

# **INFORME EJECUTIVO**

## **Vivir con C. Conclusiones de las mesas de diálogo**

Relaciones familiares, soledad y modelos de convivencia

**Ultrazul**

14 de mayo de 2026

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                          | <b>3</b>  |
| <b>CONCLUSIONES GENERALES. APRENDIZAJES. RECOMENDACIONES</b> | <b>3</b>  |
| HALLAZGOS PRINCIPALES                                        | 3         |
| APRENDIZAJES                                                 | 4         |
| RECOMENDACIONES                                              | 4         |
| <b>CONCLUSIONES DE CADA TALLER</b>                           | <b>5</b>  |
| <b>GRUPO DE MAYORES</b>                                      | <b>5</b>  |
| 1. Balance vital y autopercepción                            | 5         |
| 2. Dinámicas de ayuda y cuidados                             | 5         |
| 3. La red social como extensión familiar                     | 5         |
| 4. Modelo de convivencia ideal: el edificio                  | 6         |
| 5. Líneas de mejora                                          | 6         |
| <b>GRUPO DE ADULTOS</b>                                      | <b>6</b>  |
| 1. Percepción de la soledad y cultura                        | 6         |
| 2. Roles familiares y el desafío del cambio                  | 7         |
| 3. Gestión del tiempo y redes de apoyo                       | 7         |
| 4. Modelo de vivienda y convivencia                          | 7         |
| 5. Líneas de mejora                                          | 7         |
| <b>GRUPO DE JÓVENES</b>                                      | <b>8</b>  |
| 1. El vínculo familiar: entre la intensidad y la seguridad   | 8         |
| 2. Configuración de la red de apoyo (el "comodín")           | 8         |
| 3. La paradoja de la soledad en la juventud                  | 8         |
| 4. Vivienda ideal: comunidad y "vida de pueblo"              | 9         |
| 5. Conclusiones y valores generacionales                     | 9         |
| <b>GRUPO INTERGENERACIONAL</b>                               | <b>9</b>  |
| 1. El entorno como barrera o facilitador                     | 9         |
| 2. El ritmo de las "Zonas Azules" y el autocuidado           | 10        |
| 3. El cuidado como red de pertenencia                        | 10        |
| 4. Inventario generacional de "superpoderes"                 | 10        |
| 5. Conclusiones y visión de futuro                           | 11        |
| <b>ANEXO</b>                                                 | <b>12</b> |
| GUION GRUPO JÓVENES                                          | 12        |
| GUION GRUPO ADULTOS                                          | 14        |
| GUION GRUPO MAYORES                                          | 17        |
| GUION SESIÓN INTERGENERACIONAL                               | 20        |

## INTRODUCCIÓN

El presente informe ejecutivo recoge los principales hallazgos de los cuatro talleres celebrados los días 5 y 13 de mayo de 2026. Las sesiones se organizaron en tres grupos diferenciados por franjas de edad (jóvenes, adultos y mayores), además de un taller final de carácter intergeneracional.

Cada una de las sesiones tuvo una duración de 60 minutos y se desarrolló en formato virtual. La convocatoria y selección de participantes fue realizada por el equipo de ONCE, conformando grupos de cinco personas mayores, seis adultas y seis jóvenes. En el taller intergeneracional participaron 6 personas.

Las dinámicas de trabajo fueron diseñadas por el equipo de Ultrazul, adaptándose a las características específicas de cada grupo de edad. En el anexo final del documento se incluyen los guiones utilizados para la realización de los cuatro talleres.

El informe presenta, en primer lugar, unas conclusiones generales, aprendizajes y recomendaciones; y, a continuación, un análisis específico de cada uno de los talleres realizados.

## CONCLUSIONES GENERALES. APRENDIZAJES. RECOMENDACIONES

### HALLAZGOS PRINCIPALES

Emergen cuatro ejes temáticos de forma transversal en todos los grupos:

- **El cuidado como flujo mutuo.** El cuidado no funciona como entrega unidireccional sino como reciprocidad. El grupo intergeneracional lo sintetiza con claridad: el cuidado surge de forma espontánea cuando uno se siente parte de una comunidad, no como obligación, sino como pertenencia.
- **La soledad: elegida vs. impuesta.** Todos los grupos distinguen con nitidez entre la soledad deseada (espacio de autocuidado, autonomía y reflexión) y la soledad no elegida, producida por el aislamiento urbano, la tecnología o la pérdida de vínculos. El grupo adulto señala que culturalmente no se enseña a estar solo sin culpa; los jóvenes viven la paradoja de sentirse solos rodeados de gente; los mayores identifican el asociacionismo y la cultura como antídotos efectivos. La soledad impuesta es el enemigo común; la soledad elegida, un recurso valioso.

