



# avivir

REVISTA DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Nº 286 | ABRIL, MAYO, JUNIO 2023

***Radiografía de un mundo descontento. España lidera el optimismo en la Unión Europea***

Por Herminio Otero Martínez

***Efectos psicológicos de la gratitud***

Por Alfonso Echávarri Gorricho

***Sentirse agradecido para sentirse bien***

Por Gloria Díez Fernández

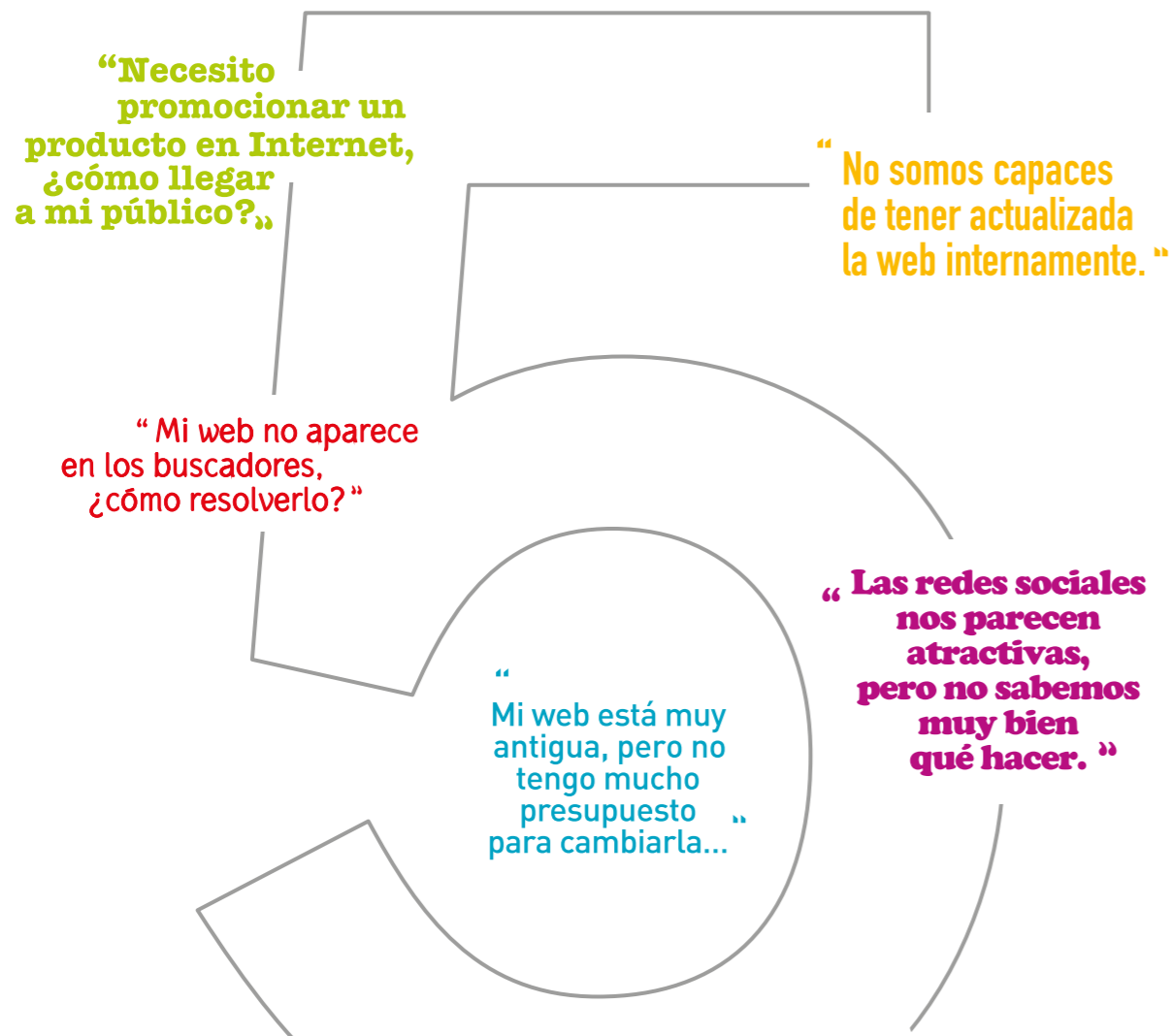
***Razones para la alegría***

Por José María Jiménez Ruiz



***¡Gracias a la vida!***

*La gratitud, una medicina al alcance de todos*



# ¿Estás online?

En Impact5 te ayudamos a definir la presencia de tu marca en internet a través de una visión global y práctica de la red.

Conceptualizamos y desarrollamos tu web corporativa, planificamos tu estrategia en redes sociales, realizamos campañas de posicionamiento en buscadores, acciones de mobile marketing,...

Infórmate sin compromiso: 985 20 70 80 | ejecutivos3@impact5.es

**IMPACT5**®



PUBLICIDAD  
GESTIÓN DE RRSS  
BRANDING  
PACKAGING  
EVENTOS  
EDITORIAL

www.impact5.es

Carta del director // **Gracias a la vida, que me ha dado tanto** // 5

**A fondo**

**Radiografía de un mundo descontento** // 6  
España lidera el optimismo en la Unión Europea  
Por Herminio Otero Martínez

**Efectos psicológicos de la gratitud** // 12  
El agradecimiento no es solo una cuestión de educación  
Por Alfonso Echávarri Gorricho

**La gente agradecida** // 16  
La gratitud mejora la salud, el valor social y la autoestima  
Por María Guerrero Escusa

**Razones para la alegría** // 20  
Motivos para estar contentos y acercarnos a la felicidad  
Por José María Jiménez Ruiz

**Jóvenes ante la vida: ¿agradecidos o pusilánimes?** // 24  
Muchos chicos y chicas se esfuerzan cada día por mejorar, pero otros caen en la permanente queja  
Por José Luis Rozalén Medina

**Entrevista** // 28  
Con Sara de Piniés de la Cuesta  
Por Antonio Saugar Benito. Fotografías: Belén Bezanilla Echeverría

**Cine** // 32  
También un cine bueno, bello y verdadero  
Por Norberto Alcover Ibáñez

**A pie de calle** // 38  
Sentirse agradecido para sentirse bien  
Por Gloria Díez Fernández

**Comunicando** // 42  
Múltiples actividades del Teléfono de la Esperanza en el "Día de la Escucha" // Proyecto Monalisa: ¿Sabes escuchar? // Estreno del documental 'Las heridas que me han hecho crecer' // Inaugurada la nueva sede del Teléfono de la Esperanza en Córdoba // 'La llamada encendida', exposición de Jean Claude Cubino en Salamanca // El Teléfono de la Esperanza participa en el Festival de Málaga y los Premios "Siempre Fuerte" // 'Visibilizando lo invisible', premio al Teléfono de la Esperanza de Badajoz en el Día Internacional de la Mujer.

**Director:**  
Pedro Miguel Lamet

**Depósito Legal:**  
M-28.500-1973

**e-mail:**  
asites@telefonodelaespe-  
ranza.org

**Colaboradores:**  
Herminio Otero  
Alfonso Echávarri  
María Guerrero  
José María Jiménez  
José Luis Rozalén  
Norberto Alcover  
Gloria Díez

**Redactor jefe:**  
Antonio Saugar

**Dirección, redacción  
y administración:**  
Raimundo Fernández  
Villaverde, 55. Planta baja.  
Local 2. 28003 Madrid

**Coordinación:**  
Impact 5  
Tel.: 985 20 70 80

**Diseño gráfico:**  
Impact5

**Fotografías ©©:**  
www.freeimages.com  
istockphotos

**Edita:**  
Teléfono de la Esperanza

**Tel.:** 91 459 00 62  
**Fax:** 91 459 04 50



Con la financiación de:



**Hay un teléfono donde tu voz  
se escucha siempre**

**HAZTE SOCIO**  
*y ayúdanos a ayudar*



**Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza**

Nombre \_\_\_\_\_ Apellidos \_\_\_\_\_

NIF \_\_\_\_\_ Dirección \_\_\_\_\_

Población \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Correo electrónico \_\_\_\_\_

Cantidad con la que voy a colaborar \_\_\_\_\_

Periodicidad:

- mensual     semestral  
 anual         puntual (sólo en esta ocasión)

Podrás desgravarte el 75% de tu aportación y además, si colaboras con una cuota periódica, recibirás la revista AVIVIR en tu domicilio de forma gratuita.

Forma de pago:

Domiciliación Bancaria

**Autorizo la domiciliación bancaria de los recibos que se enviarán a mi cuenta para colaborar con la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza:**

CÓDIGO IBAN	CÓDIGO ENTIDAD	CÓDIGO OFICINA	DC	NÚMERO DE CUENTA

Mediante ingreso o transferencia bancaria a las cuentas de la asociación.

(Debe adjuntar el resguardo del ingreso o transferencia a esta ficha):

Santander: ES46 0049 0630 49 2910725450

a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

De conformidad con lo establecido en la normativa vigente en Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus datos serán incorporados al sistema de tratamiento titularidad de ASOCIACION INTERNACIONAL TELEFONO DE LA ESPERANZA con CIF G85590685 y domicilio social sito en C/ FRANCOS RODRIGUEZ Nº 51 - CHALET 44 28039, MADRID, con la finalidad de poder gestionar su donación y poder atender los compromisos derivados de la relación que mantenemos con usted. En cumplimiento con la normativa vigente, ASOCIACION INTERNACIONAL TELEFONO DE LA ESPERANZA informa que los datos serán conservados durante el periodo legalmente establecido. Asimismo, le informamos de que trataremos sus datos conforme a la existencia de su consentimiento. Podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, limitación de tratamiento, supresión, portabilidad y oposición/revocación y a presentar reclamaciones ante las autoridades de control, así como otros derechos, como se explica en la información adicional, dirigiendo su petición a la dirección postal indicada más arriba o al correo electrónico [protecciondatos@telefonodelaesperanza.org](mailto:protecciondatos@telefonodelaesperanza.org). Puede consultar la información adicional y detallada sobre Protección de datos en nuestra página web: [www.telefonodelaesperanza.org/rgpd](http://www.telefonodelaesperanza.org/rgpd)

**GRACIAS A LA VIDA, QUE ME HA DADO TANTO**



El pensamiento neoliberal y del consumo nos está convirtiendo en una sociedad del trueque, de dar para recibir, de compra y venta hasta de los sentimientos. Incluso los regalos, muchas veces fomentados por la publicidad, ocultan en ocasiones una espera de recompensa. Vivimos en un mundo en que lo gratuito es infrecuente. Y sin embargo desde que nacemos estamos recibiendo un derroche de mínimos y grandes obsequios, desde la vida misma y el aire que respiramos hasta sonrisas y atenciones innumerables de las que apenas nos damos cuenta: arrullos en nuestra cuna, enseñanzas de nuestros maestros, besos, caricias, curas, alimentos y sobre todo el regalo sinfín de la naturaleza o la ayuda en los momentos de dolor y superación.

De tal manera que, al poner el pie en el suelo, al despertarnos cada día, todos deberíamos dar gracias a la vida, que es una manera de tomar conciencia de ser un don para mí mismo y los demás. Pero lo más frecuente es que en ese momento de despertar venga nuestro Paco con la rebaja y nos pasemos la película de nuestros problemas y desdichas, lo que generalmente desemboca en un runruneo mental con que nos castigamos y autoinfligimos.

Dar gracias crea buena sangre. Pero ¿se puede dar gracias cuando nuestro subconsciente está viciado por el telediario de anoche y nuestro consciente obsesionado por la urgencia de correr para ganar dinero, los problemas familiares, las situaciones penosas del trabajo? Nadie va a minimizar las dificultades que nos plantea un mundo agresivo e injusto como el nuestro. Pero al fin y al cabo somos dueños de nuestro interior y responsables de las palizas que nos propinamos o de la felicidad que podemos crear dentro y fuera de nuestro ser. Me quedo con aquella frase de Daniel Defoe: "Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos". Y otra de un pensador más antiguo, Esopo: "La gratitud convierte lo que tenemos en suficiente. Es la señal de las almas nobles".

En general está comprobado que casi todos nuestros sufrimientos proceden de una falta de aceptación de lo que somos. Pues bien, dar gracias es un paso más en nuestro proceso de curación interior: no solo aceptamos en paz lo que tenemos y nos da la vida, sino que al dar gracias por los dones recibidos cada día nos liberamos de la amargura interior.

Por eso hemos dedicado al tema este número de AVIVIR, que considero uno de los más esperanzados que hemos publicado, ya que nuestros colaboradores reflexionan de forma brillante y esclarecedora sobre nuestras razones para vivir. En él recibimos, por ejemplo, una buena noticia: que los españoles somos los más satisfechos y felices de Europa. Y eso, como nos cuenta Gloria Díez de un entrevistado, no es por tener un yate y mucho dinero, sino porque le gusta hacer lo que pone su tarjeta: "albañil, fontanero y pintor".

Y es que la gratitud ha de nacer de lo pequeño. En eso era una maestra Gloria Fuertes. He aquí su poema "A mi amigo el sol"

*Sol astro amigo,  
Rey de los astros,  
sé que sin ti  
nada nace en el campo.*

*¡Ya somos dos!  
Sol astro amigo,  
me das mi sombra  
y juega conmigo,*

*Corro y la sombra corre,  
me paro y se para,  
río y se ríe,  
salto y salta.*

*Sol astro amigo,  
yo te bendigo,  
vente conmigo,*

*¡Ya somos tres!  
Como un perrito me sigue  
mi sombra asombrada.*

*Tengo buena sombra  
Sol  
gracias a tu gracia.*

**Pedro Miguel Lamet**

# Radiografía de un mundo descontento

En momentos de negatividad amplificada, el ánimo y la esperanza son la vacuna necesaria. España lidera el optimismo en la Unión Europea

Por Herminio Otero Martínez

**Nuestro mundo, aparentemente amenazado por el virus del descontento, quizás no lo esté tanto. En estos momentos de negatividad amplificada, el ánimo y la esperanza son la vacuna tan necesaria para generar una sociedad de buenas personas que encuentren el equilibrio entre un pesimismo moderado y un optimismo cauto.**

“En España el optimismo está mal visto. El que está contento parece tonto”. Así respondía recientemente Luis Rojas-Marcos, el psiquiatra que fue responsable de la salud pública de Nueva York, comentando su último libro, *Estar bien aquí y ahora* (Harper Collins), en el que defiende el optimismo para una longevidad vigorosa, aunque reconoce que “en la lucha por sobrevivir afloran cualidades que no sabíamos que teníamos. Entre un 30% y un 40% de quienes han pasado adversidades descubren cosas de sí mismos que no hubieran conocido”. Opina que, en el mundo, en vez del mal, “la solidaridad es más frecuente. Por eso no es noticia”. Y ante la pregunta de cómo preparar una vejez optimista, responde: “La desdicha y la dicha tienen una parte subjetiva, que es la importancia que les damos. Podemos vivir sin agua, pero tal vez no sin esperanza”.

Por eso algunos piensan que, con un pesimismo moderado y un optimismo cauto, se fragua el equilibrio personal que nos permite llevar la vida con alegría. Esos mismos, más allá de satisfacer el hambre colectiva de escuchar las malas noticias, piden construir la actualidad con una visión diferente que aporte soluciones y proporcione estímulos de optimismo “antes de que nuestros paisajes mentales pierdan el color de la alegría”. Para ellos, en estos momentos de negatividad amplificada, donde los Gobiernos ayudan poco y la globalización, en vez de acercar a las personas, las aleja, el ánimo y la esperanza son la vacuna tan necesaria para generar una sociedad de buenas personas.

## Mejor optimistas que pesimistas

Si nos centramos en las personas más allá de los datos generales, parece que mantener hoy una actitud

positiva frente a la vida es toda una proeza. Por eso, según Alejandro Tovar, el pesimismo resulta mucho más habitual. No hay más escuchar cualquier conversación de la gente: la proporción de sentencias cargadas de escepticismo siempre será más elevada que la de frases ilusionantes.

Y es que **el pesimismo vende**, pues envuelve al individuo con su pátina de inteligencia, de persona lista, y lo contrario parece de ilusos o de ingenuos. Además, el optimismo se vincula en ocasiones a la inconsciencia, por un lado, o a la inacción, al entender que no es necesario hacer nada puesto que todo va ya lo suficientemente bien. Pero la realidad es otra. Según Lecina Fernández, psicóloga clínica y experta en ilusión, “el optimismo suena a ingenuidad y al pesimista se le atribuye la capacidad de ver más allá. Pero en realidad, sucede justo lo contrario: el optimista es capaz de ver la parte positiva, pero también la negativa. Y, precisamente por ver el lado oscuro, comienza a moverse, con ánimo, para sortearlo o superarlo. Al contrario, el pesimista sólo atenderá a lo negativo y él mismo se frenará para no caer en errores, quedándose instalado en una realidad a medias”.

Por eso el pesimista no sólo no es más inteligente, sino que es mucho más autocomplaciente: “Cuando se topa con algo que va mal no busca necesariamente su cambio, sino que lo entiende como un refuerzo para sus ideas fatalistas”, lo que le conduce a la apatía. Y además no es fácil encontrar a un pesimista auténtico, puesto que en nuestro ADN está impreso el motor para, al menos, sobrevivir.

Sin acudir a los extremos, se ha de tener en cuenta que el optimismo mal entendido es igual de peligroso que el pesimismo. Obras como *Sonríe o muere*:



la trampa del pensamiento positivo, de la activista americana Bárbara Ehrenreich, ponen de relieve que es tan absurdo como imposible pretender que solo se experimenten emociones positivas. Y otros autores, como Roger Scruton, profesor de la Universidad de Oxford, han estudiado los peligros de la falsa esperanza e intentan concretar los usos correctos del pesimismo entendido como germen de avance y motor de cambio.

