); el 30 %, por la sensación de desamparo e incomunicación; el 20 %, por problemáticas instrumentales; el 17 %, por la asociación entre salud y soledad; el 12 %, por los sentimientos de tristeza y sufrimiento asociados, y el 9 %, por problemas económicos.

En resumidas cuentas: la soledad es un reto muy significativo para nuestra sociedad, prevalente en la actualidad y cuya trascendencia se verá incrementada de forma notabilísima en el futuro, con diferencias personales y culturales sustanciales. Y es diverso porque no estamos hablando de una, sino de muchas soledades que, además, como veremos a continuación, tienen considerables consecuencias a nivel físico y psicológico.

6. Soledad y salud

El sufrimiento y el dolor que la soledad negativa genera tienen una influencia rotunda e innegable sobre la salud, según las investigaciones científicas existentes, y parece fuera de toda duda que la soledad es también un problema de salud serio y prevalente.^{71,72}

Con el objeto de analizar la influencia de la soledad en la salud, la bibliografía existente examina la misma desde una doble y tradicional perspectiva: por un lado, la influencia de la soledad en

50 Del Barrio, E.; Castejón, P.; Sancho M. et al. «La soledad de las personas mayores en España y Suecia: Contexto y cultura». *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, vol. 45, n.º 4 (2010), p. 189-195.

51 Dykstra, P. A. «Older adult loneliness: Myths and realities». *European Journal of Ageing*, n.º 6 (2009), p. 91-100. doi: 10.1007/s10433-009-0110-3.

52 Fokkema, T.; De Jong Gierveld, J.; Dykstra, P. A. «Cross-national differences in older adult loneliness». *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, vol. 146, n.os 1-2 (2012), p. 201-228.

53 Rico-Urbe, L. A.; Félix, F.; Olaya, B. et al. «Loneliness, social networks, and health: A cross-sectional study in three countries». *PLOS ONE*, vol. 11, n.º 1 (enero 2016), e0145264.

54 Sánchez-Rodríguez, M. M.; De Jong Gierveld, J.; Buz, J. «Loneliness and the exchange of social support among older adults in Spain and the Netherlands». *Ageing and Society* (2012), p. 1-25.

55 Yang, K.; Victor, C. «Age and loneliness in 25 European nations». *Ageing and Society*, vol. 31, n.º 8 (2011), p. 1368-1388.

56 De Jong Gierveld, J.; Tesch-Römer, C. «Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: Theoretical perspectives». *European Journal of Ageing*, vol. 9, n.º 4 (2012), p. 285-295. doi: 10.1007/s10433-012-0248-2.

57 Hansen, T.; Slagsvold, B. «Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the Generations and Gender Survey». *Social Indicators Research*, vol. 124, n.º 1 (2015), p. 1-20.

58 Rico-Urbe, L. A.; Félix, F.; Olaya, B. et al. *Op. cit.* (enero 2016).

59 Van Tilburg, T.; Havens, B.; De Jong Gierveld, J. «Loneliness among older adults in the Netherlands, Italy and Canada: a multifaceted comparison». *Canadian Journal of Aging*, vol. 23, n.º 2 (2004), p. 169-180.

60 Del Barrio, E.; Castejón, P.; Sancho M. et al. *Op. cit.* (2010).

61 De Jong Gierveld, J.; Van der Pas, S.; Keating, N. «Loneliness of older immigrant groups in Canada: Effects of ethnic-cultural background». *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, vol. 30, n.º 3 (2015), p. 251-268.

62 Donio Bellegarde, M. *Op. cit.*, 2017.

63 Hansen, T.; Slagsvold, B. *Op. cit.* (2015).

64 Yang, K.; Victor, C. *Op. cit.* (2011).

65 Yang, K.; Victor, C. *Op. cit.* (2011).

66 Velarde-Mayol, C.; Fragua Gil, S.; García de Cecilia, J. M. «Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola». *Semergen. Medicina de Familia*, vol. 42, n.º 3 (2015), p. 177-183. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.semerg.2015.05.017

67 Russell, D. W.; Peplau, L. A.; Ferguson, M. L. «Developing a measure of loneliness». *Journal of Personality Assessment*, vol. 42, n.º 3 (1978), p. 290-294.

68 Sánchez-Rodríguez, M. M. Determinantes sociales de la soledad en las personas mayores españolas: Dar y recibir apoyo en el proceso de envejecer. [Tesis doctoral.] Salamanca: Universidad de Salamanca, 2009.

69 Díez, J.; Morenos, M. La soledad en España. Madrid: Fundación ONCE y Fundación AXA, 2015.

70 Cilveti, A. et al. «Percepción del envejecimiento y las situaciones de soledad no deseada en personas mayores». Comunicación al 59º Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología y 29º Congreso de la Sociedad Galega de Xerontoloxía e Xeriatria, Coruña, 2017.

71 Cacioppo, J. T.; Patrick, W. *Op. cit.*, 2008.

72 Hawkey, L. C.; Thisted, R. A.; Masi, C. M. et al. «Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults». *Psychology and Aging*, vol. 25, n.º 1 (marzo 2010), p. 132-141. doi: 10.1037/a0017805.

la salud psicológica, y por otro, en la salud física. Se revela una clara y negativa influencia de la soledad no deseada en muy diversos aspectos relacionados con la salud. Así:

- La evidencia empírica existente avala la influencia de la soledad en la salud psicológica de las personas. El corpus científico analizado destaca que los problemas de soledad predicen la existencia de síntomas depresivos,⁷³⁻⁷⁷ aumentan los problemas de sueño,⁷⁸ empeoran el funcionamiento cognitivo y aumentan el riesgo de padecer Alzheimer,⁷⁹ acrecientan los problemas de salud mental,⁸⁰ incrementan la

tasa de institucionalización^{81,82} y elevan la mortalidad.⁸³⁻⁸⁵ Asimismo, distintos investigadores afirman que las relaciones sociales —y su ausencia— funcionan como un riesgo de salud, similar al establecido en los factores de riesgo «clásicos»,⁸⁶ además de generar sufrimiento y una grave disminución de la calidad de vida.

- Al igual que sucede con la influencia de la soledad en la salud psicológica, la investigación científica ha demostrado la íntima unión entre los problemas de soledad y la salud física. Así, se ha observado que la soledad no deseada empeora el funcionamiento vascular,^{87,88} au-

menta la presión sistólica,⁸⁹ acrecienta la posibilidad de sufrir accidentes vasculares recurrentes,⁹⁰ disminuye la expresión de genes ligados a la respuesta antiinflamatoria y aumenta la sobreexpresión de genes asociados a la proinflamación,⁹¹ y amplifica la actividad del eje hipotalámico-pituitario-adrenal HPA,^{92,93} estando implicada asimismo en las situaciones de estrés crónico. Además, los problemas de soledad aumentan las alteraciones ligadas al sistema inmunitario,⁹⁴ empeoran la nutrición,⁹⁵ acentúan la obesidad,⁹⁶ amplifican el declive

motor⁹⁷ y potencian la reducción de la actividad física y la capacidad funcional.^{98,99} Por último, se hipotetiza la influencia de la soledad en diversos ámbitos relacionados con la genética molecular y la relación entre los genes y el ambiente.¹⁰⁰

7. Conclusiones

En este análisis sobre la soledad, hemos intentado destacar su diversidad, complejidad e importancia, pretendiendo caracterizarla desde la diferencia. La soledad, que es intrínseca al ser humano y que ejerce una poderosa influencia en distintas áreas de nuestra vida, conlleva el aislamiento y el dolor, pero también nos posibilita el preocuparnos por nosotros mismos, dirigiendo nuestra mirada desde el exterior, desde el mundo, desde las cosas, desde los demás, hacia nosotros mismos. En definitiva, y como objetivo de este itinerario, propicia cuidar de nosotros mismos y descubrirnos.

- 73 Cacioppo, J. T.; Hughes, M. E.; Waite, L. J. et al. «Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses». *Psychology and Aging*, vol. 21, n.º 1 (2006), p. 140-151.
- 74 Heikkinen, R.-L.; Kauppinen, M. «Depressive symptoms in late life: A 10-year follow-up». *Archives of Gerontology and Geriatrics*, vol. 38, n.º 3 (2004), p. 239-250. [PubMed: 15066310].
- 75 Adams, K. B.; Sanders, S.; Auth, E. A. «Loneliness and depression in independent living retirement communities». *Aging and Mental Health*, vol. 8, n.º 6 (2004), p. 475-485.
- 76 O'Lunaigh, C.; Lawlor, B. A. «Loneliness and the health of older people». *International Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 23, n.º 12 (2008), p. 1213-1221.
- 77 Holwerda, T. J.; Van Tilburg, T. G.; Deeg, D. et al. «Impact of loneliness and depression on mortality: results from the Longitudinal Ageing Study Amsterdam». *The British Journal of Psychiatry*, vol. 209, n.º 2 (agosto 2016), p. 127-134; doi: 10.1192/bjp.bp.115.168005.
- 78 Cacioppo, J. T.; Hawkley, L. C.; Berntson, G. G. et al. «Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency». *Psychological Science*, vol. 13, n.º 4 (2002), p. 384-387.
- 79 Wilson, R. S.; Krueger, K. R.; Arnold, S. E. et al. «Loneliness and risk of Alzheimer's disease». *Archives of General Psychiatry*, vol. 64, n.º 2 (2007), p. 234-240.
- 80 Tylova, V.; Ptáček, R.; Kuzelová, H. «Emotional and social loneliness in etiology and therapy of mental illness». *European Psychiatry*, vol. 28, supl. 1 (2013), p. 1.

- 81 Russell, D. W.; Cutrona, C. E.; De la Mora, A. et al. «Loneliness and nursing home admission among rural older adults». *Psychology and Aging*, vol. 12, n.º 4 (1997), p. 574-589. [PubMed: 9416627].
- 82 Longman, J.; Passey, M.; Singer, J. et al. «The role of social isolation in frequent and/or avoidable hospitalisation: rural community-based service providers' perspectives». *Australian Health Review*, vol. 37, n.º 2 (2013), p. 223-231.
- 83 Penninx, B. W.; Van Tilburg, T.; Kriegsman, D. M. et al. «Effects of social support and personal coping resources on mortality in older age: The Longitudinal Aging Study Amsterdam». *American Journal of Epidemiology*, vol. 146, n.º 6 (1997), p. 510-519. [PubMed: 9290512].
- 84 Steptoe, A.; Shankar, A.; Demakakos, P. et al. «Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women». *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 110, n.º 15 (2013), p. 5797-5801.
- 85 Luo, Y.; Hawkley, L. C.; Waite, L. J. et al. «Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study». *Social Science & Medicine*, vol. 74, n.º 6 (marzo 2012), p. 907-914. doi: 10.1016/j.socscimed.2011.11.028 [PubMed: 22326307].
- 86 Holt-Lunstad, J.; Smith, T. B.; Layton, J. B. «Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review». *PLoS Med*, vol. 7, n.º 7 (2010), e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316.
- 87 Cacioppo, J. T.; Hawkley, L. C.; Berntson, G. G. et al. *Op. cit.* (2002).
- 88 O'Lunaigh, C.; Lawlor, B. A. *Op. cit.* (2008).