- **La familia elegida como red de seguridad.** En los tres grupos generacionales, amigos, compañeros de piso y vecinos adquieren un estatus equivalente al familiar. Mientras la familia de origen es la red de seguridad y última instancia, la amistad es el espacio de autenticidad y desahogo para todas las edades.
- **El modelo de convivencia ideal: independencia conectada.** Los tres grupos convergen en un mismo arquetipo residencial: espacios privados respetados combinados con diversas zonas comunes en entornos intergeneracionales y con presencia de naturaleza. Como la "vida de pueblo en la ciudad". Ningún grupo quiere aislamiento, pero todos defienden la privacidad como condición de la buena convivencia. Se proponen los espacios comunes como pilares de la creación de redes de cuidados.

## APRENDIZAJES

- **El propósito activa la comunidad.** Tener un rol, una función o una ilusión es lo que mantiene a las personas conectadas y evita que se sientan una carga. Esto es especialmente relevante para poblaciones en riesgo de exclusión: la integración no se consigue solo con recursos, sino con la asignación de un papel significativo dentro del grupo.
- **La tecnología aísla cuando sustituye al vínculo, no cuando lo apoya.** Los cuatro grupos rechazan el uso del teléfono como sustituto del contacto humano en espacios compartidos. Pero no rechazan la tecnología *per se*: la valoran cuando facilita la organización comunitaria o el acceso a la cultura.
- **El barrio es la unidad mínima de comunidad.** Frente al anonimato urbano, los grupos reivindican el reconocimiento cercano: la vecina que saluda, la panadería que te conoce, el portal compartido, etc.. Las soluciones de mayor impacto no requieren grandes infraestructuras: parten de la escala del barrio, donde la detección del aislamiento es posible y la ayuda mutua emerge de forma natural.

## RECOMENDACIONES

A partir de los hallazgos, se proponen cuatro líneas de acción:

- Diseñar programas de convivencia intergeneracional que asignen roles activos y recíprocos a todos los participantes, evitando los modelos asistenciales en los que unos cuidan y otros son cuidados de forma fija.
- Crear, potenciar y consolidar **redes vecinales** de detección temprana del aislamiento, apoyadas en el voluntariado y el asociacionismo existente, partiendo de la escala de barrio como unidad operativa.

- Desarrollar entornos (físicos y digitales) que **combinen privacidad** individual con espacios comunes de uso voluntario, incorporando naturaleza, cultura y actividad física como elementos estructurales, no opcionales.
- Revisar la comunicación institucional hacia personas mayores o en riesgo de exclusión, eliminando el enfoque condescendiente y sustituyéndolo por un lenguaje que reconozca la capacidad de agencia, la experiencia acumulada y el deseo de contribuir.

## CONCLUSIONES DE CADA TALLER

### GRUPO DE MAYORES

#### 1. Balance vital y autopercepción

El grupo muestra una alta satisfacción con sus trayectorias, centradas en el éxito de haber formado una familia y mantenido relaciones sociales duraderas. No obstante, surge una voz crítica que reivindica la **diversidad de la vejez**, rechazando los estereotipos del "anciano pasivo". Se perciben como personas activas, con inquietudes sólidas y un deseo continuo de aprendizaje, alejándose de los modelos tradicionales de jubilación.

#### 2. Dinámicas de ayuda y cuidados

- **Disponibilidad frente a reciprocidad.** Predomina la actitud de apoyo total hacia los hijos y nietos. Sin embargo, surge un aprendizaje clave: el deseo de que la ayuda sea **bidireccional**. Los participantes subrayan que los jóvenes también deben cuidar a los mayores, propiciando un intercambio mutuo en lugar de una entrega unidireccional.
- **El rol en la familia.** Existe un rechazo generalizado a ser tratados como "invitados de honor". Prefieren participar activamente en el día a día familiar y sentirse útiles, huyendo de la condescendencia que a veces implica la vejez.

#### 3. La red social como extensión familiar

- **La amistad elegida.** Se considera a los amigos como una extensión de la familia donde existe la ventaja de la elección. Se valoran especialmente los vínculos de larga duración y aquellos creados en entornos laborales o de ocio (baile, actividades culturales, etc.).
- **El valor del asociacionismo.** La participación en redes de voluntariado y asociaciones se identifica como un motor de cambio social y una red de seguridad emocional fundamental para combatir el aislamiento.

