

## 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.

