

12:15 95%

https://testimoniostalentum.com/...



ESTIMONIO

**«Dando es cuando en realidad recibes»,
Cate Blanchett**

Talento: Empatía. Solidaridad

CATE BLANCHETT ES UNA DE LAS ACTRICES MÁS POPULARES DE SU GENERACIÓN. COMPAGINA SU TRABAJO COMO ACTRIZ CON SU LABOR COMO EMBAJADORA DE BUENA VOLUNTAD DE ACNUR (ALTO COMISIONADO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LOS REFUGIADOS). EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, SE HA CONVERTIDO EN LA CARA VISIBLE DE LOS REFUGIADOS ROHINGYAS, UNA MINORÍA MUSULMANA QUE EN 2017 SE VIO OBLIGADA A ABANDONAR MYANMAR (BIRMANIA).

La realidad de los refugiados

El refugiado es una persona que fue separada de todo lo que quiere; obligada a huir, a veces es villipendiada en el país donde se instala, y es etiquetada como una carga económica o una amenaza terrorista. Este es precisamente el discurso que necesitamos frenar.

Es muy fácil dar la espalda a la imagen abstracta de la enorme cantidad de gente necesitada, de esos «otros». Pero cuando estás cara a cara con un ser humano, cuando lo miras a los ojos, escuchas su historia y sientes que compartes la misma humanidad, es mucho más difícil no hacer nada. Una vez que fuiste testigo, no puedes mirar hacia otro lado.

12:15 95%

https://testimoniostalentum.com/...

Su trabajo

Como embajadora de buena voluntad, no soy una experta, pero soy una testigo. Y mi labor es empática. Es el trabajo humanitario de describir la experiencia humana para evocar una reacción empática en la audiencia. Cuando viajo, me encuentro con gente que solo quiere conversar. Te pueden ver como una balsa salvavidas; y, a veces, simplemente tienes que sentarte sosteniendo la mano de alguien. El contacto humano es algo muy muy importante.

Su aprendizaje en los campos de refugiados

Cuando fui a Bangladesh en marzo de 2018, vi cómo se estaban preparando para el monzón. Fue increíble la generosidad del gobierno de Bangladesh y de sus habitantes, que tenían muy poco, pero abrían sus fronteras y su tierra para refugiar al tsunami humano que venía de Myanmar.

En las personas del campo de Bangladesh vi una increíble resiliencia, inventiva y optimismo. Ellos son los primeros que intentan cambiar y optimizar el ambiente que los rodea. Y, luego, cuando vuelvo a casa y escucho a la gente lo difícil que es hacer algo al respecto, me encuentro con la dureza de la gente. Aunque no todas las personas son así, claro.

Invitación a la acción

Muchos aldeanos bangladesíes que viven cerca del campo de refugiados y que tienen pocos recursos han estado ayudando a los refugiados Rohingya. Si hay personas que con muy pocos recursos pueden ayudar, ¿por qué nosotros no hacemos algo más?

Por supuesto, no todo el mundo puede ir a un campo de refugiados, pero sí puede dedicar un tiempo a pensar en la experiencia de estas personas, para intentar que se produzca ese hermanamiento y establecer puntos de conexión. Cuando alguien me dice que quiere ayudar, lo primero que hago es preguntarle: «¿Qué es lo que más te conmueve de la experiencia de los refugiados? ¿Qué es lo que leíste o escuchaste que te llevó a preguntarte qué puedes hacer para ayudar?». Porque, cuando descubres tu propio punto de conexión personal, es cuando puedes encontrar la parte del rompecabezas en la que puedes ayudar.

Entonces, le pregunto: «¿Cuáles son tus habilidades? ¿En qué eres bueno?». Todos tenemos un conjunto de habilidades, por pequeño que sea. Si tu habilidad es trabajar con niños, tal vez puedas hacerlo. Quizás eres muy bueno escribiendo o quizás eres bueno haciendo reír a la gente. La risa es un gran bálsamo. Así que no siempre se trata de sermonear o aconsejar a la gente.

Por supuesto, no todo es desesperación. Me he dado cuenta de lo importante que es la esperanza; esperanza también en las personas que están en los países privilegiados. Si das un poco, no te desesperes porque vayas a tener menos, porque dando es cuando, en realidad, recibes.

Fuente: Canal de YouTube ACNUR Comité Español. (2018); Canal de YouTube ACNUR. La agencia de la ONU para los refugiados. (2018); Canal de YouTube La Vanguardia. (2018); Unhcr.org. (2019). Traducción propia al español. Versión adaptada.

ANÁLISIS



Mi conexión con los refugiados es muy fuerte, y más después de visitar varios campos y poder conocer sus historias. Sus vidas me conmueven y me ayudan a reflexionar. La solidaridad empieza por encontrar ese hermanamiento y tu punto de conexión personal.