- 89 Hawkley, L. C.; Masi, C. M.; Berry, J. D. et al. «Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure». *Psychology and Aging*, vol. 21, n.º 1 (2006), p. 152-164. [PubMed: 16594800].
- 90 Cacioppo, S.; Capitanio, J. P.; Cacioppo, J. T. «Toward a neurology of loneliness». *Psychological Bulletin*, vol. 140, n.º 6 (noviembre 2014), p. 1464-1504. doi: 10.1037/a0037618. Epub 15 septiembre 2014
- 91 Cole, S. W.; Hawkley, L. C.; Arevalo, J. M. «Social regulation of gene expression in human leukocytes». *Genome Biology*, vol. 8, n.º 9 (2007), R189.
- 92 Adam, E. K.; Hawkley, L. C.; Kudielka, B. M. et al. «Day-to-day dynamics of experience-cortisol associations in a population-based sample of older adults». *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 103, n.º 45 (2006), p. 17058-17063. doi: 10.1073/pnas.0605053103.
- 93 Steptoe, A.; Shankar, A.; Demakakos, P. et al. «Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women». *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol. 110, n.º 15 (2013), p. 5797-5801.
- 94 Pressman, S. D.; Cohen, S.; Miller, G. E. et al. «Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen». *Health Psychology*, vol. 24, n.º 3 (2005), p. 297-306. [PubMed: 15898866].
- 95 Ramic, E.; Pranjic, N.; Batic-Mujanovic, O. et al. «The effect of loneliness on Malnutrition in elderly population». *Medical Archives*, vol. 65, n.º 2 (2011), p. 92-95.
- 96 Lauder, W.; Mummary, K.; Jones, M. «A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations». *Psychology, Health & Medicine*, vol. 11, n.º 2 (2006), p. 233-245. doi: 10.1080/13548500500266607 [PubMed: 17129911].

- 97 Buchman, A. S.; Boyle, P. A.; Wilson, R. S. et al. «Loneliness and the rate of motor decline in old age: The rush memory and aging project, a community-based cohort study». *BMC Geriatrics*, n.º 10 (2010), p. 77.
- 98 Hawkley, L. C.; Thisted, R. A.; Cacioppo, J. T. «Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses». *Health Psychology*, vol. 28, n.º 3 (2009), p. 354-363.
- 99 Shiovitz-Ezra, S.; Ayalon, L. «Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality». *International Psychogeriatrics*, vol. 22, n.º 3 (2010), p. 455-462.
- 100 Goossens, L.; Van Roekel, E.; Verghaen, M. et al. «The genetics of loneliness: Linking evolutionary theory to genome-wide genetics, epigenetics, and social science». *Perspectives on Psychological Science*, vol. 10, n.º 2 (marzo 2015), p. 213-226.

4.3.2. FICHA DE LA SESIÓN 9



LA GRIETA POR DONDE ENTRA LA LUZ

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

El concepto de soledad está repleto de significados, a la vez que conlleva multitud de paradojas y estereotipos. ¿De qué hablamos cuando pronunciamos la palabra *soledad*? Sinónimos de *soledad* son *incomunicación*, *abandono*, *desamparo*, *melancolía*, *añoranza*. Antónimos: *acompañamiento*, *comunicación*, *diálogo*, *alegría*. ¡Las palabras hablan por sí solas! A pesar de que la lengua decanta la soledad hacia la desazón y el desconsuelo, y sin ignorar tanto el dolor relacionado con situaciones de soledad como las consecuencias negativas derivadas de la misma, no es menos cierto que otra visión es posible.

Soledad es sufrimiento, pero también paz y libertad. Soledad es falta de vínculos, a la vez que independencia. Soledad es angustia, pero en la soledad se despliega la posibilidad de conectarnos con nuestra interioridad. Soledad quizá sea en algún momento fracaso y aislamiento; sin embargo, también es ese lugar donde brota lo creativo, lo innovador, lo distinto. Soledad puede ser, a la vez que desengaño y vulnerabilidad, el espacio donde surge la compasión y el enriquecimiento personal, indispensable para relacionarnos.

La persona solitaria no es una inadaptada social, ni alguien que no desea tener amigos, ni alguien sospechoso o culpable de su situación («¡algo habrá hecho, si está solo!»). Podemos tener amigos y sentirnos solos. *Fragilidad* y *soledad* no son palabras equivalentes; *soledad* e *inseguridad* no son vocablos análogos; *malestar* y *soledad* no tienen por qué ser sinónimos. Que una persona esté sola no significa que su existencia no tenga sentido, o que esa soledad sea para siempre. Identificamos soledad con aislamiento, y por ello tratamos de combatir cualquier soledad, como si se tratara de la peste bubónica. La soledad no

depende del exterior, mientras que el aislamiento sí. La soledad es un estado de ánimo, y nos ofuscamos confundiendo «ser solitario» con el «tener sentimiento de soledad». El sentimiento de soledad es una noción subjetiva, una experiencia personal, una interpretación de una situación que puede ser positiva o negativa, que puede ser experimentada como goce o como exclusión, como alegría o como rechazo, como dicha o como anulación.

No obstante, de nuestra capacidad para estar solos y vivir la soledad de forma positiva dependen cuestiones significativas tales como la autocomprensión, el diálogo interior y la posibilidad de disfrutar de ciertas actividades muy enriquecedoras, como por ejemplo la lectura, la música o la contemplación de la belleza. Y, además, la soledad favorece, si la sabemos vivir de un modo pleno, el sosiego y el equilibrio personal. Nos facilita un *tempo* (la velocidad con la que debe ejecutarse una obra musical) para poder enterarnos de lo que nos pasa en la vida y disfrutar de la misma.

En esta primera sesión sobre la soledad queremos definir qué es la soledad, romper los estereotipos negativos que se le asocian, sin rechazar las consecuencias negativas de la soledad para muchas personas. Además, queremos abrir, como decía Leonard Cohen en *Anthem*, una grieta: «There is a crack, a crack in everything. That's how the light gets in» («Hay una grieta en todo, así es como entra la luz»). Y proponer, a través de esa grieta, la necesidad de aprender a vivir en soledad, que es parte sustancial de la vida en común, de comprender que la soledad es también un espacio de reposo, de regeneración, un lugar donde enriquecernos personalmente y abrir esa mirada a nuestro interior.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. DEFINIR Y COMPRENDER QUÉ ES LA SOLEDAD.



2. ROMPER MITOS Y ESTEREOTIPOS SOBRE LA SOLEDAD.



3. DIFERENCIAR Matices y TIPOS DE SOLEDAD.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

QUÉ ES LA SOLEDAD

Objetivo: Definir qué es la soledad identificando sus principales aspectos a partir de experiencias propias y ajenas, entendiendo que la soledad es un sentimiento que deriva de muy distintas situaciones.



HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Actividad de definición de la soledad de forma individual a través de las experiencias propias de los participantes, una vez revisadas ciertas ideas teóricas sobre la soledad.

TABLA: SITUACIONES ASOCIADAS A LA SOLEDAD

Me siento bien en soledad cuando...	Me siento mal en soledad cuando...
<ul style="list-style-type: none"> • Paseo pensando en los demás. • Consigo que se vayan todos de casa y me dejen tranquilamente haciendo mis cosas. • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Estando con otras personas, nadie me hace caso. • Creo que los demás no me entienden. • ...

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

MITOS Y ESTEREOTIPOS RELACIONADOS CON LA SOLEDAD

Objetivo: Analizar distintas ideas, mitos y estereotipos acerca de la soledad, generando alternativas al respecto, abriendo a su vez un debate sobre la multidimensionalidad del concepto.

HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Actividad de participación grupal en la que, mediante un juego (unir dos tiras de papel con determinados conceptos), las personas irán profundizando en la noción de soledad. Se trata de frases comunes que esconden concepciones estereotipadas sobre la soledad. Cada frase deberá relacionarse con una idea que se pretende rebatir.

TEST: PROFUNDIZANDO EN ESTO DE LA SOLEDAD

Este es un raro, se pasa todo el día solo.	SOLEDAD COMO RECELO
Algo malo habrá hecho para estar solo.	SOLEDAD COMO SOSPECHA
¡Como sigas portándote así, te vas a quedar solo!	SOLEDAD COMO AMENAZA
El marido le dice a su mujer: «Si me dejas, te quedarás sola. ¡Nadie querrá saber de ti!».	SOLEDAD COMO CASTIGO
Gracias a estos momentos que tengo a solas, puedo entender mis sentimientos.	SOLEDAD COMO OPORTUNIDAD PARA COMPRENDERSE UNO MISMO
Está todo el día solo, seguro que tiene depresión o algo así. ¡Qué horror!	SOLEDAD COMO SÍNTOMA DE ENFERMEDAD
Si no tuviera estos momentos a solas, jamás podría pensar en mis proyectos.	SOLEDAD COMO CREATIVIDAD
¡Cómo me ayuda el estar a solas para llenar el depósito y hacer cosas con los demás!	SOLEDAD COMO RECONOCIMIENTO PERSONAL
Me angustio cuando pienso en vivir solo. Necesito compañía.	SOLEDAD COMO MIEDO
Se enamoró, se arriesgó y ahora está solo. Se lo merece.	SOLEDAD COMO VENGANZA
Pensar a solas en los que amo, darme cuenta de todo lo que me rodea, me ayuda a ser feliz.	SOLEDAD COMO FELICIDAD

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

PROFUNDIZANDO EN ESTO DE LA SOLEDAD

Objetivo: Analizar el concepto de soledad a través de textos de distintas obras literarias que lo abordan, definen y matizan.



HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Actividad personal y grupal en la que los participantes se adentran en distintas miradas sobre la soledad a partir de un test que presenta varios matices, ideas y conceptos sobre la soledad.

TABLA: MITOS Y ESTEREOTIPOS...

	NOTA
1) La soledad es parte de la vida.	
2) Si queremos conocernos a nosotros mismos, debemos aprender a vivir en soledad.	
3) La soledad puede ser rechazo.	
4) La soledad es vivir sin amor.	
5) La soledad es falta de solidaridad.	
6) La soledad es producto del desengaño afectivo.	
7) Confundimos el amor con la necesidad de vincularnos con los demás.	
8) La soledad no es estar solos, es estar donde queremos estar.	
9) Vivir es convivir.	
10) La amistad y el amor son dos formas de salir de la soledad.	
11) Confundimos estar solos con estar aislados. Lo malo es el aislamiento. La soledad puede ser algo bueno.	
12) Más doloroso que no tener personas alrededor es vivir con personas que no se fijen en nosotros.	



RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1

ORDENADOR,
CAÑÓN DE
DIAPPOSITIVAS Y
ALTAVOCES

2

PAPELÓGRAFO

3

HERRAMIENTAS PARA
IMPRIMIR TABLA SOBRE
MITOS Y ESTEREOTIPOS Y
TEST SOBRE LA SOLEDAD

4

PEGAMENTO,
TIRAS DE PAPEL
Y ROTULADORES

5

CALCULADORA

6

VÍDEOS DEL
ITINERARIO

7

CUADERNO
DEL ITINERARIO

8

ILUSTRACIÓN
DE LA SESIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Entender que la soledad es un sentimiento derivado de muchas y distintas situaciones que son parte de la vida.
2. Comprender que cada uno de nosotros vive la soledad de forma distinta.
3. Romper prejuicios sobre la soledad y sus consecuencias, favoreciendo un clima grupal que permita el cuestionamiento y la libre participación.
4. Despertar el interés y la curiosidad por lo intrínseco e inherente a la soledad.

1. QUÉ ES LA SOLEDAD

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende que los participantes se den cuenta de qué es la soledad y de que existen muchas formas de soledad, y que empiecen a definirla y comprenderla.

Recursos:

- Proyector, papelógrafo y rotuladores
- Tabla «Situaciones asociadas a la soledad»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador da la bienvenida a los participantes del grupo: «Hoy vamos a hablar de la soledad». Hará una pequeña introducción sobre la soledad ayudado por las siguientes ideas clave:

- La soledad es una emoción que cada persona experimenta de distinta forma.
- La soledad es una realidad que tiene que ver con estar solo, pero también es una vivencia. En ocasiones, nos podemos sentir solos estando acompañados.
- La soledad tiene dos caras, una negativa asociada al sufrimiento y una positiva asociada al bienestar.
- La soledad es parte de la vida.