Pero otros expertos, como la psicóloga Nabila Prieto, invitan a ser más tendentes al optimismo a pesar de su vinculación a la ingenuidad, pues estudios como el elaborado en la Universidad de Yale, en el que se encuestó a los habitantes de un pequeño pueblo de Estados Unidos para, años después, registrar su salud cruzándola con su visión optimista o pesimista frente a la vida, dieron como resultado que las personas que se habían mostrado más optimistas habían vivido de media siete años y medio más que las pesimistas.

Y otro estudio realizó un análisis similar en el contexto de un convento con monjas que vivían en el mismo ambiente: el análisis de sus diarios determinó que las hermanas optimistas vivieron unos 10 años

más que las pesimistas. En resumen, el optimista será, primero, más feliz y, segundo, más longevo, ya que entenderá sus dificultades como retos y no como tragedias.

### Los españoles, más optimistas

Veamos ahora algunos datos globales. España lidera el optimismo en la Unión Europea, aunque somos menos felices que dos años antes. Según la última Encuesta Mundial de Final de Año de Gallup International, realizada a través de Sigma Dos con una muestra de 41.560 entrevistados en 44 países de todo el mundo, que representan dos tercios de la población mundial, el 50% de los españoles se muestra optimista en relación a 2022, un porcentaje algo superior a 2021, pero la felicidad ha caído 20 puntos desde 2019.

He aquí algunos otros datos: El 50% de los españoles -4 puntos más que en el mismo estudio de diciembre de 2020- creía que el 2022 sería mejor que el año anterior. El pesimismo se sitúa en un 18%, lo que supone 10 puntos menos que 2020. Quienes se posicionan de forma neutral -ni optimista ni pesimista- están en el 28%, 5 puntos más que en 2020.

Los españoles somos más optimistas que la media mundial, donde el 38% ve el futuro con buenas perspectivas y el 28% se muestra pesimista. Y somos también más optimistas en comparación a nuestros vecinos de la Unión Europea, que tiene una media del 34% de ciudadanos optimistas y donde los españoles nos situamos a la cabeza. Un año más los italianos son los más pesimistas: solo un 14% de los ciudadanos de Italia cree que el año que viene será mejor que este, seguido de cerca por los búlgaros (15%) y los polacos (17%).

El 52% de los **españoles se describe como feliz** (42% o muy feliz (10%)), frente a un 11% que se siente infeliz y un 34% que dice no sentirse ni feliz ni infeliz. Estos índices muestran una tendencia negativa desde que comenzó la pandemia: los felices bajan 13 puntos porcentuales en relación a 2020, y 20 puntos si lo comparamos con los datos de 2019, cuando un 72% de los españoles se declaraban felices.

Con todo, estamos ligeramente por encima de la media de Unión Europea (50%), en la que el 48% de los alemanes se siente feliz y el 13% infeliz; en Italia, el país menos feliz de las últimas series históricas, ese dato baja al 39%: allí son clara mayoría, el 53%, quienes dicen sentirse ni feliz ni infeliz, mientras el 7%, se declara infeliz.

Fuera de la Unión Europea, un 58% de la población suiza se siente feliz, mientras que los infelices representan el 8%, y quienes no se declaran ni felices ni infelices, el 32%. Los británicos empatan a felicidad con los españoles -52%- aunque tienen algo más de infelices, 17%.

### Las expectativas económicas

Y una observación más: la caída del optimismo y la felicidad en todo el mundo coincide con un empeoramiento de las expectativas económicas. Aunque los españoles vuelven a ser los menos negativos de los países de su entorno, eran más (el 39%) quienes creían que, económicamente, 2022 sería un año de dificultad, frente a quienes creían que sería próspero (el 31%). El 28% pensaba que el siguiente año sería igual.

El pesimismo económico es la nota dominante en el continente europeo, donde sólo el 14% de los ciudadanos creía que la economía iría a mejor frente al 53% que pensaba que iría a peor. Bulgaria y Polonia eran los más pesimistas económicos (un 64%), seguidos de los alemanes (un 59%).

La encuesta sigue aportando datos interesantes, como que "la pandemia no ha hecho mella en la felicidad y el optimismo globales, cuya media vuelve

a crecer en todo el mundo, empujada fundamentalmente por los países en vías de desarrollo como los africanos, latinoamericanos o la India". La mayoría da la ciudadanía mundial, un 56%, se describe como feliz, mientras que solo el 11% se define como infeliz. Son unos resultados ligeramente mejores que los de 2020, cuando se declaraban felices el 54% de los ciudadanos del mundo, e infelices el 14%. El podio de los países más felices del mundo lo ocupan Colombia (el 83% de la población afirma ser feliz), Kazajistán (81%) y Albania (75%).

Algunos piensan que la fuerza vitalista de los latinoamericanos y el primer lugar de España en el ranking europeo muestran que la cultura es determinante en la visión del futuro. Tanto españoles como latinoamericanos habríamos encontrado la **fórmula de la felicidad** compatible con la crisis económica y que contempla el futuro con esperanza. Y todo ello, a pesar de que, desde el comienzo de la crisis de 2008, la evolución de los ingresos de los hogares más pobres ha sido la más desfavorable del conjunto de la población, y de que las primeras evidencias sobre los efectos económicos de la pandemia apuntan a un aumento de la desigualdad y a una pobreza mayor al del resto de los países de la Unión Europea.

### Caída del optimismo mundial

Según el informe de Ipsos, Global Advisor Predictions 2023, hecho público en diciembre de 2022 con respuestas de 24.471 adultos de 32 países, el mundo todavía tiene esperanzas con respecto al futuro: una media global del 65% de los encuestados afirma

**El optimismo se vincula en ocasiones a la inconsciencia, por un lado, o a la inacción**

sentirse optimista respecto a que el año 2023 será mejor para ellos que el año precedente, aunque los datos ya hablaban de un descenso de 12 puntos porcentuales con respecto al año anterior y se trata de la puntuación más baja registrada desde que Ipsos comenzó a realizar la encuesta en 2012. Hasta entonces había estado entre el 80% y el 75%.

Brasil y México son los dos países con el porcentaje más alto de personas que se sienten optimistas respecto al nuevo año: el 85% de encuestados creen que 2023 será mejor para ellos que 2022. Los sigue

de cerca China (83%). En el extremo opuesto se encuentra Japón, donde sólo el 36% de encuestados se siente más positivo de cara al nuevo año, lo que supone un descenso de 18 puntos porcentuales con respecto al año anterior. De hecho, una encuesta llevada a cabo a principios de año por Nippon reveló que los encuestados, especialmente los más jóvenes, tenían pocas esperanzas de que su país fuera a mejorar pronto, en parte debido a que el país ha entrado en una era de descenso de la población y bajo crecimiento económico.

El optimismo de los estadounidenses Estados Unidos es algo inferior a la media (64%) y baja bastante en España (55%) e Italia (54%), aunque presentan un panorama más equilibrado.

### Los jóvenes españoles, también más optimistas

Si nos fijamos en los más jóvenes, el informe Global 2022 Gen Z & Millennial Survey, publicado por Deloitte, revela que la sostenibilidad, la salud mental y el alto coste de la vida se plantean como los principales desafíos para la generación Z -formada por los nacidos desde 1997- y los millennials -nacidos entre 1981 y 1996 y también conocidos por la generación Y-. Todos ellos sufren el impacto de los cambios mundiales, pero los jóvenes españoles se sienten un poco más optimistas en sus previsiones que la media mundial. Por ejemplo, son más proclives a permanecer en sus trabajos durante más tiempo que en la muestra global: el 37% de los millennials y el 27% de los Z se mantendrían en su puesto de trabajo por más de cinco años. Piden, eso sí, tener un buen balance entre vida y trabajo, oportunidades para crecer y posibilidad de progresar profesionalmente.

El principal desafío para el 29% de los Z y el 36% de los millennials es el alto coste de la vida. Casi la mitad de las dos generaciones aseguran que viven "al día" y que les preocupa no poder cubrir sus gastos. Y una cuarta parte de los Z y 31% de los millennials no confían en poder jubilarse.

Tanto los pertenecientes a la Generación Z como los

**El pesimista no sólo no es más inteligente, sino que es mucho más autocomplaciente**



millennials destacan como prioritarias las acciones contra el cambio climático: hasta el 90% de los encuestados manifiesta estar haciendo algún esfuerzo para reducir su impacto en el ambiente, como compras más sostenibles. En España, siete de cada diez encuestados opina que la emergencia climática ha llegado a un punto definitivo y más del 90% está pasando a la acción. Y un 38% de los Z y un 59% de los millennials creen que las empresas deberían realizar más acciones contra el cambio climático.

El estrés y la ansiedad forman parte de su vida: el 46% de los Z y el 45% de los millennials se sienten agotados ante la intensidad de sus entornos laborales, y el 44% y el 43%, respectivamente, dicen que han abandonado sus trabajos debido a la alta carga laboral. En España cuatro de cada diez millennials y la mitad de los encuestados de la Generación Z aseguran sentirse ansiosos o estresados la mayor parte del tiempo.

### Del pesimismo al optimismo: vivir con sentido

Parece claro que las sociedades humanas moder-

nas se caracterizan por ser optimistas. De hecho, el optimismo es una pieza fundamental para que la sociedad funcione. Y es posible que existan motivos de peso para ser optimistas respecto a nuestro futuro. Desde que se inició nuestro viaje como especie social avanzada, la humanidad no ha parado de progresar. Desde las primeras agrupaciones neolíticas hasta las actuales agrupaciones sociales altamente complejas son incontables los avances en todos los campos intelectuales y materiales. Por ejemplo, la esperanza de vida en el periodo neolítico era de unos 33 años, mientras que hoy es de 73 años. ¿Seguirá esto así?

Según resume Joan Roma, en la historia de la humanidad ha predominado una visión pesimista ante el mundo y la vida, justificada por la experiencia del sufrimiento y la impotencia ante la inalterabilidad de los acontecimientos. Hoy, los anuncios de recortes que ponen en peligro la satisfacción de las necesidades básicas -educación, sanidad, seguridad- aumentan la ansiedad de los ciudadanos. La posición pesimista se refuerza con las hipótesis negativas de los mercados y de los políticos, amplificada por los medios de difusión. Esta posición se sustenta en la

creencia de que las personas son "malas" por naturaleza, que el entorno y la sociedad es hostil, y el futuro es oscuro o inexistente. En el polo opuesto, el optimismo se presenta como una opción salvadora. Nunca como ahora los movimientos que prometen la felicidad habían sido tan fuertes y osados pues incluyen la posibilidad de materializar la felicidad de forma inmediata, la capacidad de conseguirla "a solas" y la accesibilidad para todo el mundo. Y eso sólo con una condición: que tengamos pensamientos positivos y hagamos las cosas mejor.

Este es un negocio muy rentable, que ha encontrado una resonancia en el mundo de la psicología con el calificativo de "positiva". Pero R. Panikkar, en su *Invitación a la sabiduría*, nos propone ir más allá de la recomendación de Gramsci de "cultivar el pesimismo de la razón y el optimismo de la voluntad": "tener la experiencia de la libertad", o sea, aceptar que "sólo vivimos cuando arriesgamos siempre de nuevo esta vida y cuando dejamos que la vida viva", y eso incluye aceptar que somos contingentes y que vivimos en la intemperie. Habrá que seguir preguntándose cómo vivir y para qué.

# Efectos psicológicos de la gratitud

El agradecimiento no es solo una cuestión de educación

Por Alfonso Echávarri Gorricho



Como sabes, si eres de estas personas que leen esta revista cada cierto tiempo, me gusta comenzar cada artículo con alguna pequeña lectura de algún libro que me parece interesante. Pero esta vez, permíteme que haga algo diferente. Voy a contarte algo que viví en primera persona y que guarda relación con el tema de este número. Lo voy a hacer de forma breve.

Unos pocos años atrás, atendí una llamada de una persona que me dijo que se estaba suicidando. Número de teléfono secreto. Lo que deseaba era que, al encontrarlo, el colgante que llevaba puesto se lo diesen a una persona determinada. Como supondrás, cuando alguien te dice que se está suicidando, la conversación está encaminada a obtener todos los datos de esta persona que permita localizarla y en el menor tiempo posible. Como no voy a relatarte toda la historia, te diré que, tras activar un servicio de emergencia, yo mismo me desplazé al lugar donde supuestamente estaba. Resumiendo, fue atendido por un equipo de sanitarios y afortunadamente no consumó su suicidio. Al día siguiente, recibí una llamada en el despacho. Era esta persona. Una persona con una enfermedad mental importante. Y me dijo: "Quiero darte las gracias, porque hoy no tengo tantas ganas de morir como ayer".

Empecemos por dar una definición de gratitud. Siguiendo a Emmons y McCullough, la gratitud sería "un estado afectivo-cognitivo típicamente asociado a la percepción de que uno ha recibido un beneficio personal que no es merecido ni ganado, que se debe a las buenas intenciones de otra persona". Reconozco que, aunque la definición está formulada con corrección, personalmente yo añadiría que no necesariamente se requiere la falta de merecimiento para que otra persona se manifieste agradecida. El asunto, en todo caso, radica en cómo y desde dónde puede recibirse dicho agradecimiento.

Gratitud. Abrazar el agradecimiento. Mostrar agradecimiento. Tal vez esto no está muy de moda. Son muchas las ocasiones en las que suponemos que no es necesario dar las gracias porque creemos que forma parte de una lógica ligada a un determinado proceso. En otras tantas, hasta otras personas que hacen algo por nosotros nos dicen que no es necesario que les agradezcamos nada. Es posible que estas personas tengan asimilada la característica de saber dar, con generosidad, sin esperar nada a cambio, pero que no hayan cultivado adecuadamente la cualidad de recibir. Y tan importante es una como la otra, por los efectos que ambas producen.

Dar. Pueden darse cosas. Cosas que intuyamos que necesitan otras personas. Ropa, comida, bienes

varios. También puede darse vida. Como estamos hechos de tiempo, cuando damos con generosidad nuestro tiempo, estamos también dando parte de nuestra vida. Las cosas tienen un valor, más o menos en función de lo que cuestan. El tiempo, aunque muchas veces lo convertimos en moneda económica en entornos profesionales, en otras tantas ocasiones es regalado sin esperar nada a cambio. En una relación de pareja, en una familia, con amigos, en un voluntariado.

Es importante dar. No sólo para quien recibe, sino también para quien se desprende de algo para en-

**Al recibir agradecimiento nos volvemos más agradecidos.**

tregarlo a una persona o a una causa ya que le genera muchos beneficios. Entre otros, fomenta la escucha y la empatía y el altruismo. Quien recibe, puede hacerlo desde la perspectiva de que es merecedor de algo, por justicia o por necesidad, casi a modo de demanda. Pero también puede hacerlo



siendo consciente del acto y con respuesta de agradecimiento. Desde un punto de vista de desarrollo humano, la gratitud tiene efectos psicológicos en las personas, es decir, que no es solo una cuestión de educación.

### Incremento de la percepción de bienestar psicológico

Así lo apuntaban los investigadores, Robert A. Emmons, profesor de Psicología de la Universidad de California, y Michael E. McCullough, profesor asociado en los departamentos de Psicología y de Estudios Religiosos en la Universidad de Miami. En concreto, McCullough plantea que la gratitud tiene tres cometidos: barómetro social, motivador de acciones positivas para otras personas y reforzador de buenas conductas.

Como barómetro social, la gratitud que podemos percibir en nuestros entornos nos llevaría a pensar que realmente el ser humano es más generoso que egoísta y que esta sociedad que, en ocasiones se manifiesta egocéntrica y poco solidaria, en realidad

posee elementos que contradicen estas creencias y otorgan posibilidad de volver a poner la confianza en el ser humano.

Como motivador de acciones positivas, la gratitud percibida puede tener ocasión de ser bidireccional, es decir, que aquellos que han recibido agradecimiento se encuentran más motivadas para devolver dicho agradecimiento, y no necesariamente de una manera focalizada hacia quien o quienes son los promotores de esa gratitud, sino ampliando la visión hacia otras personas. Por resumir, aunque con redundancia, que nos volvemos más agradecidos al recibir agradecimiento.

Y, por último, como un reforzador de buenas conductas significa que, si tú me agradeces por algo bueno que yo he hecho hacia tu persona, estaré más dispuesto a seguir repitiendo aquello por lo que he recibido tu gratitud. Repitiéndolo contigo y también con otras personas. Interesantes las aportaciones de McCullough.

Además, con esta perspectiva, la gratitud se con-

**Las personas que practican la gratitud -y practicar supone tanto dar como recibir- son más creativas**

vierte en un arma poderosa frente a la negatividad, el desencanto y la desesperanza, proporcionando una visión positiva de la vida y de la confianza en el ser humano. Esta positividad no significa que todo nos vaya a ser favorable, pero pone la vista en un horizonte en el que sabemos que hay otras personas dispuestas a ayudarnos cuando las cosas se ponen cuesta arriba. Las personas que practican la gratitud, y practicar supone tanto dar como recibir, son más creativas, rinden mejor en sus entornos laborales, tienen más resistencia al estrés, se sienten más satisfechas con sus vidas, y poseen mejores parámetros de salud física y mental, como sugieren diferentes estudios, como el de Park et al. (2004) o el de Selligman et. al (2005).