1. Escribe en la primera columna aquellas experiencias cercanas de sufrimiento que has vivido o que conoces bien. Cuenta por qué te afectaron y a qué realidades te hicieron sensible, es decir, cuáles son tus puntos de conexión. Después, reflexiona: ¿Puedes ayudar de alguna manera a esas personas que están sufriendo una experiencia similar? ¿Cómo? Anótalo en la última columna.

EXPERIENCIA	REALIDAD	AYUDA
0. Un miembro de mi familia tuvo cáncer, recibió tratamiento y se curó.	Enfermos de cáncer.	Podría visitar y acompañar a enfermos en el hospital, para que no se sientan solos.
1.....
2.....
3.....
4.....

DEBATE

2. Piensa en dos situaciones de tu vida: una en la que te hayan ayudado y otra en la que tú hayas ayudado. Completa la primera fila con los sentimientos que te produjo cada experiencia. Después, en pequeños grupos, completa la segunda fila con los sentimientos que experimentaron tus compañeros.

	AL AYUDAR	AL SER AYUDADO
YO
COMPAÑEROS

Por último, reflexiona sobre esta pregunta y apunta los argumentos a favor de cada parte:

¿Dónde hay mayor felicidad: en dar o en recibir?

EN DAR	EN RECIBIR
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Explica en una frase la idea que más te sirvió de esta sesión.

.....
.....



BIOGRAFÍAS



Como Cate Blanchett, hay mucha gente que dedica su tiempo y sus recursos a los demás. Siempre me han llamado la atención los famosos que encuentran tiempo para ayudar, pero seguro que hay mucha gente anónima que también contribuye a mejorar el mundo. ¡Todos podemos aportar algo!

Morris Opiyo y Lawrence Okettayot

Morris Opiyo y Lawrence Okettayot estudiaron Ingeniería en Uganda con la inquietud de solucionar el problema de los desperdicios de comida en su país. Ambos habían visto cómo, después de cada cosecha, se desechaban productos que ya no estaban frescos. Se dieron cuenta de que la gente podía utilizar la fruta seca, por ejemplo, para hacer salsas. Así que empezaron a buscar soluciones. Después de investigar sobre placas y energía solar, crearon el Sparky Dryer, una cámara que calienta con combustible orgánico varios estantes donde secan la fruta y la verdura ya cortadas. En solo dos horas deshidrata 10 kilos de comida que pueden consumirse durante todo un año. Han vendido unas 70 máquinas por 80 dólares cada una, y siguen buscando la manera de optimizar el proceso para ayudar a más agricultores.

Más información aquí: <https://bit.ly/2XKxRkF>



Madre Teresa



Gonxha Agnes (Macedonia, 1910 - Calcuta, 1997) se hizo misionera con 18 años y viajó a la India, donde comenzó a dar clases como Madre Teresa. En 1948, recibió el permiso para fundar las Misioneras de la Caridad. Así, empezó con su sari blanco con rayas azules a atender a pobres, enfermos y niños en los suburbios de Calcuta, la India. Poco a poco, su labor de servir a «los no amados, los desatendidos» se fue extendiendo por el mundo. Recibió el Premio Nobel de la Paz en 1979, como honor y agradecimiento por su entrega, sacrificio y amor a los pobres. La orden cuenta con más de 700 casas en 130 países del mundo.

Muhammad Yunus

Muhammad Yunus (Bangladesh, 1940), preocupado por la pobreza de gran parte de su país, estudió la carrera de Economía en Nueva Delhi. En 1976, se dio cuenta de que los tejedores de bambú estaban en una situación muy precaria. Los bancos no les daban créditos y les imponían altos intereses. Yunus decidió cambiar esa situación. Así comenzó el «banco de los pobres» o Banco Grameen, que concede préstamos a los emprendedores más pobres con unas condiciones favorables, para que puedan crear un negocio con el cual mantenerse. Esta iniciativa le valió el Premio Nobel de la Paz en 2006.

Más información aquí: <http://www.grameen.com/>



TEORÍA

Empatía y solidaridad

Para contribuir a solucionar problemas, como hicieron los protagonistas de las biografías, necesitamos **detectar las necesidades reales** y poner nuestros talentos al servicio. Sin empatía no podremos darnos cuenta de las necesidades y, si no somos generosos, tampoco podremos ayudar.

Además, no podemos olvidar que muchas de las necesidades de otras personas se producen por una falta de justicia, un desigual reparto de la riqueza, una mala gestión de los recursos u otras razones. Nuestra generosidad debe, necesariamente, acompañarse de este **sentido de la justicia** que dará sentido a cada acción.