El facilitador prosigue: «A continuación intentaremos definir qué es la soledad para cada uno de nosotros, cómo la vivimos». Seguidamente, organizará a los participantes por parejas (en el caso de que sean impares, uno de los grupos estará formado por tres personas) y les dará la siguiente consigna: «Cada uno de nosotros pensará dos momentos en los que se ha sentido mal en soledad y dos momentos en los que se ha sentido bien. Pensaremos en nuestra vida cotidiana, en situaciones que nos suceden en el día a día». Y proyectará en la pantalla a modo de ejemplo la tabla que hace referencia a las situaciones asociadas a la soledad.

El facilitador dejará 10 minutos, aproximadamente, para que los miembros del grupo realicen la tarea. Una vez concluido el tiempo, el facilitador preguntará a los miembros del grupo, de uno en uno, cuáles han sido esos momentos, y los apuntará en una sábana de papel dividida en dos columnas: en la de la izquierda se anotarán los momentos en los que la soledad es algo positivo, y en la de la derecha, aquellos en los que la soledad es algo negativo.

Finalizada la ronda de intervenciones, el facilitador comentará que la soledad tiene aspectos positivos y negativos. Puede hacernos sentir mal o que nos sintamos vulnerables, pero, a la vez, la soledad es algo que nos puede ayudar a sentirnos a gusto con nosotros mismos. La soledad es sufrimiento, pero también paz y libertad. La soledad se caracteriza por tener dos caras, como una moneda, como tantas cosas en la vida.

Se finalizará la sección señalando que sería bueno disminuir los momentos de soledad no deseada y aumentar los de soledad deseada.

2. MITOS Y ESTEREOTIPOS RELACIONADOS CON LA SOLEDAD

PRESENTACIÓN

Esta sección está dedicada a intentar romper los tabúes, ideas preconcebidas, usos y estereotipos que existen sobre la soledad, y cuestionarlos. El objetivo no es abordar todos los conceptos negativos posibles, sino que los participantes se den cuenta de algunos de los usos negativos que se hacen de la soledad y sus consecuencias.

Recursos:

- Tiras de papel, sábana de papel y material para pegar las tiras
- Vídeo del itinerario
- Ficha para imprimir «Mitos y estereotipos relacionados con la soledad»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador preparará el material antes de la sesión, separando las dos partes de las once tiras de papel, y repartirá solamente la parte izquierda, una para cada persona. Si se da el caso, alguien podría tener dos.

El facilitador empezará diciendo: «Para iniciar esta segunda actividad, recordad que hace un momento hemos visto que la soledad puede ser algo positivo o negativo, que depende también de cómo vivimos las cosas. Ahora os repartiré una tira de papel con una frase escrita, y la leeréis en silencio». Se dejará un minuto, aproximadamente, para realizar la actividad.

A continuación, el facilitador dará la siguiente instrucción: «Tenéis que preparar la frase para decirla en voz alta, como en el teatro, representándola. Después las leeremos una por una».



Mientras tanto, el facilitador pegará las partes derechas de las tiras en una sábana de papel. Pedirá voluntarios para que salgan delante del grupo y, animados por el facilitador, lean las frases en voz alta y dramatizándolas (teatralizándolas). Después, con la ayuda del facilitador, que tiene las dos partes de la tira, los voluntarios deberán identificar su frase con una de las formas de interpretar la soledad en determinadas situaciones. Es esencial que el facilitador ayude a los participantes para relacionar los conceptos. No se trata de un ejercicio cognitivo, sino de identificar, en un ambiente distendido, los distintos usos y utilidades que atribuimos a la soledad.

Una vez colocadas todas las tiras de forma adecuada, y a partir del diálogo entre todos los participantes, se trata de identificar ideas y estereotipos —que deben ser modificados— mediante preguntas como las siguientes:

- ¿Habéis vivido alguna situación parecida en la que os hayan dicho cosas similares?
- ¿Habéis dicho alguna vez algo parecido?
- ¿Habéis oído decir esas cosas?
- ¿Qué os parece que a alguien le digan eso?
- ¿Cómo os sentís cuando se utiliza algo como la soledad, que en ocasiones supone sufrimiento y dolor, de ese modo?

El facilitador finaliza la sección proyectando el vídeo de la sesión, en el que Queta, María O. y María A. nos hablan de sus sentimientos de soledad, e iniciará un diálogo sobre el tipo de soledad de cada una de las protagonistas. Como colofón final de la sección, el facilitador resaltaré las aportaciones del grupo en relación con los resultados de la actividad desarrollada.

3. PROFUNDIZANDO EN ESTO DE LA SOLEDAD

PRESENTACIÓN

En esta actividad se pretende profundizar en la soledad. Hemos elaborado un test que nos ayudará a analizar la soledad. No se trata de un test psicológico al uso, sino más bien un juego, pero un juego muy serio. Su objetivo es adentrarnos en el concepto de soledad, un concepto que hemos ido definiendo a lo largo de la sesión y del que ya hemos visto algunas caras.

Recursos:

- Presentación de PowerPoint para proyectar el test, proyector, papelógrafo, rotuladores y calculadora
- Ficha para imprimir test «Profundizando en esto de la soledad»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador dará la siguiente instrucción: «Vamos a terminar la sesión con un test muy especial. No se trata de un test de conocimiento. Simplemente, pondremos nota a las afirmaciones que os leeré, y que vais a ver en la pantalla. Cada uno pondrá la nota que le parezca, entre 0 (nada de acuerdo) y 10 (totalmente de acuerdo). No hay ni aciertos ni errores. Yo iré apuntando vuestras notas en este papel grande». Y mostrará el test.

En un tono distendido, el facilitador leerá una frase y anotará las puntuaciones que reciba de todos los miembros del grupo. Después, hará la media aritmética de las notas de cada ítem. A continuación, se comentarán y discutirán aquellos ítems con mayor puntuación (los que habrán obtenido un mayor consenso) y aquellos con menor puntuación (los que habrán obtenido un menor consenso). El facilitador solicitará la participación y los comentarios de los participantes.

Al finalizar esta sección, el grupo habrá identificado varios matices de la soledad y habrá reflexionado sobre su relevancia para cada uno de los participantes. La actividad finalizará con un gran aplauso.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se hará un resumen de lo tratado en la sesión.

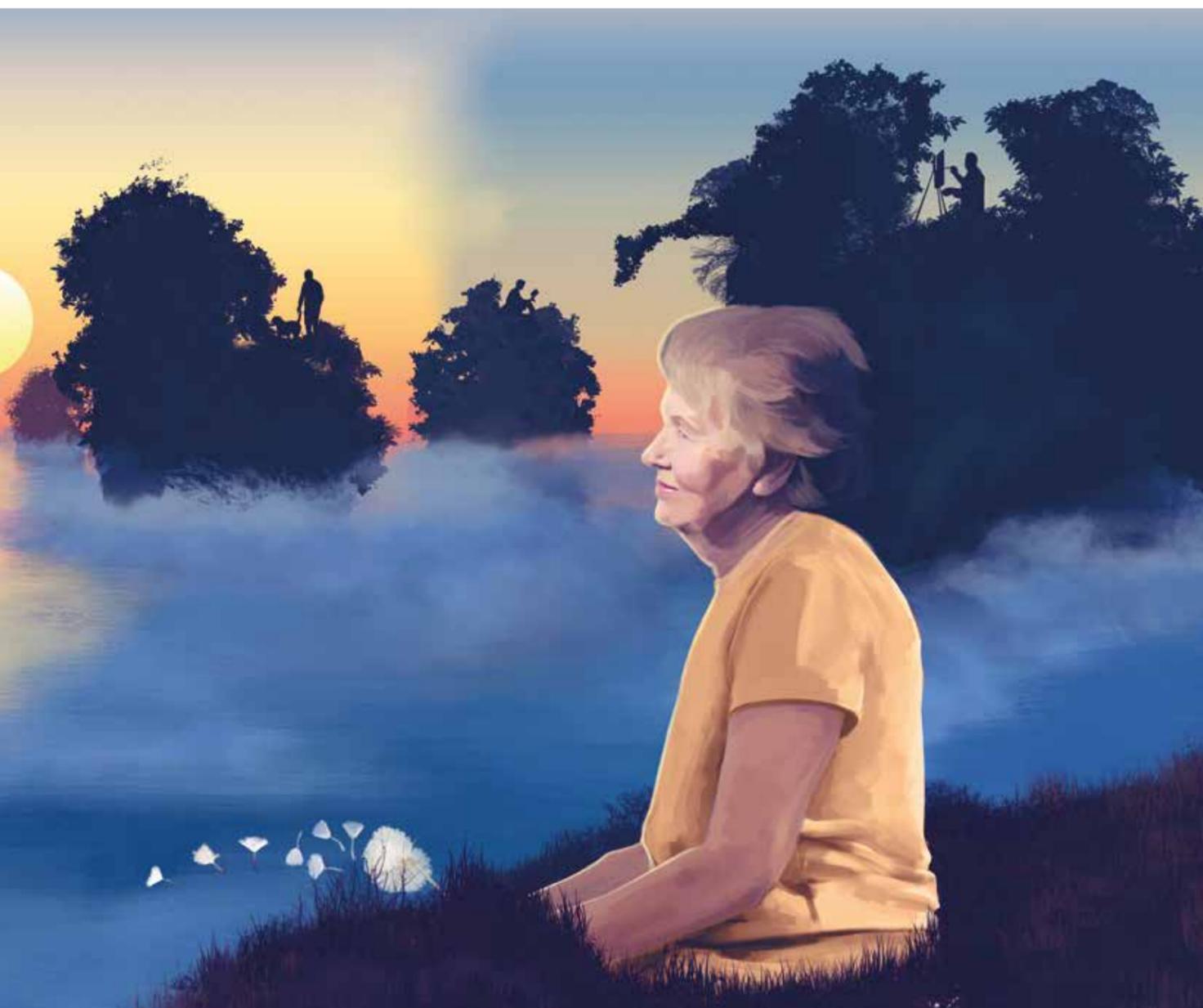
DESARROLLO

El facilitador animará a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante, dirigiendo la conclusión hacia cuatro ideas fundamentales:

- La soledad no es algo igual y único para todos.
- Cada persona experimenta la soledad de una forma determinada.
- Existen muchas ideas preconcebidas sobre la soledad que no responden a la realidad.
- La soledad presenta muchos matices que conviene observar y diferenciar.



4.3.3. FICHA DE LA SESIÓN 10



SOLEDADES
POSITIVAS

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

En la introducción de la sesión anterior se ha comentado que el sentimiento de soledad es tanto una noción subjetiva, como una experiencia personal, así como una interpretación de una situación que puede ser positiva o negativa, que puede ser experimentada como goce o como exclusión, como alegría o como rechazo, como dicha o como anulación. Pero es que, además, experimentamos soledad ante una multiplicidad de situaciones. Sentimos soledad cuando no tenemos a nadie con quien compartir vivencias. La falta de comunicación real con alguien, así como el sentirnos incomprendidos, puede producir soledad. La soledad de quien se siente frustrado ante algún contratiempo tiene un origen distinto de la soledad de quien se siente triste, o de la provocada por la falta de reconocimiento, o por el desamor. La soledad de aquel a quien no se tiene en cuenta en un grupo proviene de una circunstancia diferente de la de quien siente un vacío interior. Distintas soledades requieren diferentes acercamientos para su comprensión, perspectivas variadas para su afrontamiento.

Decía Octavio Paz en *El laberinto de la soledad* que la soledad es una condición de nuestra vida que genera angustia e inestabilidad, pero que la plenitud, la dicha y la concordancia con el mundo nos esperan al final de ese laberinto. Debemos aprender a estar solos. Necesitamos comprender que la soledad puede ser un espacio de sosiego y rehabilitación personal, que la soledad es una fuente de enriquecimiento

personal que nos habilita para mirar en nuestro interior. Nuestro bienestar y el de los que nos rodean están en juego en ese sentirnos bien con nosotros mismos en soledad, en ese experimentar que, estando solos, podemos abrir una ventana a nuestra comprensión personal, a la valoración de todo lo bueno que nos sucede. En soledad podemos llenar el depósito de gasolina necesario para compartir con los demás la vida (el viaje) aportando cosas positivas.