Por poner un ejemplo, Rash et al. (2011) asignaron de forma aleatoria a un grupo de adultos a dos grupos. Al primero, se pedía a los participantes que registrasen y reflexionasen, un par de veces por semana y durante 4 semanas, sobre cosas y situaciones por las que se sentían agradecidos, así como qué tipo de pensamientos, emociones y sentimientos tenían asociados a este agradecimiento. Al otro grupo, o grupo control, se les solicitaba que tan sólo registrasen acontecimientos diarios. Ambos grupos mostraron diferencias significativas en autoestima, positividad y satisfacción con la vida de cada participante, a favor del primer grupo. Actualmente existen diferentes instrumentos de medida de la gratitud, que permiten realizar estudios y análisis de los datos, como el GQ-6 (cuestionario de gratitud), la escala GRAT (gratitud, resentimiento y prueba de aprecio) o el G-20 (cuestionario de gratitud 20 ítems) de Bernabé, García y Gallego (2014).

### Gratitud y grupos de edad

Recibir agradecimiento y mostrar agradecimiento tiene efectos positivos en todos los grupos de edad, si bien, dada la lógica del desarrollo de los diferentes parámetros de personalidad a lo largo de la vida en las personas, dichos efectos tienen sus matices si hablamos de niñez-adolescencia, de edad adulta y de personas mayores.

En los primeros tramos de vida, hasta que el ser

humano no va abandonando su visión egocéntrica en el mundo, la gratitud tal y como la entendemos, está difuminada, ya que ésta estaría basada en vínculos afectivos cercanos y sin necesidad de reciprocidad. Cuando los niños van abandonando poco a poco esta posición, es cuando el concepto de gratitud comienza a cobrar sentido.

Durante la adolescencia, la gratitud favorece las conductas prosociales, la pertenencia al grupo, la valoración del entorno familiar y escolar y una percepción subjetiva del bienestar, siendo el afecto positivo la característica más destacada, es decir, "el grado en el que las personas reconocen e identifican la alegría y el placer de vivir". Como puede valorarse, todo lo anterior contribuye al cuidado de su salud mental y al alejamiento de conductas de riesgo y de daño.

En la edad adulta, la gratitud se traduce con conductas de extroversión, con búsqueda de relaciones, con la amabilidad y con, otra vez, una visión más positiva de la vida. Las personas agradecidas presentan **menos niveles de estrés**, con mejores parámetros de salud física. Es decir, una persona con un entorno social favorable (la gratitud tiene una importante función social), con relaciones satisfactorias, con actividad diaria y con la percepción de que cuenta para otras personas, posiblemente su salud mental se vea muy protegida, contribuyendo en buena medida a una buena salud física.

En las relaciones de pareja la gratitud ejercida y recibida contribuye activamente al bienestar percibido de la relación, favoreciendo un clima de confianza e intimidad en el que las personas pueden encontrar un marco adecuado para el encuentro comunicativo.

Por último, en la población que podemos llamar adultos mayores, la gratitud también tiene efectos positivos sobre el bienestar. En una etapa donde los riesgos en deterioros de la salud física y las pérdidas acumulativas son habituales, hacen falta elementos que sirvan de compensación y que permitan desplazar la balanza hacia el bienestar. Como hemos descrito con anterioridad, la gratitud tiene un componente muy importante en el establecimiento de relaciones personales satisfactorias. Es bien sabido que la variable soledad no elegida puede abrir las puertas a una serie de trastornos relacionados con el estado del ánimo de complicado manejo. Cuando una persona se muestra agradecida y dispuesta a estar para otras personas, permite el establecimiento de puentes sólidos relacionales que nutren el día a día de experiencias gratificantes y que posibilitan momentos de intimidad en los que descargar preocupaciones y miedos. Estamos hablando de salud mental y de todo lo que puede llegar a suponer.



# La gente agradecida

## Dar gracias mejora la salud, el valor social y la autoestima

Por María Guerrero Escusa



### *Tal vez la gratitud no sea la virtud más importante, pero es la madre de todas las demás*

Marco Tulio Cicerón

A lo largo de la vida, cuando menos lo esperamos, pueden ocurrir grandes cambios que nos desestabilizan, momentos difíciles como pueden ser enfermedades, pérdidas, crisis de cualquier tipo que vienen acompañadas incertidumbres, ante las que no nos sentimos preparados y podemos experimentar altos niveles de estrés, ansiedad, tristeza o frustración. Ante estas vivencias, la palabra gratitud puede parecer fuera de lugar, sin embargo, de las grandes crisis, cuando soportamos situaciones difíciles y dolorosas, es de las que más aprendemos y con las que más crecemos, si comprendemos realmente el significado de la palabra gratitud y lo ventajoso que es ser consciente de todo lo que sí tenemos. Esta es una de las grandes lecciones que aprendí cuando conviví con el cáncer y conecté con la posibilidad real de morir.

La gratitud en sí misma es muy poderosa para mantener el equilibrio. Estar y sentirme agradecida con mi vida en aquellos momentos, me llevó a vivir la enfermedad con serenidad, satisfacción, paz, incluso con alegría, agradeciendo todo lo vivido y todo lo que estaba aprendiendo de mí, aceptando y abrazando la vulnerabilidad, que me era ajena, como parte también mía y aceptado la finitud como parte natural de la vida. Solía decir en aquellos momentos, si muero me siento afortunada y agradecida porque he vivido conforme a mis valores y a mi sentido de misión, y si no muero, me quedo un ratito más para seguir haciendo más de lo mismo.

#### La gratitud tiene un alto valor social

Para vivir y sobrevivir en nuestro entorno a nivel relacional, ser agradecidos nos ayuda a crear nuevos vínculos sociales y a fortalecer los que ya tenemos y, no es necesario hacer grandes méritos ni heroicidades. ¿A quién no le gusta y le hace sentir bien que le den las gracias por algo que ha hecho? ¿Quién no ha observado la expresión de una persona a la que agradecemos que nos ceda su sitio en el autobús?

**Tomar conciencia de lo que tenemos fue una de las grandes lecciones que aprendí cuando conviví con el cáncer y conecté con la posibilidad real de morir**

Cuando agradecemos por algo no material, resaltamos las cualidades de la otra persona que identificamos con nuestros propios valores. La gratitud nos hermana, pone de manifiesto nuestra naturaleza humana, nos hace más cercanos y atractivos a los ojos de los demás y nos lleva a mirarnos de forma diferente, porque el agradecimiento tiene la habilidad de transformar y fortalecer los vínculos.

La capacidad de saber reconocer lo que los demás hacen por nosotros, ya sea una acción o regalo físico o tangible, o si se trata de un beneficio intangible, nos ensancha por dentro. Este fin de semana he experimentado esta agradable sensación, cuando me invitaron a la celebración del sesenta cumpleaños de una querida amiga. Al llegar encontré una gran familia, entre los hermanos, primos, sobrinos y cuñados, estaba yo, solo una amiga, en ese precioso contexto íntimo y familiar y me sentí muy afortunada de tener la oportunidad de estar presente y formar parte de este momento tan importante en su vida, agradecimiento que, aún hoy, me sigue emocionando y ensanchando el corazón.

#### Gratitud no es autosacrificio

En ocasiones podemos confundir la gratitud con una deuda adquirida con la persona que tuvo un gesto significativo con nosotros y es que es nuestra cultura, como bien definió Anthony de Mello "la gratitud a veces es un gancho, nuestra cultura la convirtió en una obligación y la sociedad de consumo ha montado un gran negocio con ello".

Cuando confundimos el agradecimiento con el excesivo autosacrificio y la abnegación, aun a costa de nuestro bienestar, sin establecer límites, podemos convertir la gratitud en deuda, en obligación de devolver y, tanto por parte de la persona a la que le obsequiaron, como por la exigencia de la persona que obsequió, que se siente con derecho a que le devuelvan y, en caso de no ser así, lo vive como agravio o lo valora como desconsideración.

Sería bueno **aprender a diferenciar** si hacemos algo por el otro esperando algo a cambio o si lo hacemos desde la generosidad y por el gusto de agasajar u obsequiar sin esperar recompensa. Así mismo, sería bueno respetarnos y aprender a decir no, sin sentirnos culpables, cuando una demanda del otro no nos parece adecuada, aunque esta petición provenga de

una persona que, en otro momento, hizo algo por nosotros.

### Ser agradecidos tiene beneficios para la salud

Ser una persona agradecida y practicar la gratitud como estilo de vida es diferente. En un estudio llevado a cabo por Robert Emmons, de la Universidad de California, y Michael McCullough, de la Universidad de Miami, conformaron tres grupos de personas, asignadas al azar, con la indicación de llevar un diario semanal. El primer grupo tendría que escribir en su diario las cosas por las que estaba agradecido; el segundo grupo, escribiría sobre lo que le enfadaba; mientras que el tercer grupo se enfocaría en los eventos neutrales. Después de diez semanas, los resultados revelaron que las personas que escribieron sólo agradecimientos presentaron mejor salud que el resto de participantes.

A nivel fisiológico, cuando encontramos algo por lo que estar agradecidos, por más pequeño que sea, y mantenemos ese sentimiento de gratitud de 15 a 20 segundos, nuestro cuerpo experimenta varios cambios fisiológicos sutiles y beneficiosos, por ejemplo: disminución de los niveles de estrés, fortalecimiento del sistema inmunológico, mejor flujo sanguíneo, armonización del ritmo cardíaco y respiración más profunda que favorece la oxigenación de los tejidos.

Expresar gratitud cambia literalmente la estructura molecular de nuestro cerebro porque mantiene la materia gris en funcionamiento, modifica y transforma nuestra actividad cerebral, mejora la percepción del bienestar, lo que nos convierte en personas más felices y, en la medida que nos sentimos más felices, nuestro sistema nervioso central también se va modificando, tanto en nosotros mismos como en las personas que reciben nuestras muestras de gratitud.

A nivel social, la gratitud también activa regiones cerebrales asociadas con la recompensa social y fortalece y refuerza los lazos interpersonales.

A nivel psicológico, se ha comprobado que las personas que practican la gratitud tienen beneficios que van desde la resistencia emocional a la mejora de la salud. Una mentalidad optimista aumenta los neuroquímicos esenciales, libera neurotransmisores como la dopamina, oxitocina y serotonina, lo que mejora nuestra salud física y mental.

Para la Psicología Positiva, la gratitud es una fortaleza referida a la cualidad o punto fuerte de la persona que está presente desde el nacimiento de forma innata, otras concepciones la consideran un rasgo de carácter que tienen unas personas, mientras que otras no lo tienen tan desarrollado, por lo que, por

medio de ejercicios de la voluntad y con la ayuda de ciertas estrategias se puede adquirir y potenciar.

En lo que sí coinciden todos, es que ser agradecidos tiene un gran valor de resiliencia ya que permite a la persona afrontar su vida, gestionar mejor sus emociones, las crisis y los acontecimientos que le sobrevienen, como pueden ser las pérdidas, separaciones, estrés cotidiano o el estrés postraumático.

**Expresar gratitud cambia literalmente la estructura molecular de nuestro cerebro porque mantiene la materia gris en funcionamiento**

Un estudio realizado por científicos chinos encontró que la cantidad de agradecimiento que la gente muestra en su vida cotidiana produce niveles más altos de gratitud que se asocian con un mejor sueño y también con escalas más bajas de ansiedad y depresión. En efecto, cuando agradecemos disminuyen emociones como la desesperanza, la soledad, el materialismo, la amargura, el apego y la rabia, que son fuente de alimento de la depresión, por tanto, la gratitud se asocia a un estilo de vida más saludable.

Tener una actitud positiva, y vivir desde el agradecimiento y la humildad, supone una vacuna poderosa contra el decaimiento y el pesimismo que activa la esperanza.

### La gratitud aumenta la autoestima

En relación a la autoestima, apreciar las experiencias por las que pasamos cada día de forma positiva y vivirlas desde el agradecimiento nos permite sentirnos satisfechos, sin darle vueltas a cómo podrían haber sido, solo valorando cómo han sido sin más, nos sitúa en el presente, aquí y ahora, ayudándonos a asumir que nada es eterno y viviendo con lo que nos depara cada momento, aceptando y agradeciendo la oportunidad de haberlo vivido y expresarlo de manera gozosa, entonces se amplía nuestra sonrisa y celebramos la vivencia, por lo que, irremediablemente, aumenta nuestro bienestar, potencia nuestra autovaloración y refuerza nuestra autoestima.

### Acepta y agradece tu vida

A veces se nos olvida agradecer todo lo que tenemos, ya sea experimentar un determinado momento, una situación vital, o el mero hecho de estar vivo. Nace-

mos perfectos. Al nacer estamos perfectamente alineados con la vida y tenemos todo lo necesario para ser personas felices. En nuestro cuerpo tenemos ochocientos mil millones de células que trabajan continuamente en perfecta armonía. En nuestro cerebro tenemos trece mil millones de neuronas trabajando sabiamente a nuestro favor. Nuestros oídos están compuestos por veinticuatro mil millones de filamentos que nos conectan y nos abren a la vida. Nuestro ojos tiene cien mil millones de receptores que nos permiten gozar de la magia de los colores, de la luz, de la majestuosidad de la naturaleza.

Podemos movernos, pasear, correr, bailar, hacer deporte y para poder hacerlo, tenemos quinientos músculos, doscientos huesos y siete mil nervios sincronizados y dispuestos para obedecernos y llevarnos allá donde quedamos ir. Y digo más, tenemos un corazón que es la maravilla de la naturaleza, que bombea hora tras hora, treinta y seis millones de latidos al año, ya estemos despiertos o dormidos, impulsando la sangre a través de cien mil kilómetros de venas y arterias por las que transitan más de dos millones de litros de sangre al año. Nuestros pulmones, que son los mejores filtros del mundo, purifican el aire que reciben y libran nuestro cuerpo de desperdicios dañinos, a través de seiscientos millones de alvéolos. Tenemos miles de sensaciones tanto interoceptivas como exteroceptivas que nos conectan con la vida. Además, tenemos de forma ilimitada, la capacidad de sentir y de amar. Y todo esto nos ha sido dado GRATIS, no hemos tenido que trabajar duro para conseguirlo, me pregunto si será por eso que olvidamos valorarlo.

Piensa: ¿Crees que tienes suficientes motivos para sentir agradecimiento por tu vida? Somos muy afortunados, tenemos todo lo que necesitamos para sentir bienestar, alegría y felicidad, entonces ¿para qué dedicamos tanto tiempo pensando en lo que nos falta y tan poco para detenernos a recordar y agradecer lo muchísimo bueno que poseemos? ¿Para qué tanta lucha estéril que nos produce sufrimiento gratis? ¿Para qué tantos "deberías" y "tengo que" que nos hace sentir que nunca somos suficientes?

Cuando ponemos el foco en lo que tenemos más que en lo que nos falta, nos sentimos afortunados y somos capaces de mirar con unas gafas cuyo filtro diferente y especial despierta la ilusión, minimiza la queja y potencia la aceptación y el agradecimiento.

Ser agradecido es esencial para apreciarnos, apreciar y disfrutar plenamente de la vida. Agradecer lo que somos, todo lo que hemos conseguido, lo que tenemos, las personas que nos rodean, las oportunidades que nos brinda cada día, los errores de los que tenemos la oportunidad de aprender nos hacen vivir en armonía con nuestro entorno y nos proporciona un alto grado de bienestar.

Cada noche párate y pon conciencia en las pequeñas cosas que te han sucedido en el día, esas que se nos escapan, precisamente por ser pequeñas, centrándonos solo en las más espectaculares son más evidentes y llaman más la atención, y agradece lo que has vivido.

Cada día hay algo que olvidar, algo que aprender y algo que agradecer. Acepta y agradece tu vida, todo está bien tal como está.

### ACEPTA Y AGRADECE TU VIDA

*Sabes, eres muy afortunado,  
Quizá tú no te des cuenta  
Pero eres ser de excelencia  
Único en toda la tierra,  
Porque piensas, porque sientes  
Con tu peculiar manera,  
Porque eres capaz de mostrar  
Tus emociones auténticas.*

*Tu sentir te lleva al centro  
Dónde anidan tus riquezas,  
Los tesoros escondidos  
Esperan que abras la puerta  
Para enriquecer tu vida  
Y crecer libres, al viento  
Soltándose la melena.*

*Qué afortunado eres  
Y a veces, no te das cuenta,  
Por eso te pones trabas  
O vives en apariencia,  
Por eso no te recoges  
Ni te abrazas en tu esencia,  
por eso alimentas miedos  
y no te das rienda suelta.*

*Hoy eres un ser completo,  
Todo lo que tienes cuenta  
Para vivir en el hoy,  
Lo que tuviste ayer  
En el pasado se queda,  
Lo que ha de venir mañana  
Mañana llamará a tu puerta.*

*Deja que hoy sea hoy  
Sin entregarte a la espera.*

*Sí, eres muy afortunado  
Y a veces no te das cuenta.  
Todo lo que necesitas  
Está en tus manos abiertas  
Para darte y para dar  
Para recoger la siembra,  
Abrazarte y abrazar  
Con el alma descubierta.*

*Ríe, llora, canta  
Vive, corre, salta, vuela,  
No permitas que se apague  
Nunca la luz de tu vuela,  
Vive la vida que tienes  
Con las ventanas abiertas,  
Deja libre tu sentir  
Porque mereces la pena.*

*Sí, eres muy afortunado  
Y si es que no te das cuenta  
Activa todos tus sentidos,  
Por en ellos tu conciencia  
Y verás cómo a raudales  
Entra más vida en tu vida  
Te refuerzas con tu fuerza.*

*Lánzate raudo a volar  
Con esas alas que tienes  
Que ahora...  
Sí, ahora, ya están abiertas.*

(María Guerrero)

# Razones para la alegría

## Motivos para estar contentos y acercarnos a la felicidad

Por José María Jiménez Ruiz



Vivir, lo que se dice vivir, sólo es posible si somos capaces de poner en nuestra vida algunas dosis de buen humor y un cierto tono de serena alegría. En su magnífico ensayo *Filosofía para vivir mejor*, P. Ortega Campos, recordando el contento y alborozo con que Don Quijote “había dado principio a su buen deseo” en su primera salida de su aldea, lo expresa ya en sus primeras páginas con toda convicción: “Vivir bien es vivir alegres”. Y define la alegría como “un sentimiento de satisfacción por el cumplimiento de un ideal, proyecto o meta alcanzados; es recuerdo y esperanza de bienes o cosas apetecibles”. Satisfacción, pues por ver cumplido un sueño, memoria de momentos o hechos gratos y confianza en que alcanzaremos lo que deseamos... Ni más ni menos en eso consistiría ser feliz, en eso consistiría vivir alegres.

