

EL SENTIMIENTO DE PERTENENCIA: NECESIDAD DE APOYO Y VULNERABILIDAD COMPARTIDA

La vulnerabilidad es lo que nos une, no lo que nos diferencia

Todas las personas tenemos deseos intensos de conseguir algo que es importante para nosotros.

En este sentido, anhelamos experiencias que nos hagan sentir **valorados o miembros de un grupo**. En pocas palabras, deseamos sentirnos pertenecientes a algo, participes en la comunidad, contactar con los demás y contribuir en la medida de nuestras posibilidades. P. ej. *me gusta mucho ir a educación de adultos, pero lo que más me gusta es cuando todos hacemos una fiesta en fin de año y cada uno lleva algo para comer, me siento que formo parte del grupo*.

El **deseo de pertenencia** es una fuente inagotable de importancia en los seres humanos y tiene un origen antropológico. Cuando vivíamos en época de depredadores, pertenecer al grupo y la cooperación eran esenciales para la supervivencia. Si alguien era expulsado del grupo tenía muchas más dificultades para sobrevivir.

En ocasiones, satisfacer rápidamente el sentimiento de pertenencia nos puede producir malestar, p. ej. cuando para sentirnos aceptados por los demás, hacemos cosas que otros quieren o cuando decimos que sí a cosas que no queremos hacer, etc.



RECOMENDACIONES

- ✓ **Recuerda:** No tienes que hacer nada especial para sentirte más valorado por los demás. Ya tienes valor solamente por nacer.
- ✓ Cuando sientas inseguridad, preocupación o cualquier otro malestar, ten en cuenta que la vulnerabilidad forma parte de la condición humana y, por tanto, **es lo que te une a los demás**, no lo que te separa.
- ✓ **Participa** en entornos e interacciones que te permitan mostrar abiertamente tu vulnerabilidad, sea la que sea, y sin juzgar.
- ✓ **Inclúyete** en aquellas interacciones que permiten desarrollar un entorno de vulnerabilidad compartida (donde se hable abiertamente y sin juzgar de aquello que nos preocupa). Han mostrado ser una gran fuente de apoyo a las personas.
- ✓ No eludas el **malestar** asociado a tu vulnerabilidad y acércate a aquello que te permita experimentar un sentimiento genuino de ser miembro de un grupo significativo para ti.