Además, y como corroboran distintos estudios demográficos y económicos, muy probablemente pasaremos bastante tiempo de nuestra vida en soledad (aumento de los hogares unipersonales, disminución de la tasa de natalidad, existencia de un mercado global, deslocalización laboral), por lo que aprender a vivir, y no a sobrevivir, en soledad se constituye no tanto como una opción, sino como una necesidad. Tal y como dice Jorge Drexler en su canción *Soledad*: «Creo que pasaremos juntos temporales. Propongo que tú y yo nos vayamos conociendo».

En esta segunda sesión sobre la soledad vamos a: a) intentar comprender los distintos tipos de soledad y empezar a elaborar varias alternativas para esas múltiples situaciones; b) empezar a abrir una pequeña grieta para aprender a vivir bien en soledad. La canción anterior, *Soledad*, de Jorge Drexler, que se mencionaba en el párrafo anterior, termina así: «Qué raro que seas tú quien me acompañe, soledad, a mí, que nunca supe bien cómo estar solo».

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. DIFERENCIAR DISTINTOS TIPOS DE SOLEDAD.



2. SABER QUÉ HACER ANTE LAS MÚLTIPLES SITUACIONES QUE PROVOCAN SOLEDAD.



3. COMPRENDER LA SOLEDAD COMO UN ESPACIO INTERIOR EN EL QUE LA PERSONA PUEDE SENTIRSE A GUSTO Y ACOMPAÑADA.



4. APRENDER A BUSCAR Y GOZAR DE LA SOLEDAD DESEADA.



ESCENARIOS DE SOLEDAD

1. No cuento lo que me sucede ni lo que pienso, y por ello me siento solo. ¡No sé cómo contar las cosas!
2. Esté o no con gente... ¡me siento sola!
3. Tengo necesidad de otra persona. ¡Lo echo tanto de menos!
4. Me siento vacío, como si no sintiera nada. No sé lo que me sucede.

- Estoy hueco, como metido en un agujero donde solo estoy yo.
5. Después de unos días de vacaciones en los que he disfrutado muchísimo con mis nietos e hijos, he llegado a casa y... ¡por fin solo!
 6. No tengo a nadie. Me siento aislado, abandonado, incomunicado... Voy por

- la calle que parezco un zombi.
7. Estoy con otras personas, pero me siento aparte del grupo. Todos se ríen, pero no sé de qué. Todos hablan, pero siento que esas conversaciones no van conmigo.
 8. Cuento lo que me sucede, pero siento que nadie me entiende. Es como si todos hablaran otro idioma.

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

HABLANDO DE LA SOLEDAD

Objetivo: Entrar en el mundo de la soledad de forma paulatina, apelando a los sentimientos que surgen derivados de la contemplación de distintos cuadros.

QUÉ HACER CUANDO LA SOLEDAD NOS HACE SUFRIR

Objetivo: Experimentar situaciones de soledad no deseada y elaborar estrategias de afrontamiento de las mismas.

HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Se proyectan varios cuadros y se comenta lo que a cada participante le sugiere su contemplación.

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad de participación grupal en la que, mediante un ejercicio grupal, los miembros del grupo experimentarán distintas situaciones de soledad y elaborarán estrategias para su afrontamiento.

9. Antes no me atrevía ni a ir a tomar un café sola. Sin embargo, poco a poco he ido aprendiendo a disfrutar de esos momentos en los que me siento en sintonía conmigo misma.
10. Estoy triste, y por eso me siento solo.
11. Hago todo lo que puedo por integrarme, pero o nadie se entera o nadie se quiere enterar. Soy

- invisible. Nadie me hace caso.
12. Nadie me acompaña cuando tengo que tomar una decisión importante. ¡Estoy solo!
 13. Sé que tengo que hacer cosas, pero no puedo. Me siento impotente, frustrado.
 14. Este fin de semana no voy a llamar a nadie. Prefiero estar solo, salir al monte y disfrutar del placer de

- contemplar la naturaleza.
15. Desde que murió mi marido me siento sola. Aunque esté con gente, me siento sola.
 16. Necesito ayuda, pero no tengo fuerzas para pedirla. Y me siento solo.
 17. No sé si puedo querer a alguien.
 18. Disfrutar de un buen libro en soledad es uno de mis mayores placeres.

TABLA: EMOCIONES Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SOLEDAD DESEADA

MOMENTO DE SOLEDAD DESEADA	ACTIVIDAD QUE REALIZO	EMOCIÓN QUE SIENTO	CÓMO EMPECÉ
Cuando logro que todos mis hijos y mi marido se vayan de casa y me dejen en paz	Limpiar escuchando la radio	Paz	Un día cualquiera, descubrí que estaba muy a gusto sola haciendo limpieza.
Cuando salgo de casa para ir a dar una vuelta al monte	Andar	Armonía	Estaba siempre en casa y un día me animé, por envidia, al ver lo bien que se lo pasaban algunos.

TABLA: TIPOS DE SOLEDAD Y SOLUCIONES

TIPO DE SOLEDAD	SOLUCIONES
1) Falta de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar formas de abrirse intentando contar poco a poco las cosas. • Mejorar las habilidades sociales (cursos, talleres). • Escribir lo que queremos contar y decirlo con el escrito en la mano. • Pedir ayuda ante la dificultad de expresarnos.
2) Sentirse solo	<ul style="list-style-type: none"> • Implicarnos en centros sociales, gimnasios, asociaciones de distinta índole, actividades sociales (teatro, cine), voluntariado, etc. • Aprender a vivir en soledad (ver siguiente ejercicio) gozando de la misma. • Realizar actividades individuales (leer, escuchar música) que nos vinculan con los demás y con sus sentimientos. • Llamar a personas con las que hemos perdido el contacto dejando los celos a un lado.
3) Necesidad de otra persona	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender los propios sentimientos y entender el porqué de la necesidad de otra persona. • Aprender a convivir con esa necesidad. • Implicarnos en actividades que permitan aumentar los contactos sociales. • Mejorar las habilidades sociales.
4) Vacío interior	<ul style="list-style-type: none"> • Conocernos y aceptarnos más y mejor. • Identificar los factores o emociones que provocan la sensación de vacío interior. • Hablar de lo que sentimos. • Valorar lo que tenemos.
5) Aislamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar sitios donde estar con otras personas. • Salir de nuestra zona de confort, si es ahí donde estamos aislados, y arriesgarnos. • Mejorar las habilidades sociales. • Realizar actividades grupales. • Implicarnos en proyectos con otras personas.

TIPO DE SOLEDAD	SOLUCIONES
6) Falta de inclusión en el grupo	<ul style="list-style-type: none"> • Implicarnos en saber cómo nos sentimos y qué pensamos, para encontrar así quizá una vía de integración. • Contar las cosas a alguien. • Escribir lo que nos sucede. Poner palabras a los sentimientos. • Ser positivos. • No perder la perspectiva. • Sacar provecho del rechazo, creciendo personalmente.
7) Incomprensión	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar lo que pensamos y sentimos. • Concretar en qué nos sentimos incomprendidos y en qué no. • Relativizar. • Empatizar con los demás y pedir que los demás empaticen con nosotros. • Escribir lo que nos sucede e intentar averiguar de dónde surge la fuente de la incomprensión.
8) Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar actividades agradables y realizarlas. • Centrarnos en el momento presente. • Ayudar a otras personas. • Expresar lo que nos sucede sin avasallar. • Comprender qué es la tristeza y de dónde proviene. • Reflexionar sobre lo que sentimos.
9) Falta de reconocimiento de los demás	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocernos y valorarnos a nosotros mismos. • Relativizar. • Analizar y concretar dónde reside la falta de reconocimiento. • Expresar los sentimientos y hablar con los demás de lo que nos sucede.
10) Soledad en la toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir ayuda en la toma de decisiones. • Consultar a profesionales, asociaciones, amigos, etc. • Aumentar la confianza en nosotros mismos.
11) Sentimientos de frustración o impotencia	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la tolerancia. • Convertir los sentimientos de impotencia en algo positivo. • Controlar las expectativas. • Pensar que no tenemos que sentirnos frustrados por no conseguir lo que deseamos, sino por no intentarlo. • Evaluar lo que nos cuesta cambiar algo a nivel personal, y comprender así mejor lo que les cuesta a los demás.
12) Pérdida	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar la realidad y no inhibir el sufrimiento. • Hablar y comunicarnos para expresar nuestras emociones y sentimientos. • Realizar actividades agradables. • Buscar compañía y apoyo.
13) Necesidad de ayuda	<ul style="list-style-type: none"> • Pensar que pedir ayuda no es un síntoma de debilidad, sino de madurez. • Abrirnos a compartir. • Ser conscientes y concretar las áreas en las que necesitamos ayuda.
14) Incapacidad de amar	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer nuestras propias emociones. • Aceptar la vulnerabilidad. • Asumir el riesgo inherente a toda relación. • Reconocer los límites de nuestra biografía emocional. • Aprender a confiar.

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

APRENDIENDO A VIVIR EN SOLEDAD. BUSCANDO LA SOLEDAD DESEADA

Objetivo: Desechar mitos sobre la soledad y comprender que la soledad deseada es un espacio necesario que contribuye al bienestar.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Examinar momentos vividos de soledad positiva, relacionándolos con la actividad realizada en aquel instante, la emoción experimentada en ese momento y la forma de ejecutarla.

IDEAS PARA VIVIR UNA SOLEDAD POSITIVA

1. Aunque nos hayan dicho lo contrario, tú eres tu mejor compañía. ¡Aprovéchala!
2. La soledad es una oportunidad para conocerte y descubrir tu mundo interior. No pases por la vida sin experimentarlo. Te gustará.
3. No te tortures con la soledad. Emplea tiempo en leer, escribir, hacer deporte, etc.
4. Anímate y escribe un diario. Te ayudará a expresar tus sentimientos y a contemplarte con más conocimiento y cariño.
5. Recuerda: el amor no es lo contrario de la soledad, sino la soledad compartida.
6. Para disfrutar de la autonomía, debes aprender a transitar la soledad.
7. Desecha estereotipos sobre la soledad. ¡No estás solo/a porque no seas como debes ser! ¡Recuérdalo!
8. Realizar actividades está muy bien, es muy saludable y positivo. Llenar el día con actividades seguidas unas de otras nos impide conocernos a nosotros mismos y regenerarnos. ¡Equilibra la actividad y la quietud!
9. Deja a los demás (esposa o esposo, hijos, amigos, etc.) sus espacios personales. Armoniza autonomía y compañía.
10. Grandes mentiras que hay que combatir:
 - a. Soledad no es sinónimo de malestar.
 - b. Soledad no equivale a inseguridad.
 - c. Soledad no es lo mismo que vulnerabilidad.
11. El amor es intercambio y reparto. ¡Deja a los demás sus momentos de soledad!
12. Entre el abandono (no hacer ni caso a un ser querido) y la absorción (no dejarle espacios) median multitud de posibilidades.
13. Acuérdate del silencio amigo. A veces no son necesarias las palabras para comunicarse, ni para sentirse bien.
14. Apúntate a actividades que fomenten tu interioridad (se pueden hacer con otras personas): leer, pintar, cantar, etc.
15. No te avergüences por lo que sientes cuando estás a solas ni por los pensamientos que tengas. Todos sentimos o pensamos cosas que nos sonrojaría revelar a alguien. No hay que compartirlo todo, pero sí intentar entenderse a sí mismo/a.
16. Cuando estés solo/a, acuérdate de los demás.
17. Sé la persona adulta que quieres que sean tus hijos o nietos. La soledad es tu aliada. Intenta buscar tu desarrollo personal. Serás más feliz.
18. Abre una puerta a sentirte vulnerable y siente compasión por ti.