Claro que también es razonable preguntarse cómo es posible estar alegre cuando, a través de los noticieros, nos asomamos a un mundo convulso en el que la miseria material o la indigencia moral azotan de modo inmisericorde a tantos y tantos millones de seres humanos. Cuando nos asomamos a un presente tan terriblemente problemático que no parece anticipar un futuro demasiado prometedor. Cómo es posible sonreír, por otra parte, cuando nos hacemos conscientes de nuestras múltiples limitaciones y vemos a nuestro alrededor gente a la que amamos que lo están pasando mal, que se sienten confusos o desorientados; gente bien querida que afrontan su existencia agobiados por carencias físicas o emocionales que dificultan su día a día... ¿Queda, aún en esos casos, un hueco para la alegría?

### A pesar de todo

Pues sí, sonreír, a pesar de las múltiples circunstancias adversas que a veces rodean nuestra vida, es algo a lo que no podemos ni debemos renunciar. Frente al lamento inoperante de quienes se limitan a señalar lo mal que está el mundo y la terrible injusticia de que son víctimas muchos de nuestros congéneres, nos queda la posibilidad de enrolarnos en ese ejército de buenas personas que, desde el silencio y el anonimato, ponen su granito de arena para que nuestro mundo sea un poco más habitable... y frente al pesimismo con el que analizamos nuestra propia vida magnificando nuestros sufrimientos y los de aquellos a quienes más queremos, siempre podremos aprender a **relativizar nuestras torpezas**, a no exagerar la estupidez ajena, a pasar página de nuestros fracasos, y a evitar amargarnos anticipando penalidades futuras que nos impiden disfrutar de los pequeños goces que están al alcance de nuestra mano. Pues, como nos alertan los psicólogos, parece confirmarse que muchos de los sufrimientos a que nos apuntamos y nos impiden ser felices tie-

nen que ver con la funesta y torpe manía de pagar por adelantado letras de imaginarias desgracias que, afortunadamente, nunca nos son pasadas al cobro. Allá en el lejano siglo I de la era cristiana, el gran Séneca ya nos alertaba al respecto: “No seas desgraciado antes de tiempo, pues los desastres que como inminentes te atemorizan, quizá no lleguen nunca a suceder, y lo cierto es que todavía no han sucedido.” No estaría de más tomar en consideración la más que razonable recomendación del filósofo romano-cordobés porque, para qué engañarnos, qué difícil nos resulta sacar una nota decente en la gran asignatura de ser felices, qué complicado eso de generar a nuestro alrededor alegría... No comprendemos que sin ella la existencia queda ensombrecida y pierde, en buena medida, su sentido.

**La vida en sí misma, el hecho de estar vivos, es el gran regalo que debemos aprender a valorar y a disfrutar**

### Pero ¿dónde buscarla?

Lo cierto es que todo el mundo desea ser feliz, todo el mundo busca la felicidad, sin tener demasiado claro dónde podrá encontrarla; buscamos la alegría, dando a veces palos de ciego, en más que discutibles paraísos que, con frecuencia, nos dejan instalados en la decepción o en la frustración.

Cuenta Tolstoi en *El camino de la vida* que un hombre sabio decidió dedicar su vida a la búsqueda de la felici-



dad. Recorrió el mundo entero, trataba de dar con ella sin descanso, tanto de día como de noche, pero no le acompañaba la fortuna. Tanto es así, nos cuenta, que acabó cayendo en las redes del desaliento y perdió toda esperanza de hallarla. Pero justamente cuando ya había desistido, escuchó una voz que, desde su interior, le susurraba: "No te rindas, no desistas, la felicidad está en ti mismo". Parece ser que le hizo caso y fue entonces, justamente entonces, cuando buceando en sí mismo, encontró una fuente de alegría de la que ya jamás se alejó.

Esa idea de no buscar lejos lo que tenemos cerca, de no caer en el error de creer que son las cosas o los otros los que nos tienen que dar la felicidad y convertirse en garantes de nuestra alegría, la encontramos en muchos de los escritores y pensadores que nos han legado el tesoro de sus sapientísimas reflexiones: "La alegría no está en las cosas, sino en nosotros", nos dejó dicho el gran compositor Richard Wagner, y un siglo antes (XVIII) Skovoroda, brillante poeta y compositor ucraniano nos alertaba: "Si quieres una felicidad verdadera no la busques en países lejanos, en la riqueza, en los honores, no la mendigues a los hombres (...) la verdadera felicidad, aquella que cada uno necesita, no se obtiene de la gente, no se compra ni se mendiga, se obtiene gratuitamente. Sabe que todo aquello que no puedes procurarte solo, ni te pertenece, ni lo necesitas (...) la felicidad no depende del cielo, ni de la tierra, sino únicamente de nosotros mismos".

### Los pequeños goces de la vida

Pero si está en nosotros y depende de nosotros ¿dónde podemos encontrarla? Quizá debiéramos caer en la cuenta de que la vida en sí misma, el hecho de estar vivos es el gran regalo que debemos aprender a valorar y a disfrutar. Se cuenta que un pobre hombre que había "pasado" su vida amasando riquezas y coleccionando honores, llegado que hubo al final de su

vida e interrogado sobre cuál era el último de sus deseos confesó que sólo quería vivir un día más, disfrutar con un nuevo amanecer y admirar uno de esos ocultos en los que se dibujan fantásticas y misteriosas figuras chinescas que parecen incendiar el horizonte. Sólo al final de su vida había caído en la cuenta de que, persiguiendo la fortuna y el aplauso, había vivido de espaldas a lo que verdaderamente descubría en el momento de la verdad que era realmente lo importante. Por eso qué dichosos seríamos si, como recomienda, una vez más, Séneca, "al irnos a dormir dijéramos alegres y risueños: "he vivido, he consumado la carrera que me asigno la fortuna". Si Dios añadiera el día de mañana recibámoslo con alegría. Felicísimo es y seguro poseedor de sí mismo el que espera sin ansiedad el día siguiente. Quienquiera que ha dicho: "He vivido", se levanta cada día para una nueva ganancia".

Tal vez el secreto sea abrir de par en par los ojos y ser capaces de disfrutar de los pequeños regalos que nos ofrece la vida. Corremos el riesgo, en efecto, de no reparar en las pequeñas alegrías que están a nuestro alcance, mezcladas, no lo olvidemos, con inevitables contrariedades que nos mordisquean el alma mientras esperamos inútilmente grandes dichas que frecuentemente no son tales y que sólo existen en nuestro propio imaginario. Es una estupidez pensar que para estar alegres y ser felices debemos poseer todo lo que se nos antoja. La **razón de nuestra alegría** es justamente que podemos ser dichosos acogiendo con amor y con gratitud lo que está a nuestro alcance y se nos ofrece como un don, como un hermoso regalo. Se cuenta que en cierta ocasión se presentaron ante su Maestro dos jóvenes novicios, urgidos por un mismo propósito: ambos habían decidido consagrar su vida a la búsqueda de la felicidad. Ante la pregunta del Maestro de cómo pensaban hacerlo, respondió el uno que esa misma tarde abandonaría las rutinas de cada día y trataría de hacer cosas extraordinarias sometiéndose a pruebas heroicas que nadie, hasta entonces había conseguido supe-

rar, que creía que sólo así, desde la excepcionalidad y la espectacularidad sería posible descubrir el secreto de "la gran felicidad"; su compañero, en cambio, confesó que había decidido tratar de ser feliz sonriendo a sus hermanos mientras les sirviera a la mesa, cuando le tocara limpiar las letrinas, cuando se recogiera para hacer oración o cuando degustara con especial fruición los manjares con que se sustentaba.

Pasado algún tiempo, al primero de los dos jóvenes se le fue viendo con el ceño fruncido y el ánimo derrotado. Se había rendido porque, a pesar de las duras exigencias a que se había sometido, no había alcanzado su objetivo. Cuando, pasados algunos días, se reencontró con su compañero y observó su rostro sereno, iluminado por una sonrisa que transmitía paz, cayó en la cuenta de su error. Y misteriosamente, fue entonces cuando sintió un chispazo de alegría que le inundó el alma. El Maestro, que los observaba de lejos, salió a su encuentro, les sonrió y les bendijo.

### La alegría de sentirnos amados

Descubrir pues la felicidad en lo menudo, en lo aparentemente nimio, en aquello que está a nuestro alcance y, por encima de todo, experimentar la alegría que se asoma al corazón cuando nos sentimos queridos. Nada hay que nos dé más felicidad que saber que no estamos solos, que sabemos amados. Según el antropólogo y humanista Ashley Montagu para los seres humanos la vida y el amor son una misma cosa. Nada reconforta más el corazón de un ser humano que la experiencia de saberse querido. Ninguna alegría es comparable a la de aquel que sabe que no está solo, que esté atravesando momentos de éxito o pasando por dificultades, hay un corazón que late junto al suyo, ríe junto a él o llora junto a él. La más convincente razón para ser felices es tener la experiencia del amor.

Amar y ser amados es, sin duda, la más gratificante experiencia a la que legítimamente podemos aspirar. Lo vemos en los niños, su cara iluminada por una sonrisa, cuando sienten la ternura, cuando reciben las caricias de quienes los aman; Y lo vemos muy especialmente en el anciano que, ya cerca de la cima de su vida, confiesa con sencillez, desde su indefensa ternura, que él lo único que necesita es un poco de cariño, que la única razón que le mantiene vivo y le hace brotar una sonrisa es, sencillamente el amor del hijo o la hija que lo visita, le coge de la mano o lo llena de besos o del nieto que, desde su insultante vitalidad, le achucha y le llama, con espontánea ternura iabuelo!

Sí, el amor es fuente de alegría y fuente de sentido para la vida. En una hermosísima carta póstuma que Albert Einstein dirige a su primera hija, Lieserl, a la que, nacida en su ausencia, no llegó a conocer, se re-

**¡Qué difícil nos resulta sacar una nota decente en la gran asignatura de ser felices, qué complicado eso de generar a nuestro alrededor alegría!**

fieri al amor "como la más invisible y poderosa de las fuerzas, la que gobierna todas las otras (...) El amor es Dios y Dios es Amor (...) Esta fuerza lo explica todo y da sentido a la vida (...) Cada individuo lleva en su interior un generador de amor (...) El amor es la quinta esencia de la vida".

### Hacer el bien

Pero a la hora de buscar razones para la alegría sería imperdonable no aludir a algo que nos confirma la experiencia. Me refiero a que todos podemos experimentar una profunda alegría cuando nos acercamos a los demás y procuramos hacerles el bien. Decía el escritor italiano del siglo XIX Alejandro Manzoni: "Haced el bien a cuantos podáis y a menudo hallaréis rostros que os infundirán alegría". No es posible dejar de estar de acuerdo. Pocas veces nos sentimos más felices que cuando hemos prestado ayuda a quien precisaba de ella, cuando hemos acompañado en su dolor a quien estaba sufriendo, cuando hemos logrado despertar una sonrisa o hemos alentado una esperanza.

Ayudar a los demás es una fuente de profunda alegría. Y esto no es una especulación que queda bien para ser dicha o ser escrita. Todas aquellas personas más comprometidas que han decidido dedicar parte de su tiempo o de sus energías a  **echar una mano**  a quienes precisan de ella coinciden en señalar que se sienten mil veces compensadas por su servicio. Siempre me ha llamado la atención la serena alegría que se refleja en el rostro de esos voluntarios, religiosas y religiosos muchas veces, que, desde lugares fronterizos, rodeados de pobreza, huérfanos de las más elementales comodidades, han decidido dedicar su vida a los más necesitados. Hablan de que son felices con naturalidad, ajenos a cualquier impostura y reflejan en sus rostros una alegría interior que da fe del infinito rendimiento personal que podemos obtener cuando hacemos el bien a nuestros hermanos.

Sí, no faltan las razones para ser felices. Busquemos en nuestro interior, en lo pequeño, en el gozo del amor, en hacer el bien a quienes nos rodean... Y no olvidemos que la alegría es uno de los más hermosos adornos del alma.

# Jóvenes ante la vida: ¿agradecidos o pusilánimes?

**Muchos chicos y chicas se esfuerzan cada día por mejorar, pero otros caen en la permanente queja**

Por José Luis Rozalén Medina

**Escribe certeramente el agudo escritor aragonés Baltasar Gracián (siglo XVII), en su conocida obra El Criticón, que “tiene la mentada Fortuna muchos quejosos y pocos agradecidos, muchas lágrimas y protestas y pocas muestras de felicidad y agradecimiento... Es propio de una persona inteligente y honesta aceptar gozosa todo los bienes y dones que la vida nos otorga de forma gratuita, y saber multiplicarlos con nuestro esfuerzo y laboriosidad...” Aunque a lo largo de la existencia del hombre puedan acaecernos duelos y desgracias, no por eso debemos caer en el pesimismo y la tristeza permanentes, ya que los bienes y las maravillas que hay a nuestro alrededor y dentro de nosotros mismos pueden llenar nuestro corazón y nuestra alma de alegría, de esperanzas y de agradecimiento.**

## **Ser agradecidos a la vida, a pesar de todo**

Y esto, el saber ser agradecido, el saber valorar lo que tenemos y lo que somos, esto que sirve para cualquier ser humano, vale de una forma especial para los jóvenes, para aquellos que están empezando a vivir, a pergeñar su existencia de forma inteligente, valiente y feliz, y que, por lo tanto, necesitan una buena dosis de energía y coraje para emprender el camino; los chicos y chicas necesitan una inteligencia clara y una actitud positiva y fuerte para saber conseguir, mantener y agradecer los bienes y venturas con que la vida les ha obsequiado, y también para superar las desventuras y las circunstancias adversas que la existencia les vaya presentando.

**Chicos y chicas necesitan inteligencia clara y actitud positiva y fuerte para saber conseguir y agradecer los bienes de la vida**

Me ha impresionado sobremanera la peripecia vital de Carlos Delgado de la Serna, hombre joven ejemplar, que acabo de conocer a través de un programa de televisión. A Carlos le sobrevino a los dieciséis años una gravísima enfermedad degenerativa, con una nula esperanza de vida. En estos momentos tiene cuarenta y seis y es un hombre pletórico de alegría y de esperanza, que transmite por todos los poros de su cuerpo. No se amilanó, nos cuenta, nunca ante nada: “La vida no es cómo viene, sino cómo se afronta”, dice con una sonrisa clara y limpia en su

rostro y en sus vivaces ojos emocionados... Veinte operaciones, amputación de una pierna, larga prostración en el lecho del dolor, seis días de diálisis a la semana... A pesar de todo, con muchísimo esfuerzo, ha conseguido graduarse en la universidad y ser profesor. Ahora está preparando, con toda la ilusión del mundo, su Tesis Doctoral, que versará, afirma, sobre un tema candente referido a las Ciencias Médicas: “Quiero devolver a la Medicina una mínima parte de lo que ella me donó a mí”.

Está felizmente casado, adora a su mujer, a su hija, y se embelesa contemplándolas. Mantiene una sana actividad pedagógica y social en las redes sociales, en las que anima a sus seguidores a luchar por la “Cultura de la Vida y no de la Muerte”. No está de acuerdo con el aborto, la eutanasia, el suicidio... Hay otros caminos, afirma con convencimiento y humildad. Razona sus argumentos y siempre respeta a todas las personas: “**La vida tiene algo maravilloso**: es más que sexo, placer, éxito, dinero... La vida es ‘una pasada’, un verdadero milagro que yo agradezco a Dios cada día, al mirar y besar los rostros de mi mujer y de mi hija” ... ¡Verdaderamente admirable!

## **Ejemplar Juan Carlos Unzué**

He conocido también, muy recientemente, unas declaraciones realmente aleccionadoras y modélicas del que fuera excelente portero de fútbol Juan Carlos Unzué. Desde que en el 2020 le diagnosticaron ELA y tuvo que abandonar todas las actividades y proyectos relacionados con el deporte, se ha convertido en un verdadero ejemplo de vida, un icono de resistencia y dignidad ante la implacable enfermedad: “Mi misión en el mundo es ahora hablar de la ELA, es decir, de las cosas buenas y malas que hay en la vida. El fútbol quedó atrás. Ahora tengo que hablar de la tremenda enfermedad que tengo. Ahora tengo



Podemos aprender a ser más positivos y agradecidos con 'el papel' que nos ha tocado 'representar' en el 'teatro de la vida'

que seguir siendo valiente, como lo he sido durante toda mi vida. Me gusta la vida que he vivido. Ha sido una vida plena. Ahora, también lo es".