#### 4. Modelo de convivencia ideal: el edificio

- **Preferencia por lo intergeneracional.** El grupo rechaza el aislamiento exclusivo con personas de su misma edad. Prefieren vivir en entornos donde haya niños y jóvenes, ya que aportan alegría y facilitan la ayuda mutua.
- **Equilibrio privacidad-comunidad.** El modelo ideal de vivienda propuesto combina:
  - Espacios privados respetados.
  - Zonas comunes para fomentar la lectura, el pensamiento crítico y la cultura.
  - Espacios verdes o pequeños huertos que permitan mantener una actividad física y mental constante.

#### 5. Líneas de mejora

- **Normalización de la petición de ayuda.** No existe un bloqueo significativo para pedir ayuda (especialmente en tecnología), siempre que se entienda como parte de un apoyo mutuo natural. Se considera que, para prestar ayuda, también hay que saber recibirla.
- **Estrategias contra la soledad:**
  - **Fomento de la cultura.** Leer y estudiar se identifican como herramientas que mantienen "viva" la mente y conectada a la sociedad.
  - **Grupos de autoayuda.** Crear redes desde lo más cercano (vecindario, barrios) para detectar a personas solas.
  - **Crítica a la gestión institucional.** Se observa una desconfianza hacia la clase política, prefiriendo soluciones basadas en la tolerancia, el deporte y el voluntariado social.

### GRUPO DE ADULTOS

#### 1. Percepción de la soledad y cultura

Existe un fuerte consenso en que la soledad es un concepto mal gestionado culturalmente en el ámbito mediterráneo. Se identifica que **no se nos enseña a estar solos/solas** y que socialmente se penaliza o se ve como "raro" realizar actividades individuales (cine, conciertos, viajes...).

- **Soledad elegida vs. impuesta.** Se valora positivamente la soledad como un espacio de autocuidado y libertad ("soledad plena"), diferenciándola del aislamiento inducido por las dinámicas laborales y tecnológicas modernas.

- **El factor geográfico.** Se observa que en zonas rurales la soledad está muy ligada al luto y la edad, mientras que en las urbanas afecta especialmente a los jóvenes por el aislamiento social.

## 2. Roles familiares y el desafío del cambio

- **La ruptura de expectativas.** Cuando un miembro de la familia decide cambiar su rol o actitud, el entorno suele reaccionar con miedo o rechazo. Se señala que los roles (como el de "cuidadora" o "solucionadora") son difíciles de abandonar porque la familia se acostumbra a esa comodidad.
- **El aprendizaje del "no".** Se identifica como una carencia generalizada la incapacidad de poner límites. El cambio suele percibirse como una "obligación" de supervivencia personal más que como un proceso fluido.

## 3. Gestión del tiempo y redes de apoyo

- **El tiempo para uno mismo.** Ante la posibilidad de tener tiempo extra, la prioridad absoluta es la desconexión del mundo digital y el fomento de aficiones personales (música, deporte, lectura, etc.).
- **Amistades vs. familia.** Se consolida la idea de la "familia elegida". Los amigos y amigas aparecen como figuras clave para compartir aspectos íntimos o aficiones que no encajan en el núcleo familiar. Se destaca la importancia de tener espacios propios fuera de la familia para mantener la autonomía.

## 4. Modelo de vivienda y convivencia

- **Independencia coordinada.** El grupo muestra interés por modelos de vivienda que combinen la independencia total con servicios compartidos y organización comunitaria.
- **Autonomía frente a dependencia.** Existe una reflexión sobre la necesidad de crear lazos menos dependientes para fomentar una mejor salud mental. Se prefiere vivir en entornos abiertos y elegidos, huyendo del modelo de residencia tradicional.

## 5. Líneas de mejora

- **La red de auxilio.** La elección de a quién pedir ayuda varía según la gravedad del problema. Se detecta una tendencia a proteger a la familia (no contarles problemas para no preocuparles), desplazando la carga de la confianza hacia "personas vitamina" o amigos íntimos.
- **El fenómeno fomo (miedo a perderse algo por sus siglas en inglés).** Se identifica la presión social por tener la agenda llena, lo que genera una falsa

sensación de soledad cuando no hay planes, a pesar de estar rodeado de gente.

- **Protección y autonomía.** El gran aprendizaje de este grupo es la búsqueda del equilibrio entre ser una "piña" familiar y mantener una parcela de individualidad radical que permita estar solo sin sentirse vacío.