POEMA DE MARIO BENEDETTI (OPCIONAL)

Preciso tiempo necesito ese tiempo
que otros dejan abandonado
porque les sobra o ya no saben
qué hacer con él
tiempo
en blanco
en rojo
en verde
hasta en castaño oscuro
no me importa el color
cándido tiempo
que yo no puedo abrir
y cerrar
como una puerta

tiempo para mirar un árbol un farol
para andar por el filo del descanso
para pensar qué bien hoy es invierno
para morir un poco
y nacer enseguida
y para darme cuenta

y para darme cuerda
preciso tiempo el necesario para
chapotear unas horas en la vida
y para investigar por qué estoy triste
y acostumbrarme a mi esqueleto antiguo

tiempo para esconderme
en el canto de un gallo
y para reaparecer
en un relincho
y para estar al día
para estar a la noche
tiempo sin recato y sin reloj

vale decir preciso
o sea necesito
digamos me hace falta
tiempo sin tiempo.

Mario Benedetti

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1 ORDENADOR,
CAÑÓN DE
DIAPOSITIVAS Y
ALTAVOCES



2 SÁBANA DE
PAPEL Y
ROTULADORES



3 VÍDEOS DEL
ITINERARIO



4 CUADERNO
DEL ITINERARIO



5 ILUSTRACIÓN
DE LA SESIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Entender que la soledad es un sentimiento derivado de muchas y distintas situaciones que son parte de la vida.
2. Comprender que cada uno de nosotros vive la soledad de forma distinta.
3. Romper prejuicios sobre la soledad y sus consecuencias, favoreciendo un clima grupal que permita el cuestionamiento y la libre participación.
4. Despertar el interés y la curiosidad por lo intrínseco e inherente a la soledad.

1. HABLANDO DE LA SOLEDAD

PRESENTACIÓN

Esta sección pretende que los participantes se adentren paulatinamente en las distintas visiones, percepciones, ideas y representaciones de la soledad.

Recursos:

- Proyector, imágenes seleccionadas
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador da la bienvenida a los participantes del grupo: «Hoy vamos a hablar de nuevo de la soledad. Para empezar, proyectaremos algunos cuadros y entre todos iremos comentando lo que se nos ocurre sobre ellos, lo que nos dicen. Se trata, simplemente, de expresar lo que nos transmiten, lo que sentimos al mirarlos. No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Solo existe lo que percibimos. El objetivo es hablar sobre la soledad, darnos cuenta de todo lo que encierra».

El facilitador proyectará el primer cuadro y leerá, a modo de introducción, el siguiente texto:



**TARDE DE VERANO EN SKAGEN,
SEVERIN KROYER**

«Este cuadro se titula *Tarde de verano en Skagen*, y su autor es Severin Kroyer. En la pintura se observa a una mujer acompañada de un perro contemplando el horizonte. El perro presenta la misma orientación que la figura femenina. A pesar de estar sola, ¿transmite esta figura soledad? ¿Qué os sugiere, una soledad positiva o negativa? ¿Por qué?»

¿Qué os parece?

¿Qué más cosas os sugiere?

El facilitador anima a la participación y refuerza todas las ideas sobre la soledad que vayan surgiendo.

Una vez comentada la pintura, se proyecta la siguiente:



**AUTOMAT,
EDWARD HOPPER**

«Este cuadro es de Edward Hopper, un pintor americano muy famoso. Se titula *Automat*, denominación de los restaurantes de comida rápida mediante máquinas expendedoras que había en Estados Unidos en los años posteriores a la Primera Guerra Mundial. En uno de esos locales se encuentra una mujer solitaria. ¿Cómo la veis? ¿Está sola? ¿Ensimismada? ¿Pensativa? ¿Triste? ¿Qué sugiere el fondo oscuro?».

A partir de las preguntas, el facilitador buscará que, poco a poco, los miembros del grupo vayan empatizando con lo que representa el cuadro, vayan adentrándose en los sentimientos que provoca la contemplación del cuadro.

El facilitador proyectará el tercer cuadro, de Joaquín Sorolla, titulado *El balandrito*. Y comentará a los participantes:



**EL BALANDRITO,
JOAQUÍN SOROLLA**

«¿Qué veis en este cuadro? ¿Qué creéis que siente el chico con su barquito? ¿Estará emocionado? ¿Contento? ¿Por qué el cuadro emana vida y energía?».

Y, por último, proyectará el cuadro de Salvador Dalí *Muchacha en la ventana* y comentará:



**MUCHACHA EN LA VENTANA,
SALVADOR DALÍ**

«Este es un cuadro sugerente, ¿verdad? Podemos ver a una persona que mira por una ventana hacia el horizonte. ¿Qué os transmite este cuadro? ¿Es distinto a los anteriores? ¿Qué veis en él?».

2. QUÉ HACER CUANDO LA SOLEDAD NOS HACE SUFRIR

PRESENTACIÓN

Esta sección está dedicada a intentar comprender que existen muchas formas distintas de soledad que nos pueden hacer sufrir, aunque la soledad también puede ser un espacio de desarrollo personal, cuando aprendemos a estar solos y nos sentimos más confiados en nuestras habilidades, nos sentimos más independientes y con un mayor control sobre la vida. Reconocer cuál es el tipo de soledad que nos afecta puede ponernos en el camino de hallar una posible salida para vivir con mayor bienestar.

Recursos:

- Papelógrafo, rotuladores, fotocopias de «Escenarios de soledad»
- Fichas para proyectar y ficha para imprimir «Tipos de soledad y soluciones»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador hará un resumen de las ideas surgidas en el ejercicio anterior y, a continuación, dividirá al grupo en parejas. En caso de que el número de participantes sea impar, desarrollará la actividad con uno de los miembros del grupo. Y explicará: «Ahora os repartiré a cada pareja una tarea. Se trata de una serie de escenarios de soledad a los que hay que dar alguna solución». El facilitador repartirá a cada pareja la ficha «Escenarios de soledad».

Acto seguido, dejará 10 minutos para que cada pareja reflexione sobre la situación que le ha tocado. Se trata de empatizar con el problema (comprenderlo) y activar formas personales y colectivas de buscar una solución; en otras palabras, de empoderarse durante este proceso. Es muy importante que el facilitador deje que los participantes busquen sus propias soluciones.

Una vez finalizado el tiempo asignado, se realizará una puesta en común en la que cada pareja contará tanto el problema como la solución encontrada. El resto del grupo puede contribuir a sugerir alternativas a cada propuesta. El facilitador irá apuntando las posibles soluciones a cada problema en una sábana de papel, de tal forma que queden patentes todas aquellas que el grupo haya sido capaz de elaborar.

El facilitador puede valerse de la herramienta 2, «Tipos de soledad y soluciones», para mostrar otras soluciones alternativas una vez el grupo haya desarrollado las suyas, o puede emplearla para completar las ofrecidas por los participantes. Esta tabla muestra, en la columna de la izquierda, los distintos tipos de soledad que se abordan en cada una de las situaciones anteriores, y en la columna de la derecha, las posibilidades o estrategias de acción.

Esta segunda parte de la sesión termina con un resumen del facilitador, en el que reforzará las capacidades del grupo para conocer y dar respuestas a los distintos tipos de soledades.

3. APRENDIENDO A VIVIR EN SOLEDAD. BUSCANDO LA SOLEDAD DESEADA

PRESENTACIÓN

En esta actividad se pretende iniciar el camino para vivir la soledad como un espacio positivo, de regeneración personal, enriquecedor, donde encontrarnos a nosotros mismos.

Recursos:

- Papelógrafo, rotuladores, ficha para imprimir «Ideas para vivir una soledad positiva»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador dará la siguiente instrucción: «Hasta ahora, hemos visto la cara negativa de la soledad, la que puede producir sufrimiento y dolor. Y hemos analizado formas de minimizarla. Pero la soledad tiene una cara positiva, en la que nos sentimos tranquilos, encontramos la paz, cogemos fuerzas para estar con los demás, nos escuchamos a nosotros mismos,



pensamos, recapacitamos... Ahora nos toca hablar de esta soledad. Para ello, vamos a intentar entre todos completar este cuadro, en el que, partiendo de nuestra experiencia, expresaremos en qué momento la soledad es algo deseado para nosotros, qué actividad realizamos en ese momento, qué emoción sentimos y cuándo empezamos a disfrutar de esa soledad. Veamos algunos ejemplos».

TABLA: EMOCIONES Y ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA SOLEDAD DESEADA

MOMENTO DE SOLEDAD DESEADA	ACTIVIDAD QUE REALIZO	EMOCIÓN QUE SIENTO	CÓMO EMPECÉ
Cuando logro que todos mis hijos y mi marido se vayan de casa y me dejen en paz	Limpiar escuchando la radio	Paz	Un día cualquiera, descubrí que estaba muy a gusto sola haciendo limpieza.
Cuando salgo de casa para ir a dar una vuelta al monte	Andar	Armonía	Estaba siempre en casa y un día me animé, por envidia, al ver lo bien que se lo pasaban algunos.

La dinámica debe llevarse a cabo en un ambiente desenfadado, que facilite narrar cuestiones íntimas, de tal modo que, a la vez que se van vislumbrando posibilidades de convertir la soledad en un espacio positivo, los participantes expresen las formas en que pusieron en marcha esos momentos con el objetivo de lograr una soledad provechosa y rehabilitadora. De este modo, lo que cada uno de los miembros del grupo explica funciona de refuerzo y acicate para el resto, al revelar la forma en que dicho comportamiento fue descubierto para facilitar el cambio personal, ya que el grupo y sus miembros funcionan como modelos que posibilitan el aprendizaje.

Una vez terminado el ejercicio, el facilitador dará las gracias a los participantes, elogiará sus ideas y las valorará resumiéndolas y siendo cuidadoso en citar a todas las personas del grupo de una u otra forma. Finalmente, propondrá lo siguiente: «Para finalizar la sesión, os repartiré unas hojas con algunas ideas

a tener en cuenta para vivir la soledad de forma positiva. Tenedlas en cuenta en vuestra vida cotidiana». El facilitador les recordará que pueden consultar el texto «Ideas para vivir una soledad positiva», en el cuaderno del itinerario. A continuación, las leerá en voz alta y animará a los miembros del grupo a aplaudir, gritar, jalear o alabar las ideas, o a criticarlas.

Para terminar la sesión, se puede sacar con el móvil una foto del grupo con el trabajo realizado en la actividad.

4. RESUMEN

PRESENTACIÓN

El objetivo de esta sección es hacer un resumen de lo tratado en la sesión.

Recursos:

- Vídeo del itinerario
- Ficha para imprimir «Poema de Mario Benedetti»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador anima a la participación de todos los asistentes para que cada uno de ellos indique el contenido que le ha parecido más importante. Por su parte, hará hincapié en algunos aspectos:

- La soledad tiene caras muy diversas, unas positivas y otras negativas.
- Existen estrategias para combatir la soledad no deseada y fomentar la deseada. Algunas de esas estrategias se pueden desarrollar en la vida diaria.
- Muchas personas viven la soledad de forma positiva, llevando a cabo actividades que les gustan o experimentando emociones positivas.

El facilitador despedirá la sesión con dos pequeñas actividades:

- En la primera proyectará el vídeo de la sesión para visualizar las vivencias de la soledad positiva de Ana, María José y Queta, que ofrecen el «retrogusto» final de la sesión.
- En la segunda recordará que en el cuaderno del itinerario tienen un poema de Mario Benedetti titulado *Tiempo sin tiempo* que habla del tiempo necesario para una soledad positiva. El facilitador puede leerlo si cuenta con tiempo suficiente y si su contenido complementa o sintetiza las aportaciones realizadas por el grupo.

