



Una adolescente se muestra abatida. // FdV

miento plenamente subjetivo, individual de cada persona, de no tener la cantidad y calidad deseadas de relaciones sociales”.

“Según esta encuesta”, prosigue, “queda patente que las relaciones personales emergen como el factor principal que subyace en la soledad no deseada, siendo destacado por un 28,6% de los encuestados, seguido muy de cerca por las relaciones familiares, mencionadas por un 16,1%. Al sumar ambos factores, se evidencia que casi la mitad (44,7%) de la juventud que experimenta esta soledad lo hace debido a asuntos relacionados con su entorno personal o familiar”.

Sentimiento de discriminación

“Aunque este hallazgo pueda parecer evidente, también revela una observación inversa: más de la mitad de la soledad no deseada en la juventud se atribuye a otros factores y, entre estos, destaca de manera significativa el sentimiento de discriminación, el cual, aunque en muchos casos se deriva de causas comúnmente identificadas, como la orientación sexual, el origen étnico o la discapacidad, en otros casos responde a motivos objetivos o subjetivos expresados a través de la sensación de no encajar o causar molestias”, prosigue.

Y, aunque puede existir una percepción generalizada de que los jóvenes actuales enfrentan más dificultades en

el desarrollo de habilidades sociales si los comparamos con los jóvenes de hace 30 años, es realmente desafiante medir con precisión el nivel de habilidades sociales de esta generación, y de generaciones pasadas, y hacer afirmaciones categóricas al respecto”, analiza: “Aunque pueda resultar paradójico, el hecho de que una persona joven se mantenga conectada a una red social como Instagram de manera constante a lo largo del día, las semanas, los meses e incluso los años, expuesta diariamente a una gran cantidad de estímulos relacionados con la vida social de otros individuos, puede desencadenar un profundo sentimiento de soledad. Esto ocurre cuando la persona joven compara su propia vida cotidiana con lo que observa en esta plataforma; lo que, a menudo, conduce a una percepción negativa sobre la calidad o cantidad de sus relaciones sociales”, sostiene.

El propio estudio expone una serie de recomendaciones para reducir la soledad juvenil, entre las que se encuentran “favorecer la educación emocional y la inclusividad en todos los tramos educativos, proteger la salud mental en la adolescencia y la juventud, fomentar

las relaciones sociales mediante el ocio saludable, fomentar la participación juvenil, desarrollar servicios de atención juvenil orientados a reducir la soledad, integrar y reforzar el ecosistema institucional, reforzar las políticas educativas, de empleo y de inclusión social o impulsar las actuaciones para reducir la soledad no deseada a través de las universidades”, enumera Prieto.

Gestión emocional

“Estanse a facer xa determinados programas de prevención da soidade xa para a xente nova, pero dende as familias ou dende o sistema educativo o que hai que buscar é que perciban que hai apoio social, por exemplo fomentando a participación con actividades comunitarias presenciais, mellorando ou adestrando nesas habilidades sociais, traballar a autoestima, para que se sintan máis seguros á hora de relacionarse, e a xestión emocional, para facelos partícipes de que a soidade é unha emoción que todos podemos experimentar ó longo da nosa vida e darlles ferramentas para xestionar esa sensación sen que nos cree tales niveis de angustia”.

Hay estudios que correlacionan la soledad no deseada con un mayor abuso de sustancias



MÁS ALLÁ DEL GUETO CRONOLÓGICO

Reflexiones de un viejo outsider

XAIME FANDIÑO

Servir, cuidar, atender

De estas tres acepciones, las dos últimas se suelen utilizar de forma aleatoria y a la vez poco precisa a la hora de establecer algunas de las relaciones que desarrollamos entre los seres humanos. Si a eso le sumamos la primera: “servir”, podemos ver que la triada: “servir, cuidar y atender” forma parte sustancial del ámbito de las interacciones de protección, que por otro lado no están sujetas obligatoriamente a un momento cronológico determinado, por parte del que ejecuta esa acción ni del que la recibe. Así, una persona puede servir a través de una relación económica en una casa en la que viven personas más jóvenes que ella, también puede cuidar de un niño o de un adulto en una relación de familiaridad o altruista, pero, el término atender connota una profundidad relacional de mucho más calado.