1. DARME CUENTA DE LA NECESIDAD

La empatía es la habilidad que nos permite mirar y sentir desde el punto de vista de otra persona. Así, podemos comprender sus actuaciones, razones y situaciones sin juzgarlas. En definitiva, se trata de **ponerse en el lugar del otro**.

¿En qué se nota, por ejemplo, la empatía?

- Cuando no somos empáticos, las relaciones se vuelven más frías, distantes y críticas; **hay prejuicios, disputas y malentendidos**.
- Cuando conseguimos olvidarnos de nuestros prejuicios y salir de nosotros mismos, **nos acercamos a los demás** y es más fácil la comunicación.

Una herramienta muy útil para lograrlo es la **escucha empática**. Consiste en escuchar al otro sin pensar constantemente en la respuesta que le vamos a dar. Se trata de ver desde su situación y de comprender cómo se siente. También es una manera de que el otro se sienta valorado y apreciado.

Además, la escucha empática nos lleva, al final, a comprendernos también a nosotros mismos. Es decir, **no hay que perder de vista la propia perspectiva**. Entendemos la situación del otro, valoramos nuestro punto de vista y, de esta manera, podemos ver el problema desde las dos perspectivas.

2. CUBRIR LA NECESIDAD

Todos en algún momento vivimos problemas o necesidades. Precisamente, la empatía es la virtud que nos hará **darnos cuenta de las dificultades que atraviesan los demás**. El primer paso para poder ser solidario es comprender el problema y detectar cuál es la necesidad primordial, el punto neurálgico. Así, cada uno:

1. **Conecta con la necesidad.** Morris Opiyo y Lawrence Okettayot enseguida se dieron cuenta de que se desperdiciaba comida a su alrededor; los impactó que sus vecinos pasaran hambre. Cada uno debe **encontrar esos puntos de conexión**, aquello que más le impresiona y atrae.
2. **Personaliza su contribución.** Cada persona tiene una manera diferente de contribuir a la mejora del mundo. De hecho, **los propios talentos determinan los medios** y los recursos para ayudar en una necesidad concreta. Muhammad Yunus, por ejemplo, aplicó sus conocimientos financieros a la creación de un nuevo sistema de créditos.

Al final, cada uno podrá trabajar desde sus talentos y desde **aquello que lo mueva a ayudar**. Y esa conexión tendrá una fuerza especial y personal.

3. SER GENEROSO

Cuando empatizamos con las necesidades de otros y encontramos nuestra vía de acción, nos resulta más sencillo disfrutar **dando gratuitamente, sin esperar nada a cambio**, sin mayor interés que mejorar la vida del otro. Es entonces cuando podemos experimentar que uno es más feliz cuando da que al recibir.

No obstante, una de las claves de la generosidad es aprender a **dar a quien lo necesita** y está preparado para recibir. ¿Qué significa esto? Que, en ocasiones, por las ganas de colaborar, despilfarramos; es decir, damos a quien no recibe bien.

A pesar de ello, la generosidad abre una **cadena de comprensión, ayuda y mejora personal** tanto en el que da, que se hace más generoso, como en el que recibe, porque mejora su situación y cultiva el agradecimiento.

PREGUNTAS



Todos estos proyectos e iniciativas, a veces, me parecen inalcanzables, como si solo pudieran lograrlos personas muy especiales... Pero, en realidad, todos empezaron muy poco a poco. Y, en general, no se fueron muy lejos a ayudar, sino que comenzaron por atender las realidades más cercanas.

1. Repasa las biografías y responde estas preguntas.

1. ¿Cuál es la biografía que más te llamó la atención? Explica por qué.

.....

2. ¿Por qué crees que cada uno escogió ese proyecto?

Lawrence Okettayot:

.....

Madre Teresa:

.....

Muhammad Yunus:

.....

3. ¿Por qué crees que hay gente que dedica su vida a ayudar a los demás?

.....

Si hay personas que con muy pocos recursos pueden ayudar, ¿por qué nosotros no hacemos algo más?



PARA PROFUNDIZAR

1. Define «empatía».
2. ¿Qué características tiene la escucha activa?
3. Describe los pasos para cubrir una necesidad.
4. El texto dice: «Una de las claves de la generosidad es aprender a dar a quien lo necesita y está preparado para recibir». ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?
5. ¿Cómo afecta el ser generoso a la persona que da? Pon un ejemplo.

PROYECTO

2. Cada grupo analizará las necesidades de su comunidad o de su entorno y preparará un proyecto de ayuda. Para ello, rellena esta ficha con tu grupo.

Título del proyecto:

.....

Necesidad social:

.....

Personas necesitadas:

.....

Solución/idea:

.....

Explicación del proyecto:

.....



¿Cómo puedes vivir la solidaridad en el día a día? Escribe un propósito.

.....