4.4. EL RETO DEL COMPROMISO POR VIVIR

4.4.1. Fundamentación teórica «El reto del compromiso por vivir»

Las dos últimas sesiones de este tercer itinerario, especialmente la undécima —ya que la duodécima es una sesión de cierre del itinerario y del programa—, están dedicadas, dentro del área temática que les da nombre («El reto del compromiso por vivir»), a abordar la importancia del compromiso personal si queremos llevar una vida acorde con nuestros deseos y potencialidades.

En estas dos últimas sesiones se recalca el hecho de que una de las variables que definen una vida feliz y llena de bienestar es el compromiso, es decir, la exigencia personal que nos impulsa al logro, a alcanzar el objetivo anhelado.

Para ello, y relacionado con las sesiones undécima y duodécima del área temática «El reto del compromiso por vivir», en un único punto se analizará:

- La importancia del compromiso para la mejora del bienestar y de la salud.
- Las variables a través de las cuales se puede describir el compromiso.
- Las vías que la literatura científica avala para alcanzar mayores cotas de bienestar y el papel del compromiso en ellas.

Después de treinta y seis sesiones del programa «Vivir bien, sentirse mejor» y antes de su finalización, llega, en este último bloque, «El reto del compromiso por vivir», una sesión sobre el compromiso con nuestra vida que nos remite (en definitiva) a tener que poner en juego nuestras capacidades para sacar adelante aquello que deseamos. Porque el compromiso es, entre otras cuestiones, una exigencia que la persona se hace a sí misma (es interna), pensada (racionalizada), voluntaria (decidida por uno mismo), matizada habitualmente por los estados de ánimo, que nos impulsa a un logro, a la consecución de un objetivo. Nada se logra en la vida sin compromiso, ni una familia, ni el trabajo, ni la pareja, ni el estudio, ni las amistades. El desarrollo personal, la búsqueda de la vida que cada uno considera mejor, exige asimismo compromiso con ese objetivo que, obviamente, tiene un coste personal y significa una elección.

Ryan y Deci,¹ los autores de la teoría de la autodeterminación, defienden en sus investigaciones que los individuos «comprometidos» (aquellos que se exigen) tienen un mayor nivel de curiosidad y se muestran más interesados, más motivados y con mayor perseverancia ante los retos y desafíos de la vida; mientras que los individuos «no comprometidos», en cambio, se aburren más, mostrándose más apáticos y alie-

¹ Ryan, R. M.; Deci, E. L. «Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being». *American Psychologist*, n.º 55 (2000), p. 68-78.

nados. En otras palabras, el comprometerse —jeso que tan mala fama tiene en las sociedades actuales!—, la exigencia personal, el empeño, etc. nos acercan a la salud. En cambio, la inhibición, el desinterés y la despreocupación nos aproximan a la enfermedad.

El *engagement* (compromiso) también ha sido conceptualizado a partir de tres componentes básicos: a) concentración y mantenimiento de la atención en el tiempo en una actividad o propósito; b) interés intrínseco en esa misma actividad o propósito, y c) disfrute, que incluye sentimientos de satisfacción y realización personal² ante ese compromiso. La investigación defiende —junto con todo lo dicho— que una vida comprometida tiene beneficios directos sobre el bienestar y el florecimiento personal,³ al relacionarse con el afecto positivo, la satisfacción con la vida, la gratitud, la felicidad, los comportamientos pro-sociales y un largo etcétera de variables.⁴

² Shernoff, D. J.; Csikszentmihalyi, M.; Schneider, B.; Shernoff, E. S. «Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory». *School Psychology Quarterly*, n.º 18 (2003), p. 158-176.

³ Hunter, J. P.; Csikszentmihalyi, M. «The positive psychology of interested adolescents». *Journal of Youth and Adolescence*, n.º 32 (2003), p. 27-35.

⁴ Nakamura, J.; Csikszentmihalyi, M. «The concept of flow». En: C. R. Snyder; S. J. López (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press, 2005, p. 89-105.

En general, se ha entendido que solo existen dos formas (en realidad se trata de escuelas filosóficas) posibles y contrapuestas de alcanzar el bienestar o la felicidad: la hedónica, que pretende maximizar el placer y minimizar el dolor, y que podemos resumir en el título de aquella legendaria canción de Bobby McFerrin *Don't Worry, Be Happy* (*No te preocupes, sé feliz*); y la eudaimónica, para la cual una vida con significado sería una vida feliz, que se consigue a través del desarrollo personal y la vinculación con los demás, y que podríamos resumir mediante el exitoso eslogan del ejército americano de los años ochenta y noventa «Be All That You Can Be» («Ser todo lo que puedes ser»).

Martin Seligman,^{5,6} en cambio, propuso que el bienestar o felicidad puede lograrse a través de tres vías complementarias: obteniendo placer (afecto positivo), ahondando en el compromiso (es decir, en la participación en desafíos intrínsecamente motivadores) y buscando significado (haciendo cosas para otros, experimentando que mi vida tiene un propósito, un sentido, un objetivo). La investigación empírica sustenta que, de las tres vías, son las dos últimas, el compromiso y el sentido o significado de lo que hago en

⁵ Seligman, M. E. P. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Nueva York: Free Press, 2002.

⁶ Seligman, M. E. P. *Flourish*. Londres: Nicholas Brealey Publishing, 2011.

mi vida, las que consiguen mayores efectos⁷⁻⁹ sobre el bienestar y la felicidad. De hecho, las personas que puntúan alto en placer (emociones positivas), compromiso y significado obtienen un mayor bienestar en los estudios empíricos, donde Seligman¹⁰ ha incluido, en los últimos tiempos, dos variables más decisivas en la búsqueda de una vida satisfactoria en cuanto a bienestar y felicidad: la consecución de logros y las relaciones sociales.

En otras palabras, una vida plena de felicidad y bienestar, o la ansiada «receta» para alcanzar la felicidad, estaría formada por los siguientes ingredientes: a) una vida placentera basada en emociones positivas y en la realización de actividades intrínsecamente motivadoras; b) una vida comprometida (implicación y compromiso en proyectos y con personas); c) una vida con signi-

ficado, en el sentido no tan solo de cumplimiento de objetivos vitales, sino de un sentido de la vida ligado a lo que para cada uno tiene sentido y significado); d) una buena conexión con personas y proyectos; y e) la consecución de logros, es decir, la posibilidad de hacer realidad los proyectos y deseos personales.

Desde el programa «Vivir bien, sentirse mejor» hemos procurado, entre otras cuestiones, facilitar herramientas para que las personas den respuesta a tres necesidades innatas de todos los seres humanos, independientemente de la edad, que recalca la teoría de la autodeterminación: la necesidad de competencia (creencia de que uno puede lograr los efectos deseados a través de sus acciones), de autonomía (capacidad de tomar decisiones que sean congruentes con los valores y deseos personales) y de conexión (sentido de cercanía a los demás, que no implica obligatoriamente la compañía presencial, sino el vínculo relacional). La satisfacción de las citadas necesidades de competencia, autonomía y conexión conduce a la motivación intrínseca, que no es otra cosa que el impulso de buscar nuevos retos, desafíos novedosos para aprender, crecer y desarrollarse. El compromiso, añadimos nosotros, es la fórmula del éxito verdadero, es hacer realidad las esperanzas y los planes, es la acción transformadora. Los atajos no existen. No hay más.

7 Peterson, C.; Park, N.; Seligman, M. E. P. «Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life». *Journal of Happiness Studies*, n.º 6 (2005), p. 25-41.

8 Schueller, S. M.; Seligman, M. E. P. «Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being». *Journal of Positive Psychology*, n.º 5 (2010), p. 253-263.

9 Vella-Brodick, D. A.; Park, N. A.; Peterson, C. «Three ways to be happy: Pleasure, engagement and meaning - findings from Australian and US samples». *Social Indicators Research*, n.º 90 (2009), p. 165-179.

10 Seligman, M. E. P. *Flourish*. Londres: Nicholas Brealey Publishing, 2011.

4.4.2. FICHA DE LA SESIÓN 11



EL COMPROMISO CON LA VIDA

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

Mientras que las teorías biológicas intentan explicar el envejecimiento desde el deterioro de las funciones celulares o la acción de distintos factores y sustancias sobre estas, las teorías sociológicas y psicosociales pretenden, desde lo social, dar sentido a cómo envejecemos, centrándose fundamentalmente en explicar cómo se adaptan las personas mayores, en la forma en que buscan respuestas a los problemas que se les presentan y en cómo asumen las pérdidas y frustraciones.

Quizá la más conocida e influyente de estas teorías sea la teoría de la desvinculación, de Cumming y Henry, publicada en 1961. Se basa en que las personas, al llegar a un determinado momento de su vida y a medida que sus capacidades cambian, modifican sus preferencias y, paulatinamente, eligen retirarse de los roles sociales y reducir sus compromisos con los demás. Una especie de preparación para la muerte, que las desvincula de distintas estructuras sociales (familia, grupo, sociedad). Esta teoría hipotetiza dos tipos de desvinculación: a) una referida al trabajo y a las relaciones sociales, y b) otra de carácter más psicológico, que hace que las personas se retraigan en su implicación emocional con los demás y con la sociedad. Esta desvinculación es, por decirlo así, inevitable, insalvable, consustancial al desarrollo madurativo de las personas. Y ante ella, ante lo que desliga y descompone, la actividad es la salida más natural (el ajuste a la vejez se produciría con éxito si los individuos conservaran un nivel de actividad similar al de etapas anteriores de su vida). Una actividad, eso sí, que no cambiaría la visión sobre la vejez y el envejecimiento, aún sombría, fatídica, anclada en el deterioro y las pérdidas.

Hubo que esperar treinta años más, hacia finales de la década de los noventa, para que, a partir de los conocidos estudios de la MacArthur Foundation, se conociera que la implicación en proyectos y actividades

era clave para vivir más y mejor. Y fueron necesarios quince años más para poder tener evidencia empírica de que el envejecimiento no está caracterizado exclusivamente por pérdidas, sino también por fortalezas. Cinco decenios desde 1961 para poder argumentar con solidez científica que las personas mayores son un colectivo caracterizado por las diferencias, por lo heterogéneo; para constatar que lo que define a la vejez es la resistencia y la adaptabilidad, incluso a edades muy avanzadas; para conocer que las creencias y actitudes sobre uno mismo al hacerse mayor son fundamentales para modular el proceso de envejecimiento; para entender que la adaptación depende, fundamentalmente, de la acción de las propias personas y de su capacidad para autorregularse ante los cambios y las pérdidas, de modo que sigan implicadas en metas significativas.

Martin Seligman decía que existen tres vías para la obtención de la felicidad: a) vida placentera o emociones positivas; b) compromiso o vida comprometida (poner en práctica fortalezas personales); y c) sentido vital (desarrollar nuestros objetivos personales). El programa «Vivir bien, sentirse mejor» interpreta la teoría de Seligman y sus tres vías para alcanzar la felicidad: a) vida placentera basada en emociones positivas y en la realización de actividades intrínsecamente motivadoras; b) vida comprometida (implicación y compromiso en proyectos y con personas); y c) vida significativa, en el sentido no solo de cumplimiento de objetivos vitales, sino de una vida con sentido y significado para cada persona.

Esta sesión tiene como propósito ahondar en la importancia del compromiso personal, en lo básico e inevitable de la acción personal en nuestra vida, desde nuestras fortalezas personales y en función de nuestros valores, que son los que otorgan sentido y significado a la vida.



LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. DEFINIR QUÉ ES EL COMPROMISO.