Sigue contándonos Unzué que, durante su vida deportiva, "cuando pensaba que algo merecía la pena, 'siempre me he tirado a la piscina'. Y ahora, con todas las limitaciones que me genera la ELA, sigo teniendo una vida igualmente llena, porque muchas de las cosas hermosas que he vivido estos dos últimos años no las hubiese vivido de no tener esta enfermedad... Así que me quedo con todo eso que ahora me hace sentir feliz, a pesar de lo malo de esta situación. Cuando me encuentro con alguien enfermo que me asegura que mi testimonio le he ayudado a superar la tristeza y el dolor, al principio me sentía abrumado, pero ahora me siento satisfecho y orgulloso de poder hacer algo por los demás. Me siento, en definitiva, muy agradecido a la vida, porque me ha dado ocasión para seguir luchando".

### Ante un mundo duro, desabrido e injusto: "¡Coraje, joven!"

No cabe duda de que son verdaderamente dignas de admiración las actitudes vitales que ante la enfermedad y los proyectos truncados han mostrado estos hombres-jóvenes: Carlos Delgado de la Serna y Juan Carlos Unzué. En tiempos flojos y hedonistas como los nuestros es urgente y necesaria una "revolución de esperanza, de fortaleza y de agradecimiento al hecho de estar vivo", una revolución de coraje y ánimo ante la vida, incluso ante unas circunstancias que, en ocasiones, se puedan presentar ásperas y difíciles.

Es un hecho evidente también que existen muchos chicos y chicas que admiran y tratan de imitar a nuestros dos héroes, jóvenes que, aunque no han llegado a pasar por circunstancias tan duras como las de ellos, estudian, trabajan, hacen deporte, se divierten, les gusta la cultura, se esfuerzan cada día por mejorar, por prosperar, por buscar la excelencia,

por no arrugarse ante el dolor y las dificultades, por ser ellos felices y hacer felices a los que los rodean, por agradecer a la vida y a la sociedad los bienes que de ellas han recibido.

A este propósito, me gusta recordar unas incitantes palabras del escritor alemán Shtefen Hessel: "Apellemos a todos los jóvenes a que sean fuertes, a que luchen por una verdadera insurrección pacífica contra una sociedad floja, hedonista y líquida, contra algunos medios de comunicación masificadores que en muchas ocasiones no les proponen otro horizonte vital que el del consumo incontrolado, el del sexo sin amor, el del placer instantáneo, egoísta y estéril, el de la queja indolente por todo..."

La sociedad posmoderna en que estamos sumergidos les inculca a estos jóvenes muchas veces una amnesia generalizada y escéptica hacia los grandes valores, una indiferencia hacia el trabajo bien hecho y continuado, hacia la búsqueda de la excelencia; les potencia el aturdimiento y la falta de compromiso hacia cualquier acción voluntaria y generosa; les enseña una permanente superficialidad basada en el manejo rápido y continuo de móviles, tablets, smartphones y demás 'mecanismos digitales'; sin buscar, casi nunca, que los chicos y chicas desarrollen 'su verdadera capacidad crítica y reflexiva, su inteligencia emocional'... Y, desde luego, lo que sí consiguen en muchos de ellos y ellas es la permanente, pasiva, pusilánime, estéril queja y lamento por todo lo que les pasa, por cualquier dolor o circunstancia desfavorable o inesperada que les acaece, aunque sea normal o mínimo. ¡Lo quieren todo YA, rápido y sin esfuerzo y, al no conseguirlo, pobres, sufren y se sienten frustrados!

### A tiempo de aprender y madurar

Yo estoy convencido de que la especie humana es una especie joven y que aún cabe la evolución y la esperanza en ella. Ocupamos un espacio y un tiempo demasiados pequeños en comparación con todo el

universo conocido. Hoy día podemos emplear todos los recursos (materiales, intelectuales, científicos, éticos, culturales...) que se encuentran a nuestra disposición, para mejorar el mundo y la sociedad en que nos ha tocado vivir, para mejorar nuestras actitudes, nuestra conducta individual y social, para comprometernos con empresas e ideales nobles y elevados.

Podemos aprender, entre otras cosas, a no ser tan blandos y quejosos en medio de nuestras carencias y dificultades; podemos aprender a ser más positivos y agradecidos con 'el papel' que nos ha tocado 'representar' en el 'teatro de la vida', e intentar representarlo bien; podemos aprender y comprender, de una vez por todas, que "la gratitud y la alegría de vivir nos cura y nos salva siempre, a pesar de todo".

Es verdaderamente estimulante y esperanzador a este respecto lo que Charles Darwin escribió en su Autobiografía (1876): "Algunos pensadores están tan impresionados por el mal que ven el mundo, que piensan que hay más sufrimiento que dicha, más males que bienes... Yo pienso, sin embargo, que la felicidad predomina sobre la desgracia. Si una sociedad sufriese mucho, no se propagaría. Esto me hace creer que, por regla general, todos los seres han sido formados para estar contentos, para estar felices y agradecidos, para saber enfrentarse con gallardía y empuje a las dificultades y proyectos de la existencia."

Me gustaría recordar aquí aquel bello poema que cantaba Joan Báez, que yo he ampliado y completado, y que bien merecería que conociesen esos jóvenes pusilánimes y desagradecidos de los que hablamos:

"Doy gracias a la vida, / que me te ha dado tanto, / que me dio la esperanza, / que me dio el trabajo, / que me dio dos ojos, / para ver los campos, / para ver las estrellas... / y seguir andando. / Gracias por la sonrisa / y por el llanto, / por los amaneceres / y los ocasos. / Gracias por la dulce lluvia / sobre el sembrado, / por la blanca escarcha en el valle helado. / Gracias por el ancho cielo / y los verdes lagos, / por la luz cegadora / del sol en lo alto. / Gracias por poder ver / a tantos hermanos, / que cubren la Tierra / de palabra y canto..."

### ¿Es posible enfrentar la vida con esperanza y gratitud?

No cabe duda de que estamos rodeados por todos lados de graves y preocupantes problemas: es una realidad que está ahí, que no podemos negar, que nos preocupa mucho: Agresiones sexuales de menores 'en manada' cada vez más frecuentes y violentas; consumo de pornografía en las redes que llega sin problemas a los chicos/as; palizas y ataques gratuitos e indiscriminados a los compañeros de clase; actos vandálicos en la calle; destrucción del mobiliario

público; robos, extorsiones, vejaciones, faltas de educación hacia los mayores; falta de interés por la vida, 'nihilismo de valores' que desemboca trágicamente en el alarmante y creciente número de suicidios de adolescentes; estados de abulia, de depresión, de 'flojera' psíquica, de falta de empatía con los demás, que convierte muchas veces a los jóvenes en seres comodones y pragmáticos, a los que, según ellos, les corresponde TODO 'porque sí', y que jamás deben dar las gracias por NADA.

Estamos observando que "la primera generación absolutamente digital" se va acercando a la mayoría de edad, y en muchos casos arrastra una gran carga de problemas psicológicos, de carencias emocionales, de lagunas educativas y desórdenes de conducta, en parte ocasionados por la absorbente tiranía del uso abusivo y sin control de estos, llamémoslos, "aparatos digitales", los cuales, bien usados, pueden ser muy útiles.

Naturalmente (y por fortuna) se trata sólo de una parte de los jóvenes. Hay otra juventud, amplia, positiva, trabajadora y agradecida, de la cual ya hemos hablado anteriormente, que nos llena de esperanza. Ellos nos señalan el camino. Una educación escolar de calidad y, sobre todo, una educación familiar, cálida y permanente, serán las bases esenciales que marcarán el comportamiento futuro de nuestros jóvenes, hacia un lado o hacia otro.

### Realistas ilusionados, no optimistas bobalicones

El dolor, el mal, los sinsabores, queramos o no, forman parte de nuestra vida. Hay que mirarlos de frente. No enmascararlos. No ocultarlos. Nuestra sociedad tiene pánico al malestar, olvidando que la existencia implica dolor y carencias. Afirma acertadamente el psicólogo del Charco Olea, que "nuestros jóvenes no necesitan ser siempre radicalmente optimistas, sino ser capaces de afrontar la realidad con lo bueno y con lo malo, enfrentarse con valentía a lo malo, superarlo, buscar lo bueno y tratar de mantenerlo".

No siempre se puede ser feliz. Hay que quejarse cuando sufrimos. No hay por qué ocultar que, a veces, nos podemos sentir mal: es una forma de conectar y ser sinceros con los que nos quieren. Pero no hay que venirse abajo. Hay que seguir adelante. Hay que seguir dando gracias a la vida. No hay que quedarse en el 'buenismo bobalicón' de los malos libros de autoayuda, ni en los 'coach de pacotilla' que todo lo arreglan con palabrería vana y falsa neurociencia.

La clave, creo yo, debe estar en saber mantener siempre esa profunda 'paz interior', ese 'equilibrio mental y emocional' que nos permite dominar el dolor cuando llegue, y, a la vez, nos impulsa a remontar el vuelo hacia un horizonte inabarcable y luminoso de esperanza y de alegría.



Entrevista con

## Sara de Piniés de la Cuesta

Coach, licenciada en Ciencias del Mar, graduada en Estudios Ingleses, máster en Administración de Empresas y judoca paralímpica

**“Siempre hay motivos para dar gracias a la vida y salir del bucle de la negatividad”**

Por Antonio Saugar Benito  
Fotografías: Belén Bezanilla Echeverría

“El *coach* ontológico basa su eficacia en la utilización de las palabras y su significado, lo que decimos y cómo lo decimos, con el objeto de identificar y solucionar las posibles discrepancias o creencias negativas”, afirma Sara de Piniés, *coach*. Para esta judoca paralímpica, quien acude a una experta como ella lo hace “porque ha identificado que tiene un problema que no es capaz de resolver por sí mismo”. Máster en Administración de Empresas por la Universidad Pontificia Comillas, Sara, afiliada a la ONCE, Organización en la que trabajó ocho años en la Fundación ONCE para la Solidaridad con las Personas Ciegas de América Latina (FOAL), señala que “aunque yo vaya corriendo a todas partes, como todo el mundo, siempre dejo un rato para leer, aunque sea un capítulo de la novela que tenga más a mano”.

### Explica, brevemente, ¿qué es un *coach*?

Un *coach*, que en inglés se refiere tanto al entrenador de un equipo deportivo como a los autobuses de larga distancia, trabaja para entrenar y acompañar durante su camino de mejora al coachee, el receptor de su trabajo. De hecho, el *coach* es una persona formada, como es mi caso, en la teoría del coaching ontológico, que basa su eficacia en la utilización de las palabras y su significado, lo que decimos y cómo lo decimos, con el objeto de identificar y solucionar las posibles discrepancias o creencias negativas que tenemos con respecto a lo que pensamos decimos y sentimos.

El trabajo del *coach* es acompañar al coachee durante un proceso, mediante el cual éste identifique las ideas (no basadas en evidencias reales) que frenan su desarrollo personal y/o profesional. El proceso de acompañamiento se realiza mediante entrevistas personales, durante las que *coach* y coachee trabajan para identificar el problema, buscar las posibles soluciones y establecer los objetivos necesarios para alcanzarlas.

### Como *coach*, ¿te especializaste en algún tema en concreto?

En el marco del coaching ontológico no existen especializaciones concretas, puesto que el objetivo es realizar una escucha atenta del coachee. Para ello el desconocimiento de una materia específica no dificulta el trabajo conjunto, es más puede incluso ser beneficioso, ya que facilita que el coachee explique los aspectos básicos de su problema desde el principio, sin contar con ideas

**Gracias al trabajo con mi *coach* aprendí a pedir ayuda en el ámbito familiar y profesional, algo a lo que hasta ese momento me había negado a hacer**

preconcebidas. Por ejemplo, si el coachee trabaja en la industria aeroespacial, no es necesario que el *coach* tenga conocimientos de ingeniería, lo que elimina las dificultades que se dan en otro tipo de apoyos en los que es preciso contar con una experiencia profesional concreta.

### ¿Qué tipo de personas acude a una especialista como tú? ¿Con qué problemas?

En general, quien acude a un *coach* es porque ha identificado que tiene un problema que no es capaz de resolver por sí mismo. Son personas que buscan algo más, suelen llegar al coaching a través de un amigo, familiar o compañero de trabajo que ya conoce lo que es el coaching ontológico, aunque algunos suelen ser escépticos al principio, al finalizar la última sesión suelen reconocer que no esperaban la efectividad del proceso y menos al basarse solo en la escucha y la palabra.

**Vivimos en un mundo acelerado, con mucho desencanto, ¿hay razones para ser op-**



**timistas y dar gracias a la vida?**

Mi experiencia personal me dicta que siempre hay porqué dar gracias a la vida. Es más, personalmente creo que siempre hay una oportunidad para salir del bucle de creencias negativas en el que todos nos apoyamos cuando estamos 'de bajonazo'. En mi caso, aunque vaya corriendo a todas partes, como todo el mundo, siempre dejo un rato al día para leer, aunque sea un capítulo de la novela (casi siempre negra o histórica) que tenga más a mano. La lectura para mí es un punto de fuga, un momento en el que me evado de los problemas y utilizo mi imaginación para introducirme en el mundo de cada uno de los personajes, que son quienes me aportan tranquilidad.

**¿Qué hace que una persona no pueda pensar por sí misma, y tenga que acudir a expertos en coaching?**

No considero que las personas que acuden a un *coach* no puedan hallar soluciones por sí solas. Según mi experiencia, los coachees buscan apoyo para identificar qué es lo que necesitan cambiar en sus vidas para lograr mejorar de forma objetiva,

**Quisiera enfatizar la importancia de conocernos íntimamente, lo que nos facilitará enfrentarnos a cualquier situación**

muchos de ellos precisan soporte para dar el paso para salir de su zona de confort, y eso es muy difícil si no estás completamente preparado para ello.

A modo de ejemplo quisiera comentar mi propia situación como coachee, gracias al trabajo con mi *coach* aprendí a pedir ayuda en el ámbito familiar y profesional, algo a lo que hasta ese momento me había negado a hacer porque consideraba que yo debería ser capaz de hacer todo por mi cuenta.

**¿Qué características debe tener una persona dedicada al coaching?**

Entre las características más importantes está el saber escuchar, ponerse en lugar del otro, aunque



no son limitantes ya que mediante la formación se aprende a realizar todo el proceso. En cualquier caso, las personas que se dedican al coaching suelen buscar solucionar primero sus propios problemas y es cuando conocen el coaching cuando se plantean formarse en esta materia.

**¿Qué te llevó a ser coach? ¿Influyó tu faceta deportiva?**

Tal y como he dicho antes, sabía que tenía que cambiar un aspecto clave en mi día a día, aprender a pedir ayuda. Así que busqué información, hasta que encontré una página web sobre este tema y me enviaron un folleto para hacer un curso de formación en coaching en el que se planteaban las preguntas que yo me hacía cada mañana, ¿cómo puedo cambiar mi vida actual? ¿Qué necesito para salir de mi zona de confort?

**¿Se puede ser coach después de haber necesitado el apoyo de uno de ellos?**

Claro que sí, muchos de los nuevos *coach* que cada año acceden a las distintas formaciones, han sido coachees en algún momento. En cuanto conoces este mundo, hay algo que te impulsa a conocer más y más

sobre el tema, en mi caso el coaching ontológico o de las palabras.

**¿Cuántas barreras has tenido que derribar para ser coach siendo mujer y con ceguera? ¿Has tenido algún problema?**

En el caso de las mujeres no ha habido ningún problema, la mayoría de las personas que participaron en mi curso de formación como *coach* eran mujeres. Con respecto a la discapacidad visual, tengo alguna limitación a la hora de identificar los sentimientos de la persona, al no ser capaz de identificar los sentimientos que se expresan a través de gestos corporales y faciales, lo que he aprendido a suplir con una escucha muy atenta, ya que nuestra forma de hablar también refleja nuestros propios sentimientos.

**Si quieres añadir alguna cosa más**

Como conclusión quisiera enfatizar la importancia de conocernos íntimamente, lo que nos facilitará enfrentarnos a cualquier situación. Por ejemplo, cuando hay que aprender a decir que no, ya que como decía mi abuelo "El no saber decir no es causa de embarazo, en ambos sexos".



## CINE

# También un cine bueno, bello y verdadero

Nos sumergirnos en realidades positivas, como emergen en una serie de películas sobresalientes

Por Norberto Alcover Ibáñez

Mario Camus, director de "La colmena", Goya de Honor 2011. ©Marino Scandurra

Solemos insistir en un tipo de cine que resalta el dolor, la angustia y la desesperanza humana, como si deseáramos sumergirnos en ese pantano donde se citan casi todas las pasiones menos edificantes de nuestra naturaleza. Y, de hecho, muchos de nuestros ensayos pertenecen a este tipo de cine, tal vez porque reflejan tanta negatividad como nos invade en la vida diaria. Pero la vida es mucho más compleja, gracias a Dios y a una cierta positividad encerrada en el corazón humano. Y que en muchas ocasiones emerge y brilla.

Pues bien, en este caso, queremos sumergirnos en esas realidades positivas como emergen en una serie de películas sobresalientes, algunas de las cuales ya han sido objeto de estudios anteriores, pero desde perspectivas diferentes. Hemos elegido tres entre tantas, y vamos a analizarlas en profundidad como modelos para interpretar la naturaleza de la llamada "crítica cinematográfica". Ojalá les sea de provecho.