Si bien servir tiene una componente contractual con quien recibe la acción, en donde la persona que presta el servicio se ve, por esa relación generalmente económica, abocada a realizar las acciones que el contratador solicita o dispone, la acepción de cuidar es más difusa y su semántica incorpora en nuestra percepción un saldo mucho más empático de esa interacción. Por ello cuidar se presenta como la entrega del tiempo a una persona necesitada por cuestiones diversas como las relativas a la edad (niños, mayores), o a problemas orgánicos físicos, psíquicos a largo o corto plazo. Este tipo de interacción lleva implícitos dos elementos como son la dedicación y la voluntariedad que le hacen superar esa primera fase de servicio para situarse en algo más, donde el esmero y el afecto sobrepasan en gran medida y de forma muy positiva lo que obtiene el receptor de una simple relación contractual.

El tercer ingrediente, la atención, nos lleva a una dimensión completamente diferente y supera cualitativamente a las dos anteriores ya que la atención supone comprensión, empatía, aprecio, consideración y otra serie de adjetivos que tienen que ver con una correspondencia interpersonal que se sitúa mucho más allá de cuidar o servir.

Atender es interaccionar, respetar la heterogeneidad del que en ese momento está al lado siendo atendido y escuchado, teniendo en cuenta sus necesidades pero también su idiosincrasia y planteamiento vital de forma biunívoca. Es decir, los dos actores el atendido y el escuchante forman parte de la misma interacción y los roles se entremezclan de modo que, en un mo-

mento determinado, uno pasa a ser emisor y el otro receptor y viceversa, pues la atención se realiza a través de un complejo sistema neuronal que, encargado del control de la actividad mental, hace posible el procesamiento de la información y provoca la interacción.

Llegados a este punto podemos deducir que la atención se convierte en el punto neurálgico de las relaciones interpersonales sobre el que pilotar nuestra existencia en cualquier momento de nuestro tránsito vital, pues atender lleva implícito ese procesamiento neuronal que nos sitúa en una esfera en la que se combina la argumentación racional, con la evocación emotiva y esa dualidad irrumpe como una fuerza que pone en valor el factor humano en toda su dimensión.

Parece pues importante apostar por la atención en nuestras relaciones pues supera en gran medida las otras dos acepciones que de hecho están prácticamente incluidas en ella, ya que con la atención estás cuidando a la persona y a la vez prestándole un servicio afectivo de corte altruista que lleva implícitas la solidaridad y la responsabilidad social con los semejantes. Una atención militante sería una buena opción educativa para conseguir ciudadanos corresponsables. Ser atendidos con esmero y empatía en la escuela, en el trabajo y en cualquier ámbito de la vida misma, seguro que nos hace más comprensivos con los de al lado. La atención se convierte así en un gran antídoto contra el aislamiento, la soledad, el ninguneo y la cruel competitividad que se instala en muchos ámbitos de nuestro tránsito vital.

“Atender es interaccionar, respetar la heterogeneidad del que en ese momento está al lado”

La construcción de una otredad positiva frente a un individualismo endémico, donde el otro sea reconocido, respetado y por lo tanto atendido más allá de las diferencias de cada quién, es un elemento positivo que crea empatía, enriquece las relaciones y habilita para una comprensión del mundo más holística que fornece hábitats humanos y entornos más acogedores. Así que, en vez de apostar por servir y cuidar, a lo mejor hay que dar una vuelta de tuerca y optar por hacer una transición de la cultura de los cuidados a “la cultura de las atenciones”. Seguro que él y los otros lo agradecen, y tú también.

<http://www.xaimefandino.com>