2. CONOCER LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTAMOS CUANDO ESTAMOS COMPROMETIDOS.



3. DESARROLLAR UNA IDEA PROFUNDA Y PERSONAL DEL SIGNIFICADO DE LA PALABRA COMPROMISO.



4. COMPRENDER EL PAPEL QUE PUEDE JUGAR EL COMPROMISO EN NUESTRA VIDA.



5. COMPROMETERNOS Y GESTIONAR NUESTROS COMPROMISOS.



ACTIVIDAD Y OBJETIVO

HUEVOS CON JAMÓN

Objetivo: Concretar de qué hablamos cuando mencionamos la palabra *compromiso* y ser conscientes de los sentimientos y emociones que provoca la asunción de un compromiso.



Implicación



Compromiso

HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Dinámica de participación grupal sobre el compromiso. Se leerá la historia de la gallina y el cerdo. Como regla nemotécnica, el facilitador puede utilizar el siguiente dibujo para recordar las diferencias entre los términos *implicación* y *compromiso*. Asimismo, en el desarrollo de la actividad encontrará la herramienta 1, «Cuando me comprometo, me siento o me noto...».

CUENTO DEL CERDO Y LA GALLINA

Alguien contó una vez que un cerdo y una gallina se encontraron en la calle mientras daban un paseo. Se conocían de jóvenes, porque habían compartido granja y pastos. La gallina, que iba de lista, mira al cerdo de soslayo (las gallinas nunca dan la cara del todo) y le dice: «¿Qué tal estás? ¡Cuánto tiempo sin vernos! ¿Te apetece que hagamos algo juntos?». Y el cerdo, que era juicioso y prudente, le contesta, mosqueado: «¿Y qué se te ocurre que podemos hacer?». La

gallina le dice: «Yo estoy buscando trabajo. ¿Por qué no abrimos un restaurante?». El cerdo mira con recelo a la gallina y le dice: «¡Buena idea! ¿Y cómo se llamaría el restaurante?». La gallina piensa un poco y contesta: «¿Por qué no lo llamamos Huevos con Jamón?». El cerdo le responde enseguida: «Lo siento, pero no. Yo estaría comprometido, pero tú solamente estarías implicada, porque una cosa es poner huevos y otra muy distinta dejarte abrir en canal».

CUANDO ME COMPROMETO, ME SIENTO O ME NOTO...

- 1) Con un estado de ánimo alto.
- 2) Entusiasmado/a.
- 3) Con ganas de vivir.
- 4) Con fuerza para vencer desafíos.
- 5) Con la atención puesta en mi compromiso.
- 6) Bien, porque lo que hago tiene sentido para mí.

- 7) Con confianza en mí mismo/a.
- 8) Agradecido/a por poder disfrutar con mi compromiso.
- 9) Satisfecho/a, porque mi vida tiene sentido.
- 10) Parte de algo.
- 11) Con responsabilidad.
- 12) Vulnerable.

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

QUÉ ES ESO DEL COMPROMISO

Objetivo: Ahondar en el concepto, significado y función del compromiso en nuestra vida. Elaborar una conceptualización propia del compromiso.

LO QUE DICEN...

- «El compromiso te mantiene en marcha cuando el camino se hace difícil»,
Zig Ziglar, escritor y motivador americano
- «El compromiso es un acto, no una palabra»,
Jean Paul Sartre, filósofo francés
- «La felicidad no es un objetivo en sí mismo, es una consecuencia de un compromiso con causas nobles»,
Norman Vincent Peale, psicólogo, creador del pensamiento positivo
- «No hay cambio sin compromiso de transformación, ni compromiso sin acción»,
Paulo Freire, pedagogo brasileño
- «Una relación requiere mucho trabajo y compromiso»,
Greta Scacchi, actriz australiana.

HERRAMIENTAS

EJERCICIO PRÁCTICO

Dinámica de participación individual y grupal, en base a la herramienta 2 «Lo que dicen», definida e integrada en la misma sección, que se presenta a continuación.

- «El compromiso es lo que convierte una promesa en realidad»,
Abraham Lincoln, presidente de Estados Unidos
- «Tu mayor compromiso: enfrentarte a los miedos que te paralizan»,
anónimo
- «No solo hay que indignarse, hace falta también comprometerse»,
Stéphane Hessel, luchador contra las injusticias
- «La vida, sin compromiso, no vale la pena vivirla»,
Marshall Fishwick, profesor y académico americano

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

ANALIZANDO COMPROMISOS

Objetivo: Profundizar en las distintas formas que tienen las personas de comprometerse.



HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Dinámica de participación individual en formato grupal donde se analiza y se discute el vídeo elaborado para esta sesión.



¡AHORA TOCA MOJARSE!

Objetivo: Proporcionar herramientas para gestionar los compromisos con el fin último de obtener un compromiso de cada participante.

EJERCICIO PRÁCTICO

Dinámica de participación individual en base a la diapositiva que hace referencia a «Lo que dicen».

TABLA: AHORA TOCA MOJARSE

MI COMPROMISO ES:					
FECHA DE INICIO:					
FECHA DE FINALIZACIÓN (si es que la hay)					
DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN



1. ORDENADOR, PROYECTOR Y ALTAVOCES



2. HOJAS DE PAPEL Y PAPELÓGRAFO



3. ROTULADORES VERDES Y AZULES



4. VÍDEO DEL ITINERARIO



5. CUADERNO DEL ITINERARIO



6. ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. Saber qué es el compromiso y entender que es la base esencial tanto del control de nuestra vida como del cumplimiento de los objetivos.
2. Ser capaces de identificar las emociones y sentimientos ligados a un compromiso.

3. Desarrollar una idea propia de lo que es el compromiso y de su valor para cada uno de nosotros.
4. Conocer cómo gestionar los compromisos.

1. HUEVOS CON JAMÓN

PRESENTACIÓN

En esta sección vamos a intentar definir qué es el compromiso e identificar cómo podemos darnos cuenta (mediante emociones y sentimientos) de cuándo estamos comprometidos.

Recursos:

- Sábana de papel, rotuladores
- Ficha para imprimir «Cuando me comprometo, me siento o me noto...»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador da la bienvenida a los participantes del grupo y les explica: «Hoy vamos a hablar del compromiso, de lo que significa comprometerse, de cómo podemos saber cuándo una persona está comprometida. ¿A qué os



suenan la palabra *compromiso*?». El facilitador escribe en la pizarra la palabra *compromiso* y pregunta: «¿Qué me viene a la cabeza cuando escucho la palabra *compromiso*?».

A modo de ejemplo, y para que los participantes se animen, puede indicar las siguientes respuestas:

- 1) Obligación que asume una persona.
- 2) Palabra dada.
- 3) Un propósito a cumplir.
- 4) Algo que elijo libremente.
- 5) Es algo con significado o sentido para uno mismo.
- 6) No fallar.
- 7) Ser persistente.
- 8) Amor.
- 9) ...

A continuación, escribirá las aportaciones de los participantes y las resumirá, destacando a qué nos referimos cuando hablamos de *compromiso*. Esta actividad debe ser breve, a modo de introducción. Una vez consensuado lo que el grupo entiende por *compromiso*, el facilitador anunciará: «Ahora os leeré la historia de la gallina y el cerdo».

El facilitador, después de leer el cuento, abrirá un debate sobre qué es *compromiso* y qué es *implicación*. Para ello, por un lado, empleará la historia de la gallina y el cerdo, y por otro, favorecerá que los participantes relaten, desde sus experiencias personales, situaciones en las que hayan estado implicados y circunstancias en las que se hayan sentido comprometidos.

Asimismo, a continuación analizará los estados de ánimo asociados al *compromiso* (y no a la *implicación*)¹ y dará la siguiente instrucción: «¿Os acordáis de algún momento de vuestra vida en el que os habéis comprometido en algo? ¿Os acordáis de cómo os habéis sentido? ¿Quién se anima a contar su historia de *compromiso* y a decir cómo se ha sentido ante ese *compromiso*? Para

1. La diferencia entre *compromiso* e *implicación*, de forma resumida, es una cuestión de intensidad (mayor en el *compromiso* que en la *implicación*) y del valor que la persona da a esa conducta (mayor en el *compromiso* que en la *implicación*).

ello, el facilitador entregará la fotocopia que hace referencia a «Cuando me comprometo, me siento o me noto...», que tienen en el cuaderno, para que valoren en voz alta entre 0 (muy poco) y 10 (totalmente) cada ítem sobre ese *compromiso*».

El facilitador cerrará esta primera actividad de la sesión con el recuerdo de sus dos objetivos: a) identificar qué es lo que define un *compromiso*, y b) reconocer las emociones positivas que los *compromisos* libremente elegidos provocan en nosotros.

2. QUÉ ES ESO DEL COMPROMISO

PRESENTACIÓN

En esta sección, y a partir de las ideas expresadas por varios pensadores, escritores e intelectuales, seguiremos analizando el significado del *compromiso*, con el objeto de conocer sus particularidades y los distintos matices que se le pueden dar. Así, se facilitará que los participantes vayan desarrollando una idea propia y personal de lo que para cada uno de ellos significa el *compromiso*, así como su importancia en la vida.

Recursos:

- Ordenador, proyector, papelógrafo, hojas de papel, rotuladores verdes y azules, diapositiva y ficha para imprimir «¿Qué es esto del *compromiso*?»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador dice al grupo: «Vamos a seguir investigando qué se esconde debajo de la noción de *compromiso* a partir de lo que algunas personas han escrito al respecto. Para ello, nos dividiremos en grupos pequeños y os repartiré unas fotocopias con algunas frases de varios escritores e intelectuales en las que han expresado qué entienden por *compromiso*, acompañadas de un resumen de lo que significa cada frase». El facilitador proyectará en la pantalla las frases de «Lo que dicen...» y las comentará, resaltando especialmente en cada una de ellas el texto en **negrita** (ayuda ante las dificultades, acción, felicidad, cambio, etc.).

¡El facilitador dará la siguiente instrucción: «Ahora, entre todos, vamos a intentar saber cuál es el significado del *compromiso* para este grupo. Os repartiré una fotocopia con las frases anteriores, y disponéis de cinco votos (un voto de valor



1, un voto de valor 2, un voto de valor 3, un voto de valor 4 y un voto de valor 5) que debéis asignar a cinco de las frases. Cuanto más importante consideréis la frase, mayor puntuación deberéis otorgarle. Escribid vuestros votos en la hoja con rotulador verde. Ya podéis pensar a qué idea le daréis 5 puntos, a cuál 4, a cuál 3, a cuál 2 y, por último, qué idea se llevará solo 1 punto».

El facilitador dejará un par de minutos para que los participantes hagan sus votaciones, y ayudará a los miembros del grupo si surgiera alguna duda. Una de las misiones esenciales del facilitador a lo largo del desarrollo de las actividades es resolver la posible complejidad cognitiva de las tareas, haciéndolas más comprensibles. A continuación, el facilitador dará comienzo a la votación general para cada una de las ideas (lo que se vota es el resumen de la cita, y no la frase original). Cada persona asigna sus votos empezando por la puntuación más alta, se suman los votos y se elabora un *ranking* con las cinco ideas más importantes que sintetizan el significado del compromiso para el grupo. Por último, el facilitador escribirá en la sábana de papel las cinco ideas clave más votadas y entregará las fotocopias sobre «¿Qué es esto del compromiso?»

Para finalizar el ejercicio: a) los participantes escriben en su hoja con rotulador azul la puntuación final asignada por el grupo a cada frase, y b) después comparan las puntuaciones máximas anotadas en color verde con las ideas que el grupo ha considerado como principales.

La actividad termina con un resumen de lo esencial en el que se realizará un triple ejercicio: a) se recordarán las puntuaciones máximas otorgadas por el grupo, b) se alabarán las particularidades de cada miembro del grupo, es decir, se personalizarán e identificarán las potencialidades de los participantes, y c) se relacionará todo con los aspectos tratados en la primera actividad, en la que se identificaban las emociones ligadas al compromiso.

3. ANALIZANDO COMPROMISOS

PRESENTACIÓN

En esta sección, a través de la visualización del vídeo elaborado para esta sesión, se pretende analizar algunos tipos de compromiso y formas de comprometerse.