## 1. En el estanque dorado, de Mark Ryder, Estados Unidos/1981.

### a. Contexto, estructura narrativa

Las relaciones entre Henry y Jane Fonda, padre e hija, eran difíciles en la vida real, y cuando los productores tuvieron en sus manos el guion de Ernest Thompson, sobre su propia obra teatral, pensaron que los dos grandes protagonistas del film fueran precisamente ellos dos: una especie de guerra generacional en todos los sentidos. Henry sería el anciano Norman, exprofesor, malhumorado y bastante dominado por el Alzheimer, cuya pasión es pescar en el lago, y Joan sería Chelsea, una mujer extrovertida, sensual, enamorada y cuyo deseo más ardiente será viajar a Europa con su novio, Bill. Junto a ellos, una enorme Katherine Hepburn, en el papel de Ethel, esposa de Norman, se entrega a buscar lo mejor para Norman a la vez que intenta una mejor relación entre padre e hija. Las cosas no acaban de salir bien para nadie, pero cuando los novios marchan tras el sueño europeo, queda con los dos ancianos el adolescente Billy, hijastro de Chelsea. Y aquí **el film se rompe** porque entre el abuelo y el nieto, siempre sobre el lago y mientras pescan, entre ambos surge una amistad entrañable: no hay memorias destructivas y pueden abrirse a una relación completamente nueva y positiva. Cuando los novios retornen y todos marchen, sucederá lo in-



En el estanque dorado, (1981). Mark Ryder

evitable: Norman, tras un infarto, morirá en brazos de Ethel, en una escena magistral. Junto al lago. Ellos dos. Absolutamente enamorados.

### b. El mensaje, comunicado

Estamos ante una catarsis familiar de envergadura, pero dentro de unos esquemas narrativos y dramáticos dominados por la normalidad. El guion de Thomson es perfecto, las interpretaciones también, una escenografía adecuada y una música envolvente, además de unos diálogos tan íntimos como sobrios, nos introducen en un "trozo de vida" de unos seres humanos que intentan amarse, pero, al final, algunos no lo consiguen, y optan por la aventura sin límites. Continuos cruces de miradas, ingenuidad admirable en el nieto y renacimiento inesperado en el abuelo, mientras Ethel siempre contempla, ayuda, sufre, sonríe y al final es ella la que acaba con su amor entre los brazos. Desde la óptica actual, esa anciana pareja nos parece un sueño afectivo, pero nos trae a colación tantas otras que hemos visto y tal vez vivido en cercanía. Esos ejemplos de "amor coyuntural". Mientras el anciano

posa sus experiencias en el espíritu moldeable del adolescente.

### c. Consecuencias conclusivas

Tras la película, las cosas no mejoraron entre los Fonda. Eran dos mundos completamente diferentes como la película denunció. Pero Henry/Norman consiguió su primer Oscar, tras uno honorífico alcanzado con anterioridad "al conjunto de su vida como actor". Y murió a los pocos meses de este rodaje. Hay una bondad intrínseca en el film, y también una belleza que impregna cada momento, pero, sobre todo, asistimos a la desvelación de la verdad, que acaba poniendo a cada quien en su sitio, todos llevados por "el río de la vida". Nuestros estanques, al salir de la sala, quedan dorados por esa pátina de bondad, belleza y verdad acumuladas a lo largo de esta historia, en absoluto truculenta, porque es límpida como la vida misma, de vez en cuando. Ya salidos, sonreímos y reflexionamos. Vale la pena. Y mucho más, cuando uno se hace mayor y recuerda a tantas personas que se han cruzado en su camino en algún estanque, en alguna barca, en algún atardecer, conversando con quien te ama, te cuida, te protege.

## 2. El festín de Babette, de Gabriel Axel, 1987

### a. Contexto y origen

El mundo carcelario, y muy especialmente ese pasillo que conduce inexorablemente a la ejecución, siempre ha llamado el interés del cine. Pero en general, ha sido un interés por lo más exterior y violento de tal situación, dejando de lado, en general, esas zonas más íntimas y desconocidas de sus protagonistas. Y como ya hemos comentado en bastantes ocasiones, aparece *El festín de Babette*, cuya estructura parece responder a una estructura carcelaria que es revolucionada por la llegada de un personaje nuevo e innovador. Un guion férreo, del mismo Axel, sobre una narración breve de Isaac Dinesen, la misma que escribió *Memorias de África*, entre otras maravillas. Una interpretación coral y dos interpretaciones individuales magistrales en medio de una escenografía casi minimalista pero que acoge una serie de pasiones desatadas. Y un mensaje de esperanza, más allá de sugerencias blandengues al uso.

### b. Estructura narrativa y su significado

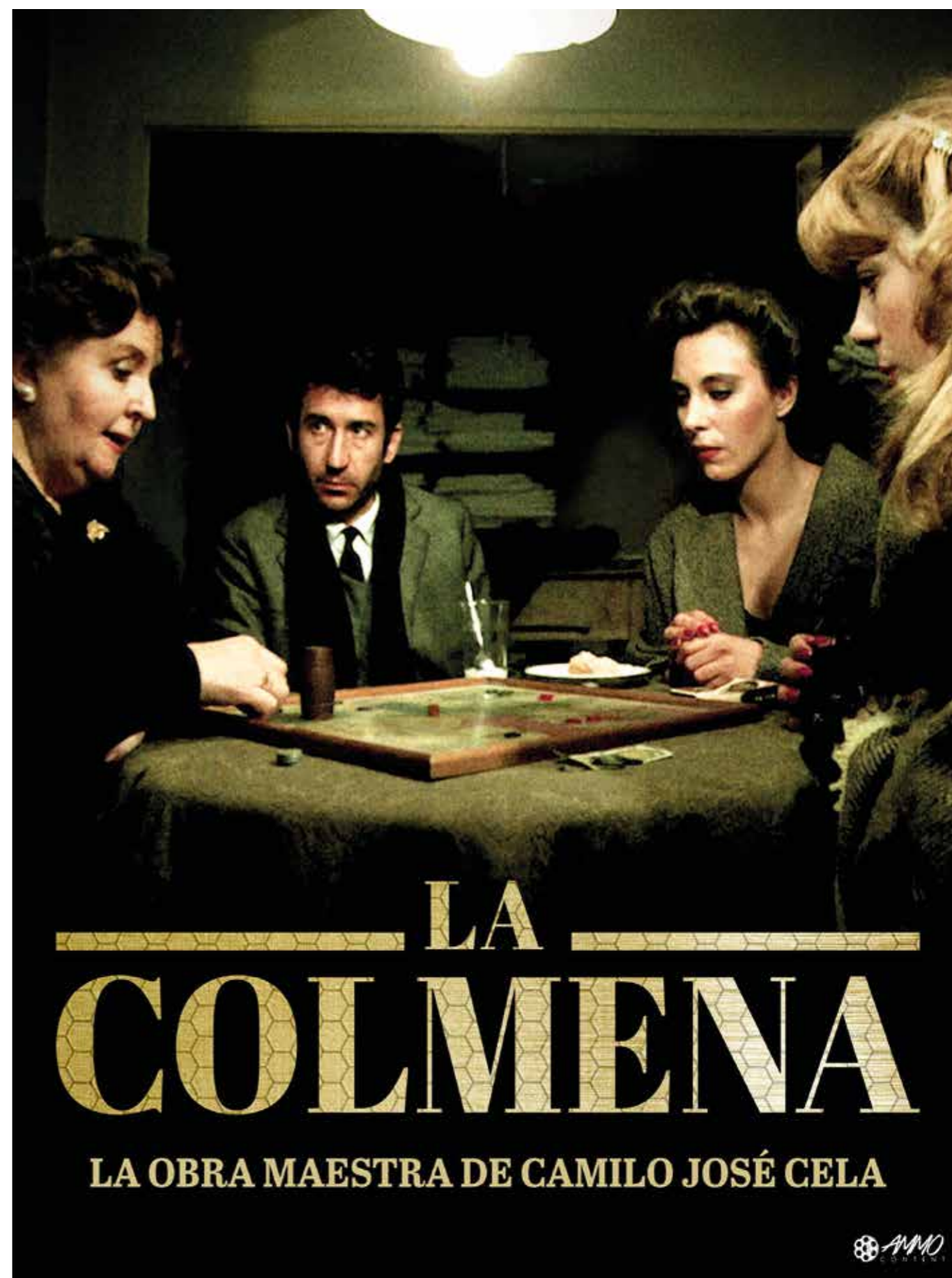
Y el lector se preguntará de qué va la relación de este film con la dimensión carcelaria. Muy sencillo. El film comienza mostrándonos un grupo de perso-



*El festín de Babette*, (1987). Gabriel Axel

**Babette en momento alguno ofrece el menor síntoma religioso. Es una persona buena, una persona bella, una persona verdadera**

nas algo mayores, obsesionadas con su fanatismo luterano, en un recinto bastante limitado, del que no se atreven ni a salir ni tan siquiera a mirar hacia afuera: esa aldea ensimismada es la cárcel para el grupo en cuestión, y el grupo es el colectivo encerrado tras los barrotes de su impotencia religiosa. Como los presos normales encarcelados, saben que están encerrados en su propio grupo porque siguen a tocateja las enseñanzas de un pastor muerto que odiaba todo lo carnal, placentero y esperanzador.



*La colmena*, (1984). Mario Camus



La colmena, (1984). Mario Camus

Sus doctrinas son los barrotes carcelarios y ellos sus víctimas, que han renunciado al amor a los afectos, a los más elementales placeres de la vida. Y solamente viven de sus memorias y de sus obsesiones. Están acabados. Carecen de futuro. Son los encarcelados tras los barrotes de sus propias obsesiones religiosas, personificadas en el pastor dominante. Pocas cárceles como estas interiores, sobre todo cuando se viven grupalmente, porque todos los del grupo se mantienen como centinelas de los demás, sin el menor atisbo de caridad/amor. Cuando se da esta situación, es terrible. Tal es el fundamento del fin.

Y de pronto, a tal aldea y tal grupo llega una exiliada francesa, que es excelente cocinera, en plenitud de vida y con un ferviente deseo de servicio y de hacer la vida agradable a los demás. Y de la misma forma que en el film aparece Babette, la cocinera, en la vida carcelaria, de vez en cuando, aparece alguien que consuela, que acompaña que da la vuelta a la desesperación. Dos situaciones absolutamente paralelas, pero en nuestro caso, con un final muchas veces más feliz que en la mayoría de resoluciones carcelarias. Porque Babette puede más.

Babette llega a la aldea/cárcel como sirvienta de dos hermanas ancianas, hijas del citado pastor. Babette recibe un premio de lotería llegado de París. Y con ese premio, en el colmo de su generosidad y para

satisfacer el deseo de felicidad del grupo luterano, organiza una cena convirtiendo el menú desarrollado en un gran convite parisino, en el que el plato más relevante son "codornices al sarcófago". Todos se reúnen en casa de las dos hermanas, junto a una serie de invitados de años atrás, y todos alrededor de la gran mesa patriarca comienzan a degustar los platos, regados por buen vino, mojando su pan en salsas maravillosas. Y poco a poco, la cárcel mental se rompe comienzan a abrazarse, se dicen palabras afectuosas, hasta que rompen a cantar y, ya fuera de la casa, bailan a ritmo de salmos esperanzados. Babette ha conseguido destruir su cárcel. Babette les ha revolucionado los principios mediante lo que ellos más rechazaban: el juego de los sentidos, hasta quedar liberados para siempre.

### c. Personas y significado

Babette es una impresionante Stephane Audrah, rodeada de un grupo de actores y de actrices perfectamente orquestados por su práctica teatral, que, a su vez, juegan con la cámara en esos interiores domésticos, por donde se cruzan y entrecruzan, mientras comen y beben en absoluta espontaneidad. Pocas veces me he sentido tan impregnado de libertad como al visionar por vez primera esta joya fílmica. Porque me ayudó a amar lo terreno como vehículo hasta lo eterno. Siendo así que Babette en momento alguno ofrece el menor síntoma

**El cine también se alza sobre la mediocridad vital y nos entrega modelos de bondad, de belleza y de verdad**

religioso. Es una persona buena, una persona bella, una persona verdadera. Es el servicio fraternal, tan evangélico él, hecho carne.

### 3. La colmena, de Mario Camus, España/1984.

#### a. Contexto literario y universo actual

Junto a *Los Santos inocentes* (1984) y *Sombras en una batalla* (1999) este film del cántabro Mario Camus aparece como uno de los hitos cinematográficos de la década y también como una de las aproximaciones más intensas a nuestra postguerra civil, mientras *El espíritu de la Colmena*, de Víctor Erice, nos conduce hasta las intimidades más doloridas de esa época luctuosa y tan poco estudiada en profundidad. Claro está que Camus basó su película en la novela de Cela *La colmena*, y también en el excelente guion/adaptación de José Luis Dibildos, quien también actuó de productor, con la supervisión del escritor. Si a estos mimbres, añadimos la mayor concentración de actores y actrices de toda nuestra historia fílmica, entre ellos/as, un enorme José Sacristán (Martín Marco), Charo López (Nati Robles), Agustín Gonzales (Mario de la Vega), María Luisa Ponte (Doña Rosa) y un largo etcétera, entonces Camus contaba con una serie de posibilidades de categoría excepcional para montar un film que nos conduce hasta esa zona tan cálida como cruel de unos años absolutamente grises pero poblados de personas excepcionales, para bien y para mal. Pero analicemos críticamente esta historia de perdedores donde la haya.

#### b. Narración y significado

Madrid en 1942. Corazón ardiente de la postguerra. Cafetería 'La deliciái, cuyas mesas de mármol son antiguas lápidas y donde ejerce de maestra de ceremonias una Doña Rosa imponente, malhumorada y oscilante. Unos sesenta clientes y pocos foráneos posan y pasan por ese café que es una pequeña España del momento, con una cámara de Hans Burman excelente, que consigue un tono de tonalidades bajas para transmitirnos el "ambiente epocal",

mientras la música de Antón García Abril invade el conjunto con matices perfectamente adecuados a cada momento y a cada personaje. Y en medio de este microcosmos, el mendicante Martín Marco, hecho carne en la figura pobretona, adelgazada y humillada de José Sacristán, en una interpretación emblemática. Medio poeta, sin lugar donde caerse muerto, salvo un prostíbulo que le acoge por pura misericordia, escribe artículos para Prensa del Movimiento, mientras consigue algún cafecito por medio de sus conocidos de esa tertulia literaria, donde destaca la figura patriarcal de un sólido Paco Rabal, en el papel de Ricardo Sorbedo, poeta donde los haya. Mujeres de toda tipología, desde la soñadora a la prostituta, alguna en búsqueda de un rato de amor escondido y otra humillada por el dinero ajeno, hasta llegar a la antigua amiga de Martín, esa ya citada Nati Robles, encarnada por una soberbia Charo López, con la que se encuentra por casualidad y le echa una dolorosa mano y nada más, porque ya se mueve en los niveles de alta prostitución, en un mundo sórdido de los vencedores y poderosos. Y al final, ese Martín entrañable acaba, una vez más, en la cama de Julita, una pobre chica humillada pero acogedora, casi me atrevo a escribir, misericordiosa.

#### c. Retorno a los comienzos

Es un film redondo, absolutamente coral, donde una copa de brandy cuesta lo que se pida, donde los sueños y esperanzas se mezcla con actitudes miserables por cínicas y crueles, y donde se va tejiendo un mundo de pobres y de menos pobres, que siempre abusan de su resquebrajado poderío. Más allá, entrevemos otro mundo, solamente aparecido en la entrevista de Martín con Nati en una cafetería de lujo. Es un momento, es un suspiro, es una fantasmagoría. La España destrozada donde el Lazarillo de Tormes siempre circula por un trozo de pan... mientras su amor está ciego y depende de él. Clases sociales de fondo.

Pero una vez más, frente al abuso, a la codicia y a tantísima mentira, emergen bondades extraordinarias, bellezas que estremecen y verdades soterradas bajo tanta porquería. Es decir, esos brotes de humanidad que nos abren camino a una cierta esperanza. El cine, como decíamos al comienzo, junto a tantas negatividades como nos ofrece en forma de pasiones enfermizas también se alza sobre la mediocridad vital y nos entrega modelos de bondad, de belleza y de verdad. Porque sin esta tríada se nos haría imposible vivir. Y desde ahí, las pantallas luminosas nos ayudan a establecer un tejido de cierto optimismo existencial, que muy bien podemos llamar "futuro".

## A PIE DE CALLE

# Sentirse agradecido para sentirse bien

La gratitud aleja  
de nosotros el  
victimismo y la ira

Por Gloria Díez Fernández

**Puede que la gratitud no sea una virtud que esté en la lista de las siete principales, sin embargo, hay quien piensa que está en la base de muchas otras, de hecho, Cicerón la apreciaba mucho. Que sentir gratitud nos hace liberar serotonina lo hemos sabido mucho después de la caída del imperio romano, pero es cierto que sentir gratitud nos aparta del victimismo y fortalece la autoestima. La gratitud tiene algo que ver con el optimismo, supone fijarse en el vaso medio lleno y no el medio vacío, nos aleja del negro egoísmo, que nos dice que por mucho que nos hayan dado, nosotros merecíamos mucho más y, en sus niveles más altos, nos conecta con las cosas positivas que acompañan a otras profundamente inquietantes y desestabilizadoras.**

La gratitud es una cualidad que adorna a los espíritus nobles, se dice que es propia de los "bien nacidos". El Quijote le escribe a Sancho "que la ingratitud es hija de la soberbia y uno de los mayores pecados que se sabe, y la persona que es agradecida a los que bien le han hecho, da indicio que también lo será a Dios, que tantos bienes le hizo y de continuo le hace". Los devotos agradecidos han llenado de exvotos las iglesias, quemado toneladas de cirios en los templos y vestido de hábito durante años para agradecer los favores recibidos, por no hablar de otras penitencias más extrañas, como escenificar un entierro o no cambiarse el sayo.

Miguel de Cervantes, que había conocido los rincones del alma humana, coloca la soberbia en el origen de la ingratitud y efectivamente, si el foco se pone en nuestros merecimientos, si creemos que lo que nos corresponde es comer en un hotel de cinco estrellas, difícilmente vamos a agradecer que nos inviten a un bocadillo de calamares, aunque tengamos hambre.

Sin embargo, el simple hecho de sentirnos agradecidos nos aleja de la triste condición de víctimas. Tener algo que agradecer es una fuente de alegría, si damos gracias es que **algo bueno nos ha sucedido** y nuestra gratitud es una forma de equilibrar la deuda, de compensar el favor, al mismo tiempo que refuerza nuestra autoestima. "Hoy a mí me dijeron hermosa", exclamaba feliz la higuera "áspera y fea" en un conocido poema de Juana de Ibarbouru.

**El simple hecho de sentirnos agradecidos nos aleja de la triste condición de víctimas**

Pero no se trata solo de eliminar pensamientos negativos, dada la conexión entre cuerpo y mente, la amargura de sentirnos postergados aumentará la tensión arterial, el nivel de estrés y debilitará nuestro sistema inmunológico, tal vez en el momento en que más lo necesitamos.

Parece obvio que, a lo largo de la vida atravessaremos situaciones difíciles, pero si nada de lo que ocurre a nuestro alrededor es capaz de despertar en nosotros un sentimiento de gratitud, es posible que estemos bordeando un serio desequilibrio emocional. En el "pantano de la tristeza" no existen motivos para el agradecimiento, solo cabe dar un paso tras otro con el riesgo permanente de hundirse en el fango. El suicidio es el último escalón que se baja cuando sentimos que la vida solo nos ofrece una continua sucesión de frustraciones.

La gratitud nos conecta con la alegría, como bien ha descubierto la neurociencia, sentirnos agradecidos nos suministra un 'chute' de serotonina que afecta directamente al sistema nervioso central y apaga las luces rojas de la ira.

### El reino de la gratitud

¿Y cómo se lleva la gratitud con las otras virtudes? Además del amor, la gratitud es un sentimiento que acompaña con frecuencias a la fe. Dar gracias -a Dios o a la Vida- no es solo una forma de responder a un favor, sino un modo de reconocer la existencia de hechos positivos a nuestro alrededor. "Cuenta tus bendiciones" recomienda una canción religiosa norteamericana. Cuando se oye, cantada por gruesas mujeres negras, cuyos cuerpos se balancean rítmicos y que sonrían a cámara desde unas vidas, que sin duda no habrán sido fáciles, impresiona. Cada una de ellas, al margen de sus circunstancias, se siente bendecida.

¿Es un error, una ilusión, un simple consuelo? ¿Quién se atreve a juzgar eso?

Ampliando nuestra perspectiva de las cosas, podemos dar gracias por cosas pequeñas, sin necesidad de que nos haya tocado la lotería: gracias por el sol, que sale para todos, por más que sea distinto tomarlo en una playa o recogiendo aceitunas, podemos pensar en la conjunción de circunstancias que se acumulan en cada acto simple, recordar, cuando comemos una manzana, que en algún lugar alguien plantó un árbol y en algún momento un insecto polinizó una flor, esa confluencia de hechos, alejados en el tiempo y en el espacio, es la que nos permite ahora morder el fruto. Por cierto, que cuando acabemos con los insectos polinizadores, tendremos que polinizar "a mano". La gratitud tiene también que ver con la alabanza, nunca vemos a alguien tan hermoso como cuando nos ha tendido una mano y le decimos "gracias".

La esperanza tampoco está apartada de la gratitud, si esperamos fuerza o protección, si creemos que no se nos abandonará, ese mismo sentimiento será fuente de gratitud. Y aún menos lejos están la gratitud y la caridad, porque ambas nacen (o deberían nacer) de un sentimiento de amor.

La gratitud tiene que ver con la paciencia, que es capaz de aceptar lo negativo. Sin llegar al heroísmo de Job: "Dios me lo dio, Dios me lo quitó, bendito sea su nombre", que no parece asequible para todos, cuando volvemos la vista atrás y reconstruimos los meandros del destino, podemos ver que hay daños que han producido en nuestra vida insospechados beneficios colaterales. Y, por último, la gratitud tiene que ver con el perdón, dicen que el verdadero perdón llega cuando somos capaces de decir: "gracias por esa experiencia". Eso dicen, aunque es un sentimiento difícil de imaginar en casos extremos.

### Albañil, fontanero, pintor

En la tarjeta que te entrega Jorge Hernández pone "Albañil, fontanero, pintor" y a sus sesenta años recién cumplidos, esos han sido los oficios que le han permitido vivir.

Jorge se siente agradecido, lo dice con rotundidad y con una sonrisa que le ocupa toda la cara. ¿Por qué?, pregunto.

- Por lo que me ha dado la vida y sobre todo por mi trabajo, porque me siento muy identificado con lo que hago.

#### - ¿En qué consiste ser agradecido?

- Pues en que, si la gente se porta bien conmigo, yo le correspondo con lo mismo.

#### - ¿Sientes gratitud por lo que has recibido de la vida?

Jorge Hernández



- Sí, me podía ir peor. Sí, estoy agradecido.
- **También te podía ir mejor, supongo.**
- Pero también peor... podría estar en otra situación. (En la mente de Jorge están compañeros de juventud que han tenido mala fortuna.)
- **¿No cambiarías nada?**
- Sí, cambiaría el haber tenido una familia.
- **¿Es que no la has tenido?**
- No, no he tenido familia. (Jorge guarda en su memoria una infancia difícil en instituciones públicas, sin apoyo emocional)
- **¿Y eso no te ha creado resentimiento?**
- Antes sí, ahora ya no, ya lo he superado. Dicen que el tiempo lo borra todo, ha debido ser el tiempo, yo tenía un odio..., pero al final todo te lo borra el tiempo, no sé por qué, pero cambias de actitud.
- **Dime un gesto de gratitud que recuerdes.**
- Pues he estado trabajando en una casa y me han invitado a comer con ellos. Hay gente muy maja, aunque cada vez menos, gente que te abre su casa por hacerles un simple trabajo.
- **¿Y un gesto de menos agradecimiento?**
- ¡Uf! La relación que tengo con mi mujer, creo que no me valora demasiado, me parece que yo pongo más que ella, en la casa y en todo... se acomodan. Es que estar con una mujer es muy difícil; los primeros años son muy bonitos, pero luego cambia la película.
- **¿Y cómo te gustaría que te demostrara agradecimiento?**

**Recordar, cuando comemos una manzana, que en algún lugar alguien plantó un árbol, y en algún momento un insecto polinizó una flor**

- Buena pregunta. Que no fuera tan egoísta, la veo muy materialista y yo como lo material ya lo tengo, valoro más otras cosas.

#### - ¿No eres materialista?

- He sido materialista, ahora como ya tengo todo, entre comillas, pues ya no me considero materialista, y les exijo a los demás que sean como yo. Yo he cambiado, antes era muy egoísta, muy materialista, quizá ya no sea materialista porque no me hace falta nada. Mis hijos me quieren regalar algo y yo no necesito nada, no quiero nada.

#### - ¿Te basta lo que tienes?

- Sí.

#### - ¿Eres un hombre optimista?

- No, si fuera optimista confiaría en alguien, votaría a alguien y es que ni voto. Yo creo en mí y ya está. No creo que la política me pueda ayudar ni a mí, ni a nadie... solo a los políticos, claro.

#### - ¿Te habría gustado estudiar?

- Pues no lo sé, porque, como me gusta lo que hago... eso de estar en un yate, no lo he deseado nunca, me gusta trabajar, ser lo que soy: albañil, fontanero, pintor.

Y claro, subirse en su moto para lanzarse a la carretera a tragar kilómetros y escuchar música que "le da vida".

### Una existencia dedicada a la danza

Mercedes Ridocci ha dedicado su vida a la danza, ella se define como "especialista en Expresión Corporal Creativa y eterna aprendiz de poeta". Su familia paterna era de origen italiano y se afincó en España en el siglo XIX.

#### - ¿Valoras la gratitud en las personas?

Pienso que es uno de los valores más importantes que existen.

#### - ¿De quién has recibido más gratitud?

(Aquí Mercedes hace un largo recuento, claramente ha recibido gratitud de mucha gente)

De mis alumnas de la formación en Expresión Corporal Creativa, de mis alumnas de la Tercera Edad, del grupo Artesanato que dirijo, de la atención a mis composiciones escénicas en los espectadores y de todos aquellos que lo han visto virtualmente, de mis amigos presenciales y por qué no, de mis seguidores

en Facebook y en mis blogs Páginas escritas y Escrito con el cuerpo...

#### - ¡Vaya! ¿Y hay más?

- Sí, de mi hijo y de mi marido.

#### - ¿Podrías poner un ejemplo de ingratitud?

- Cuando has dado mucho por personas a las que admiraste y esas personas quisieron anularte, sin conseguirlo, por supuesto.

#### - ¿La ingratitud tiene que ver con el egoísmo?

- No lo sé, es probable, con el ego seguro.

#### - ¿Crees que la vida te ha tratado bien? ¿Te sientes agradecida?

- Sí, he podido vivir de mi trabajo del que estoy enamorada.

#### - Si te concedieran un deseo ¿qué cambiarías en tu vida?

- ¡Uf! No sé, quizá haber sido a veces más valiente y más rápida y haber respondido a situaciones en las que me he quedado "en blanco", y paradójicamente, en otras situaciones haber sido menos rápida, menos impulsiva y haberme dado tiempo para la reflexión.



Mercedes Ridocci

## CONFERENCIAS, MESAS REDONDAS, EXPOSICIONES O TEATRO A LO LARGO DE TODA ESPAÑA

# Múltiples actividades del Teléfono de la Esperanza en el “Día de la Escucha”

Este año, el Teléfono de la Esperanza ha querido dedicar el Día de la Escucha a la visibilización de las enfermedades mentales y a derribar prejuicios en torno a ellas. Para ello los centros organizaron actividades en toda España.

Entre ellas, las mesas informativas y actividades de sensibilización que tuvieron lugar en Santa Cruz de Tenerife, Las Palmas de Gran Canaria, Almería y en hospitales de Albacete.

También se celebraron mesas redondas en el Ayuntamiento de León, donde participaron como ponentes Laura Martín Pato, psicóloga general sanitaria especializada en trastornos de la conducta alimentaria y obesidad; Irina Ardura, enfermera del Hospital Santa Isabel; Santiago García, comandante y psicólogo de la Guardia Civil; Rosa María Conde, de la Asociación Salud Mental León; Ángel Pérez, voluntario del Teléfono de la Esperanza, y Celsa Santos, educadora social de Aldis.

En la mesa realizada en la Fundación Cajasol de Córdoba participaron Lourdes Rubia Torres, psicopedagoga; Ignacio Martínez Hens, psiquiatra; Raquel Barcos Montes, trabajadora social, Josefina Santos, presidenta del Teléfono de la Esperanza de Córdoba, y José Molina Cartón, que aportó su testimonio. En el centro cultural de Soto de la Marina de Santander participaron voluntarios del Teléfono de la Esperanza de Cantabria.

En el Centro Cultural de San Francisco, en Cáceres, se contó con la participación de Ignacio Torres Solís, psiquiatra y subdirector de Salud Mental del Servicio Extremeño de Salud; o en la Delegación de Inclusión Social, Juventud, Familia e Igualdad de Almería, en la que fueron ponentes María Isabel Orland Gómez, presidenta del TE de Almería; Paqui Rosa Jiménez López, enfermera, doctora en Psicología y voluntaria del TE de Almería; la doctora Almudena Ruíz Giménez, médica del SAS y de CUIPAL; Rafael Ortuño Hernández, psico oncólogo y profesor de Mindfulness y Autocom-

pasión, además de voluntario del TE; y Francisco Martínez Navarro, profesor y escritor.

Además, se celebraron conferencias en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, en la que tomó la palabra Desirée Díaz Carpentieri, psicóloga del Teléfono de la Esperanza de Canarias; en el Patronato de Asuntos Sociales de Jaén, con Susana de Castro García, experta en Gestión de Servicios Sanitarios, Sociales y enfermera asistencial del 061 como ponente. En la Cámara de Comercio de Zaragoza tuvo lugar la conferencia ‘Educación social y salud mental: cómo sensibilizar en edades tempranas’, con Diego Royo, educador social, como ponente. En Huelva participó Cristóbal Gangoso, doctor en Psicología y Licenciado en Medicina. Y en la librería Argot de Castellón estuvo como ponente Rafael Mora, psiquiatra del Hospital Provincial de Castellón.

La cultura también tuvo su lugar en estas actividades, como en Asturias, con la obra ‘Los afanes del verano’, a beneficio del Teléfono de la Esperanza, que se representó en el teatro Filarmónica, de Oviedo.

Además, en Baleares se celebró una rueda de prensa y la donación de Fundación ‘la Caixa’ de Balears al Teléfono de la Esperanza de las islas. Y en Canal Málaga intervinieron representantes del Teléfono de la Esperanza de Málaga.

Y en Valencia, se desarrolló una sesión formativa para el voluntariado en la ciudad, sobre la Escucha Activa, impartida por Elena Ariste. Además de la exposición ‘Llamada Encendida’, de Jean Claude Cubino, en Salamanca, de la que se ofrece más información en estas páginas.



Acto celebrado en Zaragoza



Conferencia en Córdoba



Castellón



Conferencia en Cáceres



Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



TE de Almería



Albacete

*Huelva, charla de Cristóbal Gangoso.**Diego Riera, Carmen Nadal, Lino Salas. Sede Baleares**Huelva, charla de Cristóbal Gangoso**Stand del TE en Santa Cruz de Tenerife**León**Intervención Canal Málaga**Cantabria**Valencia**Presidenta y vicepresidenta del TE Asturias, con las concejales de Políticas Sociales del Ayuntamiento de Oviedo**Voluntarios con la ponente Susana de Castro*

## Proyecto Monalisa: ¿Sabes escuchar?

Desarrollado entre asociaciones de teléfonos de emergencia de diferentes países, como el Teléfono de la Esperanza

*Imagen Proyecto Monalisa*

Escuchar y oír son dos procesos muy diferentes. Oír es un acto involuntario mediante el que percibimos los sonidos de nuestro alrededor. Escuchar, en cambio, requiere que pongamos en marcha una serie de habilidades para captar verdaderamente lo que la otra persona quiere transmitir.

La habilidad de escuchar se puede desarrollar, en el Teléfono de la Esperanza lo sabemos bien, porque llevamos cinco décadas entrenando a nuestro voluntariado para que puedan mejorar sus habilida-

des para llevar a cabo una escucha empática y de calidad.

Pero la escucha no es solo competencia de ciertas profesiones o voluntariados, la escucha es una habilidad que nos beneficia a todos y cada uno de nosotros, ejercerla mejora nuestras relaciones personales en el día a día, nos conecta con las personas de su entorno de forma más profunda, creando una red mucho más firme y segura.

Por eso, desde nuestros centros ofrecemos cursos en los que puedes mejorar tus habilidades de escucha y comunicación. Y también ahora te acercamos un nuevo recurso para poder desarrollar tu capacidad de escucha de forma online, gracias al Proyecto Monalisa.

Este proyecto ha sido desarrollado entre cinco asociaciones de teléfonos de emergencia de diferentes países (Italia, Alemania, Hungría, Francia y España), entre ellos, el Teléfono de la Esperanza. Como resultado, se ha creado un cuestionario online disponible en diferentes idiomas, en el que cualquier persona interesada puede autoevaluar sus capacidades de escucha y llevar a cabo ejercicios para entrenar aquellas que desee mejorar.

Puedes acceder al cuestionario desde la sección de Voluntariado de nuestra web <https://telefonodelaesperanza.org/voluntariado> o directamente entrando en: <https://listening-skills.eu/>

## Estreno del documental 'Las heridas que me han hecho crecer'

Proceso de curación a través de la terapia y el arte

Entre 2020 y 2022, Patricia San José Torga, pintora y ceramista, vivió un proceso de duelo y sanación de una herida emocional profunda. Magdalena P. T., psicóloga y voluntaria del Teléfono de la Esperanza, la acompañó en ese proceso y la animó a afrontar el camino utilizando el lenguaje que mejor le ayudaba a expresar y dar forma a las experiencias internas y externas que iban surgiendo: el arte.

De esa manera, Patricia comenzó a plasmar lo que sentía en acrílicos, acuarelas y cerámica, en soportes blancos sobre los que explorar los lugares difíciles de su interior, visitándolos y cuidándolos con sus pinceles. Esos 'deberes' se fueron convirtiendo, poco a poco, en una serie de láminas que recogían el recorrido personal y emocional que estaba realizando. Desde la rabia, el asco, la tristeza o el miedo profundo a romperse y a perderse, hasta el reconocimiento de las heridas, heridas de amor y amor que cura.

**"Llevo días llorando. Llevas días sanando"**

Aquellas obras ayudaban a Patricia a ir sanando y comenzaron también a servir de ayuda a otras personas en sus procesos. Por eso, el año pasado, Patricia y el Teléfono de la Esperanza de La Rioja organizaron una exposición solidaria para promover el cuidado de la salud emocional.

Visitaron la muestra cientos de personas que se reconocieron en esas obras y en ese proceso: retratadas, reconfortadas, comprendiendo y comprendiéndose. Acuarelas, acrílicos, cerámica, reflexiones escritas, poesía, música... Cada obra nos conectaba con nuestras propias heridas a través de las heridas de la artista, porque el dolor es humano, porque todos sufrimos.