Recurso

- Vídeo del itinerario
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador proyecta el vídeo de la sesión y plantea un debate abierto en grupo sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo veis el compromiso de Hugo por no ser una sola cosa, por adaptarse, por seguir otros caminos? ¿Qué os parece que «vendiera ropa en los bares de alterne» como metáfora de la adaptación?
- ¿Qué os parece el compromiso de Queta con su marido? ¿Es un buen compromiso? ¿Y el marido de Queta en su situación con respecto a ella? ¿Y el compromiso de Queta con ella misma por seguir viviendo?
- ¿Qué opináis sobre el compromiso en el cuidado por el que María A. le dice a su marido: «Tú eres tú, con bastón o sin bastón»? ¿Sobre ese cuidado que potencia al otro, que incentiva la autonomía?
- ¿Creéis que el «compromiso» de María José con la creación, con inventar cosas, con hacer algo de la nada es un compromiso por vivir haciendo algo «distinto»? ¿Es una forma de estar en la vida?

Esta sección termina con un mensaje sobre las distintas posibilidades del compromiso.

4. ¡AHORA TOCA MOJARSE!

PRESENTACIÓN

En esta actividad se pretende que los participantes se comprometan en algo o con alguien. Es el momento de pasar a la acción, de adquirir un compromiso, de hacer realidad lo que deseamos.

Recursos:

- Bolígrafos
- Ficha para imprimir «¡Ahora toca mojarse!»
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador da la siguiente instrucción: «Ahora pensaremos en un deseo, en aquello que siempre hemos querido hacer y que, por motivos diversos, ha quedado pendiente. Por ejemplo, decirle algo a alguien, poner en marcha un proyecto, participar en algún grupo, viajar, estudiar, hacer voluntariado, decir

no a algo que nos molesta o incomoda, decir sí a alguna inquietud que llevamos tiempo escondida. Da lo mismo que podamos pensar, incluso, que se trata de un capricho, algo ridículo, una fantasía o una travesura. Solo es necesario, eso sí, que para nosotros tenga sentido, significado, que encierre algo personalmente valioso para nosotros, por pequeño o supuestamente disparatado que sea. Lo pensamos con calma y lo escribimos en el cuadro que os entrego a continuación».

El facilitador reparte las fotocopias de la tabla «Ahora toca mojarse». El facilitador explicará cómo se rellenará el cuadro: «Primero, escribiremos dos fechas: la primera indicará cuándo empezamos a poner en marcha el compromiso, y la segunda, cuándo termina (si es que tiene fecha de caducidad). Para saber si cumplimos o no el compromiso, si va bien o si va mal, contamos con un calendario que nos permitirá hacer anotaciones de hechos relevantes en relación con el compromiso».

El facilitador ayudará a los miembros del grupo a rellenar la hoja solucionando las dificultades que puedan presentar, y facilitará en todo momento el desarrollo de la actividad, reduciendo en todo lo posible su complejidad cognitiva. Se trata de que los participantes no se centren en la tarea, sino en el fin último de la actividad, la asunción de un compromiso.

A continuación, el facilitador explica: «Bueno, ahora que hemos terminado, ¿quién se anima a contar su compromiso, sus fechas de inicio y de finalización? Que quede claro que no es obligatorio hacerlo, si es algo muy íntimo o personal. Quien no quiera leer su compromiso, puede decir que es algo íntimo y, simplemente, indicar cuándo lo empezará y cuándo lo acabará. Nadie debe sentirse mal».

Los miembros del grupo dirán de uno en uno su compromiso mientras el resto aplaude, silba o vitorea en un ambiente acogedor y proclive al intercambio personal. El facilitador acabará esta actividad dando las gracias a los participantes y recordándoles que la última fotocopia con el cuadro les servirá para autoevaluar su compromiso.



5. RESUMEN

PRESENTACIÓN

En esta sección se hará un resumen de lo tratado en la sesión.

DESARROLLO

El facilitador resumirá las ideas principales de la sesión:

- La importancia del compromiso para llevar una vida plena, con sentido y significado.
- Las emociones y los sentimientos ligados al compromiso.
- La significación y el valor de la idea personal y grupal sobre el compromiso.
- La trascendencia de gestionar nuestros compromisos y saber si los alcanzamos o no.
- El compromiso puede llevar implícitos sentimientos de vulnerabilidad, pero en dichos sentimientos se encuentra también la posibilidad de desarrollo.

El facilitador animará a los participantes a que releen su cuaderno.

4.4.3. FICHA DE LA SESIÓN 12



MI DÍA A DÍA
A PARTIR DE AHORA

EL PORQUÉ DE ESTA SESIÓN

A lo largo de las sesiones de este itinerario, hemos realizado un recorrido por múltiples aspectos fundamentales para el desarrollo personal y el cambio. Hemos definido la vulnerabilidad como una de las emociones que nos puede ayudar, en palabras del profesor de ética Francesc Torralba, «a ser lo que estamos llamados a ser». Hemos profundizado en el cuidado personal y de los demás. Hemos ahondado en el concepto de familia moderna, en el que se producen múltiples cambios que generan nuevos roles y situaciones. Hemos profundizado en las relaciones cómplices. Nos hemos arriesgado a cambiar nuestras relaciones interpersonales. Y hemos transformado la visión que en ocasiones se tiene de la soledad, buscando encontrar en ella un espacio de confort regenerador, renovador.

Y, finalmente, en esta última sesión analizaremos la importancia del compromiso personal para el cambio, intentando cumplir la máxima de Martin Seligman según la cual una vida plena es una vida llena de emociones positivas, una vida con sentido y significado, y una vida comprometida.

En esta sesión se busca recapitular los aprendizajes adquiridos a lo largo del itinerario, reflexionar sobre ellos e identificar aquellos aspectos de los mismos que los participantes pueden incorporar a sus rutinas cotidianas. Este es el momento de pasar de la teoría a la práctica desde una premisa clave: todo lo que hagamos a partir de ahora depende de nosotros mismos, de nuestra actitud y nuestro compromiso.

LOS OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

1. IDENTIFICAR LOS APRENDIZAJES ASOCIADOS A LAS SESIONES DEL ITINERARIO, AFIANZANDO EL APRENDIZAJE REALIZADO. 

2. MOTIVAR A LA TRANSFERENCIA DE LOS APRENDIZAJES ADQUIRIDOS A LA VIDA COTIDIANA. 

3. HACERNOS CONSCIENTES DE LA IMPORTANCIA DE NUESTRA ACTITUD EN LA VIDA DESDE NUESTRAS FORTALEZAS PERSONALES. 

4. DESPEDIR EL ITINERARIO EN UN AMBIENTE AGRADABLE Y CON BUENOS DESEOS PARA EL FUTURO. 

ACTIVIDAD Y OBJETIVO

LO QUE HE APRENDIDO EN ESTE ITINERARIO

Objetivo: Recordar y reconocer, por parte de los participantes, los aprendizajes asociados a las sesiones del itinerario.

MIS PROPÓSITOS PARA EL FUTURO

Objetivo: Identificar áreas problemáticas de los participantes para que tengan una nueva oportunidad de poner a prueba sus habilidades.

HERRAMIENTAS

DINÁMICA DE GRUPO

Preguntas y conversación guiada en relación con el tema. El facilitador podrá acceder a las secciones «Lo más importante de esta sesión» y «Los objetivos de esta sesión» de todo el itinerario para estimular el recuerdo de los participantes.

DINÁMICA DE GRUPO

Actividad grupal (juego con madeja de lana) en la que cada participante seleccionará los contenidos del itinerario que se plantea incorporar en su vida.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA SESIÓN

1

ORDENADOR, CAÑÓN DE DIAPOSITIVAS Y ALTAVOCES

2

ILUSTRACIÓN DE LA SESIÓN

3

UNA MADEJA DE LANA

4

TARJETAS AUTOADHESIVAS CON EL CONTENIDO DE CADA SESIÓN (HABRÁ TANTOS EJEMPLARES DE CADA TARJETA COMO PARTICIPANTES EN EL GRUPO)

5

CUADERNO DEL ITINERARIO

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTA SESIÓN



1. El clima ha de ser agradable.
2. El repaso debe orientarse hacia delante. No se trata tanto de incidir en los temas previos como de potenciar su uso futuro.
3. El facilitador debe ser consciente de los problemas particulares

- y las potencialidades de cada participante para ofrecer opciones personalizadas de acción futura.
4. Hay que transmitir a los participantes confianza en sus capacidades y potencialidades.

1. LO QUE HE APRENDIDO EN ESTE ITINERARIO

PRESENTACIÓN

En esta sección el facilitador instará los participantes al repaso, ofreciéndoles claves y pistas para que recuerden lo más importante de las sesiones anteriores y puedan comentar brevemente sus sensaciones y aprendizajes.

Recursos:

- No se requieren materiales, aunque puede utilizarse el proyector para proyectar una ilustración de trasera..
- Preguntas y conversación guiada en relación con el tema
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador presentará el contenido de la sesión indicando que es la última y, por lo tanto, una de las más importantes. A continuación, propondrá hacer un inventario de lo aprendido en el itinerario. Los participantes, de uno en uno, se levantarán, se colocarán frente al resto de los miembros del grupo y compartirán con ellos lo que más les ha impactado.

El facilitador irá anotando en la pizarra las aportaciones de cada persona, agradeciendo su intervención y felicitando a cada uno de los participantes. El ejercicio debe ser ceremonioso. El facilitador puede animar a la participación de los asistentes saliendo él en primer lugar y manifestando su testimonio, de modo que sirva de modelo para el grupo.

Una vez finalizada la actividad, el facilitador resumirá las aportaciones de todos los asistentes, resaltando especialmente aquellas que puedan incorporarse en la vida cotidiana.



2. MIS PROPÓSITOS PARA EL FUTURO

PRESENTACIÓN

En esta sección se trata de que cada persona piense qué competencia, aprendizaje, etc. va a incorporar en su vida diaria a partir de los asuntos abordados en el itinerario.

Recursos:

- Una madeja de lana, papelógrafo
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador propondrá a los participantes que indiquen algo que van a incorporar en su día a día a partir de lo tratado en el itinerario. Fomentará que sean cuestiones concretas, como por ejemplo: «Decirle a mi marido que le quiero y no callarme la boca», «Disfrutar de la terraza de mi casa», «Apuntarme al banco de alimentos», etc. El facilitador puede indicar algunas sugerencias en base a las aportaciones realizadas por los participantes en las distintas sesiones.

El facilitador dará una madeja de lana al primer participante que intervenga, quien, una vez haya concluido su intervención, se atará un trozo de lana en la muñeca y lanzará la madeja a otra persona, que actuará del mismo modo, de forma que se irá tejiendo una red entre los participantes.

El facilitador irá animando a la participación aplaudiendo, felicitando, etc., y anotará las distintas aportaciones en la pizarra.

Una vez finalizadas todas las intervenciones, el facilitador pedirá a los participantes que se acerquen a la pizarra para hacer una foto conjunta de todos ellos con las aportaciones que han efectuado a lo largo de la sección.



3. DESPEDIDA

PRESENTACIÓN

En esta última sección, el facilitador despedirá afablemente a los participantes. Se mencionarán los avances alcanzados y se agradecerá a los asistentes su participación y su compañía. El facilitador puede despedir a los participantes en función de los lazos establecidos con el grupo y el clima. Es importante transmitir confianza en ellos y en el futuro.

Recursos:

- Distintas muestras de afecto como sonrisas o abrazos
- Cuaderno del itinerario

DESARROLLO

El facilitador deberá desarrollar la despedida en función de lo que, según su experiencia personal con el grupo, considere oportuno para mantener el buen clima y los buenos deseos, así como para potenciar las posibilidades futuras de acción de los participantes.





Obra Social "la Caixa"