Todas las obras juntas nos mostraban y nos abrían el camino de la sanación a través de su recorrido porque nuestras heridas nos dan, sobre todo, oportunidades para crecer.

Fue tanto y tan bueno lo conseguido, que sentíamos que aquella vivencia, las obras de Patricia y su testimonio, no podía desaparecer sin dejar rastro. Era preciso recoger la experiencia y conservarla del mejor modo posible para que pueda seguir ayudando a más personas. Así surgió este documental, dirigido por el



Una de las obras de *Las heridas que me han hecho crecer*.

cinéasta riojano Diego Pérez González, en el que Patricia y Magdalena nos cuentan con enorme sensibilidad la historia de *Las heridas que me han hecho crecer*. Un año después, el Teléfono de la Esperanza estrena este emocionante documental, confiando en que muchas personas se sientan identificadas y motivadas para escucharse a sí mismas y emprender su propio camino de sanación emocional.

Puedes ver el documental en el siguiente enlace: <https://youtu.be/S50tQWGJir8>



Patricia San José Torga, con una de sus obras.

## Inaugurada la nueva sede del Teléfono de la Esperanza en Córdoba

En Córdoba estamos de enhorabuena. El 30 de marzo se inauguró la nueva sede del Teléfono de la Esperanza en dicha ciudad, situada en la calle Ingeniero Alfonso de Churrua, número 16.

En el acto inaugural participaron Miguel Ángel Terrero, presidente nacional del Teléfono de la Esperanza, Josefina Santos, presidenta del centro de Córdoba, y voluntarios y voluntarias que prepararon la jornada con mucho cariño e ilusión.

Con una jornada de puertas abiertas, se invitó a conocer las nuevas instalaciones, con una sala luminosa para talleres grupales y salas para atención individual de las personas que lo necesiten.



Equipo del Teléfono de la Esperanza de Córdoba.

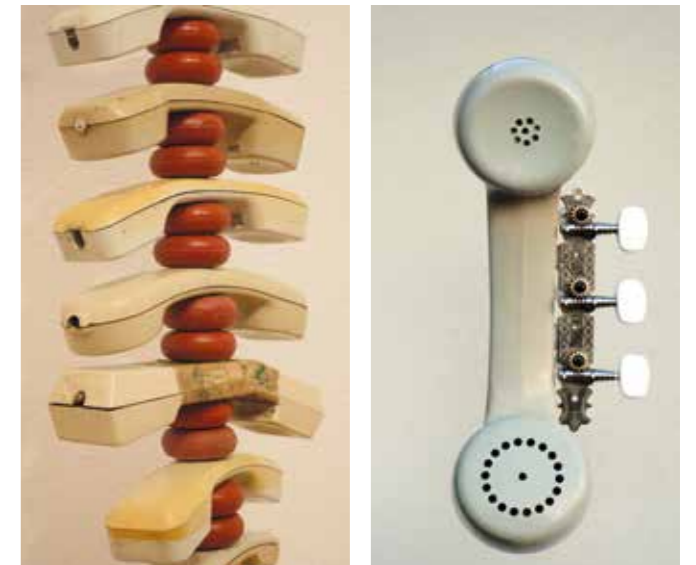
## 'La llamada encendida', exposición de Jean Claude Cubino en Salamanca

Homenaje al Teléfono de la Esperanza y a quienes se acercan para escucharse

'La llamada encendida', exposición de Jean Claude Cubino, se pudo visitar en la Sala de Exposiciones del Palacio de Garcigrande, en la Plaza de los Bandos (edificio de Unicaja) en Salamanca, del 16 al 30 de marzo. Con ella su autor, Jean Claude Cubino, quiso rendir un homenaje al Teléfono de la Esperanza y a las personas que no se reconocen por la calle, y a pesar de todo, se acercan para escucharse.

Según manifestó el autor, "cada vez es más complicado encontrar a alguien que escuche. Cada vez se da más la espalda. Por eso suenan tanto los teléfonos".

Jean Claude ha querido explicar el contexto de sus obras en su web <https://jeanclaudecubino.com/portfolio/la-llamada-encendida/> donde se pueden ver todas las obras de la exposición y donde cuenta sus pensamientos en torno a la escucha.



Obras expuestas en 'La llamada encendida'



Según comentaba, las llamadas se producen especialmente en el turno de noche, corresponden a personas que están desesperadas y tienen una mayor necesidad de ser escuchadas. Son las horas más complejas de cubrir, cuando la desesperanza se crece en las tinieblas; el momento en el que los problemas se ven más grandes y la soledad te hace más vulnerable.

Son seres que se enfrentan a un abismo doloroso, que echan mano del teléfono para llorar. Existen personas que llevan al límite sus problemas, negando la realidad, magnificando el desengaño. Estar en una constante frustración, no aceptarse a sí mismo, no aceptar la realidad y a los demás, puede causar muchos problemas.

Los objetivos que no cumplimos a lo largo de la vida se traducen en decepciones, que producen rabia, pena y tristeza. Es un hecho normal y humano. Tenemos mecanismos de autodefensa que nos ayudan a superar estos acontecimientos.

#### El Teléfono de la Esperanza, vía de escape

El Teléfono de la Esperanza es una vía de escape que ayuda a personas en situaciones de crisis, a reducir o eliminar sus problemas a través de las conversa-

ciones por teléfono y también de manera presencial.

Los llamantes entablan entonces una conversación curativa con personas voluntarias, dispuestas a echar una mano a cualquiera que atravesase un mal momento.

Hay una luz que brilla cuando surge la alianza a través de esas llamadas nocturnas entre desconocidos, en ese preciso momento es cuando la llama se enciende, para ver mejor el camino.

Ayudar como sentido de vida, descubrir los sentimientos para mejorar en el aprendizaje humano. Entender que nos podemos equivocar y que siempre hay momentos para conseguir lo que queremos. Valorar los momentos de superación y de valentía. Caminar junto al desconocido que desea sentirse escuchado. Simpatizar.

Tenemos que abrir el corazón y el alma a las necesidades ajenas o nos convertiremos en seres carentes de los valores que nos hacen realmente humanos y nos hacen brillar como personas.

'La llamada encendida' es un homenaje a esos voluntarios anónimos que se sienten útiles, y cuyas acciones ayudan a otras personas.

## El Teléfono de la Esperanza participa en el Festival de Málaga y los Premios "Siempre Fuerte"

El Teléfono de la Esperanza de Málaga ha participado en dos importantes eventos de la ciudad: el Festival de Málaga y los Premios Siempre Fuerte.

El Festival de Málaga, junto al Ayuntamiento de la ciudad, a través del Área de Derechos Sociales, Igualdad, Accesibilidad y Políticas Inclusivas, organizó, un año más, en colaboración con la Fundación "la Caixa", el Espacio Solidario. Evento celebrado del 11 al 17 de marzo en la Plaza de la Merced, en el marco del 26 Festival de Cine de Málaga.

El Espacio Solidario tuvo como objetivo abrir el Festival a los diferentes colectivos sociales y fomentar su

inclusión. Para ello, participaron más de 20 asociaciones y entidades sociales de la ciudad que incentivan y potencian la visibilidad de estos grupos ciudadanos. En la iniciativa tuvo lugar todo tipo de actividades: mesas redondas, proyecciones, talleres etc. Todas ellas de temática inclusiva y social.

El Teléfono de la Esperanza de Málaga participó en dicho espacio, donde proyectó el cortometraje Distancias y el videoclip Agárrate a la vida, de Rozalén.



Foto de familia de los galardonados con los premios Siempre Fuerte

#### Premios Siempre Fuerte

El pasado 29 de marzo, en el Auditorio del Museo Picasso de Málaga, tuvo lugar la gala de la sexta edición de los Premios Siempre Fuerte, creados en honor a Pablo Ráez.

Juan Sánchez, presidente del Teléfono de la Esperanza de Málaga, recogió el premio en la categoría de Entidad Social. También fueron galardonadas en esta categoría la Asociación Española contra el Cáncer en Málaga y la Asociación Superhéroes: un Niño, una Sonrisa. En otra categoría se hizo entrega de premios a CD Flamencos Amputados Sur y a Javier Imbroda, a título póstumo.

#### UN MOMENTO DE ESPACIO SOLIDARIO

## 'Visibilizando lo invisible', premio al Teléfono de la Esperanza de Badajoz en el Día Internacional de la Mujer

En la sede de USO Badajoz, tuvo lugar, el 7 de marzo, el primer acto homenaje 'Visibilizando lo invisible', en conmemoración del Día Internacional de la Mujer, en el que se hizo entrega de cinco menciones a entidades sin ánimo de lucro, para destacar el trabajo desinteresado que, en su mayoría, realizan mujeres anónimas, contribuyendo a mejorar nuestra sociedad.

El acto fue presidido por Luis Manuel Gil Maya, coordinador regional de USO Extremadura, y a él asistieron el vicepresidente primero de la Diputación de Badajoz, Ricardo Cabezas; los diputados y diputadas de la Asamblea de Extremadura Pilar Pérez e Inmaculada Sánchez (Partido Popular); Álvaro Jaén (Podemos); y la concejala del Ayuntamiento de Badajoz Erika Cadenas (Podemos). Que hicieron la entrega de premios.

Valentina Barreales, voluntaria del Teléfono de la Esperanza desde 2013, recogió el premio otorgado a nuestra entidad en nombre de sus compañeras y compañeros del centro, que cada día atienden a las personas que llaman en situaciones de crisis, atienden en consulta individual especializada o imparten cursos de promoción de la salud emocional.

Las otras entidades premiadas fueron la Asociación Oncológica Extremeña, la Fundación Española de

Enfermedades Priónicas, el Comedor Social San Vicente De Paúl y la Asociación Badajoz Inclusivo.

Fue un acto muy emotivo, cargado de sentimientos y compartido por unas personas que, en palabras de Raquel Gamero, presentadora del acto, "están llenas de nobleza y fuerza porque nos gusta ayudar a las personas, porque es necesario el reconocimiento de aquellas que ayudan."

'Visibilizando lo Invisible' fue un acto que dio esperanza, que animó a seguir y enseñó el valor humano que existe pero que no se muestra.



De izquierda a derecha, Isabel Rolán, Valentina Barreales (voluntaria Teléfono de la Esperanza), Raquel Gamero, Antonio Tena y Ana Gómez.

CENTROS DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA EN ESPAÑA

Atención en Crisis  
717 003 717

<p><b>ALBACETE</b> C/ Federico García Lorca, 20-1º 02001 ALBACETE Tel.: 967 52 34 34. Fax: 967 52 34 48 E-mail: albacete@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>CÓRDOBA</b> Calle Ingeniero Alfonso de Churruga, 16 14005 CÓRDOBA Tel.: 957 47 01 95 E-mail: cordoba@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>MURCIA</b> C/ Ricardo Zamora, 8 30003 MURCIA Tel.: 968 34 34 00. Fax: 968 34 35 66 E-mail: murcia@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>ALICANTE</b> C/ Benito Pérez Galdós, 41-Entr. C 03005 ALICANTE Tel.: 96 513 11 22. Fax: 96 512 43 49 E-mail: alicante@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>EUSKADI</b> Avda. Sabino Arana, 42, 1º 48013 BILBAO Tel.: 944 100 944 E-mail: euskadi@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>NAVARRA</b> C/ San Blas, 13 - bajo 31014 PAMPLONA Tel.: 948 24 30 40. Fax: 948 38 20 34 E-mail: pamplona@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>ALMERÍA</b> C/ Francia, 131 04009 ALMERÍA Tel.: 950 26 99 99. Fax: 950 26 07 89 E-mail: almeria@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>GRANADA</b> C/ Horno del Espadero, 22 18005 GRANADA Tel.: 958 26 15 16. Fax: 958 26 15 06 E-mail: granada@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>SALAMANCA</b> Paseo de San Vicente nº 81 37007 SALAMANCA Tel.: 923 22 11 11. Fax: 923 22 62 35 E-mail: salamanca@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>ARAGÓN</b> C/ Lagasca, 13 - 1º 50006 ZARAGOZA Tel.: 976 23 28 28. Fax: 976 23 41 40 E-mail: zaragoza@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>HUELVA</b> Avda. de Andalucía, 11 - Bajo 21004 HUELVA Tel.: 959 28 15 15. Fax: 959 54 07 27 E-mail: huelva@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>SANTIAGO DE COMPOSTELA</b> C/ San Pedro de Mezozna, 26 bis 2ºB (Viviendas San Fernando) 15701 SANTIAGO DE COMPOSTELA Tel.: 981 51 92 00 E-mail: santiago@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>ASTURIAS</b> Avda. de Bruselas, 4 bajo 33011 OVIEDO Tel.: 985 22 55 40. Fax: 985 27 65 00 E-mail: oviedo@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>ISLAS BALEARES</b> C/ Miguel Marqués, 7 - 1º 07005 PALMA DE MALLORCA Tel.: 971 46 11 12. Fax: 971 46 17 17 E-mail: palma@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>SEVILLA</b> Avda. Cruz del Campo, 24 41005 SEVILLA Tel.: 95 457 68 00. Fax: 95 458 23 75 E-mail: sevilla@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>BADAJOS</b> C/ Ramón Albarrán, 15-1º dcha. 06002 BADAJOZ Tel.: 924 22 29 40. Fax: 924 25 65 08 E-mail: badajoz@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>JAÉN</b> C/ Peso de la Harina 1, 4º 23001 JAÉN Tel.: 953 26 09 31 E-mail: jaen@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>TOLEDO</b> Avda. General Villalba, s/n, Pabellón 8, bajo 45003 TOLEDO Tel.: 925 23 95 25 E-mail: toledo@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>CÁCERES</b> Avda. de los Pilares, 1- bloque 8-3ºB 10002 CÁCERES Tel.: 927 62 70 00. E-mail: caceres@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>LA RIOJA</b> C/ Duquesa de la Victoria, 12 26003 LOGROÑO Tel.: 941 49 06 06 E-mail: larioja@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>VALENCIA</b> C/ Espinosa, 9- 1º- 1ª 46008 VALENCIA Tel.: 96 391 60 06. Fax: 96 392 45 47 E-mail: valencia@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>CANARIAS</b> C/ Mesa de León, 4 - 3º dcha. 35001 LAS PALMAS DE G.C. Tel.: 928 33 40 50. Fax: 928 33 60 60 E-mail: laspalmas@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>LEÓN</b> Av. República Argentina 32 1ºC (Pasaje Ordoño II) 24004 León Tel.: 987 87 60 06 E-mail: leon@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>VALLADOLID</b> C/ San Fernando, 7 - Local 47010 VALLADOLID Tel.: 983 30 70 77 E-mail: valladolid@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>CANTABRIA</b> C/ José María de Cossío, 33. Local 10 39011 SANTANDER Tel.: 942 36 37 45 E-mail: santander@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>MADRID</b> C/ Francos Rodríguez, 51 - Chalet 44 28039 MADRID Tel.: 91 459 00 50. Fax: 91 459 04 50 E-mail: madrid@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>ZAMORA</b> Plaza del Seminario, 2, despacho 4. 49003 ZAMORA Tel.: 980 535 365 E-mail: zamora@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>CASTELLÓN</b> C/ Segorbe, 8 12004 CASTELLÓN Tel.: 964 22 70 93. Fax: 964 22 02 58 E-mail: castellon@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>MÁLAGA</b> C/ Hurtado de Mendoza, 3 - "Villa Esperanza" 29012 MÁLAGA Tel.: 95 226 15 00. Fax: 95 265 26 51 E-mail: malaga@telefonodelaesperanza.org</p>	

CENTROS EN EL MUNDO CONVENIADOS CON EL TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE ESPAÑA

<p><b>LA CEIBA (HONDURAS)</b> Avenida Morazan. Calle al Hospital D'Antoni, Casa nº 17. Tels.: 9978-2335, 9992-1002 Teléfono crisis: 150 E-mail: laceiba@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>PARÍS (FRANCIA)</b> 14 Avenue Rene Boylesve 75016 PARIS E-mail: paris@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>TEGUCIGALPA (HONDURAS)</b> Col. Florencia Norte. 1ª Calle, 1ª Avenida. Casa 4058, 2ª Planta TEGUCIGALPA Tel.: (00 504) 2232-1314 Teléfono crisis: 150 E-mail: tegucigalpa@telefonodelaesperanza.org</p>
<p><b>MEDELLÍN (COLOMBIA)</b> Dirección Calle 33 Nº 78-161 Int.101 Tel.: (00 57 4) 284 66 00 E-mail: medellin@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>SAN PEDRO SULA (HONDURAS)</b> Colonia Alameda, 13 y 14 Avenidas, 5ª calle, N.E. Tel.: (00 504) 2558-0808 Teléfono crisis: 150 E-mail: sanpedrosula@telefonodelaesperanza.org</p>	<p><b>ZÚRICH (SUIZA)</b> Bederstrasse 76 8002 ZÜRICH Tel.: (00 41 43) 817 65 65 E-mail: zurich@telefonodelaesperanza.org</p>



Responsabilidad corporativa

**Un compromiso vale más que mil palabras**

En "la Caixa", la responsabilidad corporativa es el **compromiso** de actuar de acuerdo con nuestros valores: el liderazgo, la confianza y el compromiso social, porque forman parte de nuestra esencia y nos impulsan hacia el futuro.





**Teléfono de  
la esperanza**

717 003 717

#ComparteVida

Juntos  
seguiremos  
adelante



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DERECHOS SOCIALES