## GRUPO DE JÓVENES

### 1. El vínculo familiar: entre la intensidad y la seguridad

Existe una ambivalencia clara hacia la familia de origen. Los jóvenes describen a sus padres como figuras que pueden resultar "pesadas" o intensas por su exceso de preocupación, pero son, simultáneamente, su **red de seguridad absoluta**.

- **El miedo a la distancia.** Aunque existe un deseo de independencia, hay un miedo latente a la falta de apoyo. La familia es percibida como el grupo de personas que "siempre van a responder".
- **Diferenciación por perfiles.** Mientras algunos se llevarían a sus padres a cualquier lugar del mundo por seguridad, otros empiezan a priorizar a hermanos y amigos para experiencias vitales (como un año fuera), buscando un espacio libre de la supervisión parental.

### 2. Configuración de la red de apoyo (el "comodín")

La elección de a quién pedir ayuda está altamente fragmentada según el tipo de problema:

- **Padres/madres:** perfil resolutivo y logístico (especialmente el padre) o de desahogo emocional (madre).
- **Amigos/as y hermanos/as:** perfil sentimental y de complicidad. Son los elegidos para temas que no se pueden o no se quieren compartir en casa para no "romper" la imagen de autonomía o para evitar juicios.
- **Autopercepción como apoyo:** muchos jóvenes se ven a sí mismos como "resolutores" o "calmantes" para sus amigos y hermanos menores, valorando la empatía y la lealtad como sus mayores activos sociales.

### 3. La paradoja de la soledad en la juventud

El grupo identifica una diferencia crucial entre estar solo y sentirse solo:

- **Soledad en grupo:** El momento de mayor soledad se sitúa paradójicamente cuando están rodeados de gente (en el instituto o grupos grandes) con la que no encajan o que mantienen dinámicas negativas.

- **Soledad elegida.** Se valora positivamente la soledad en entornos desconocidos (como mudarse a otra ciudad) siempre que haya una conexión emocional interna. Actividades como conducir, hacer la compra o pasear a solas se ven como momentos necesarios de autonomía.
- **Toma de decisiones.** La soledad más difícil de gestionar es la "ejecutiva": tener que tomar decisiones importantes sin un acompañante que valide el camino.

#### 4. Vivienda ideal: comunidad y "vida de pueblo"

- **Independencia conectada.** El modelo ideal es un sistema de casas independientes con pasillos o espacios comunes. Quieren cercanía con los suyos ("que mis amigos vivan al lado") pero con la posibilidad de "no vernos si no queremos".
- **Anhelo de pertenencia.** Surge un fuerte deseo de recuperar el vínculo con el barrio o el pueblo. Se echa de menos la cercanía de ser reconocido en la panadería o saludar al vecino, frente al anonimato frío de la gran ciudad.
- **Mascotas.** Los animales son considerados "uno más de la familia" y son requisito indispensable en cualquier diseño de convivencia futuro.

#### 5. Conclusiones y valores generacionales

- **Familia elegida:** Los compañeros de piso y las amistades nuevas están adquiriendo un estatus de "familia" debido a la convivencia diaria, llegando a conocer perfiles que los padres no ven.
- **Rechazo a la superficialidad:** Existe una reivindicación de los valores profundos. Los jóvenes se sienten "buena gente" porque saben ceder y escuchar, alejándose del estereotipo de juventud superficial centrada solo en el ocio nocturno.
- **Relación digital:** Sorprendentemente, a pesar de ser nativos digitales, muestran cierto escepticismo o pereza ante las amistades puramente de internet, priorizando el contacto físico o digital-híbrido.

## GRUPO INTERGENERACIONAL

### 1. El entorno como barrera o facilitador

Existe un consenso claro sobre cómo el diseño urbano actual (especialmente en grandes ciudades como Madrid) dificulta el compartir. El tiempo perdido en desplazamientos y el aislamiento en el transporte público ("mirar el móvil para no mirar al otro") se identifican como los grandes enemigos de la comunidad.

- **El modelo "pueblo":** Se idealiza la vida de barrio/pueblo (bajar la silla a la calle, tomar el fresco...) como la cumbre de la salud social.
- **El mar y la naturaleza.** Se identifican como elementos reguladores del ritmo vital. Aparece la regla del "3-30-300" (ver al menos 3 árboles desde su vivienda, tener un 30% de cobertura arbórea en su barrio y vivir a menos de 300 metros de un espacio verde) como una necesidad fisiológica para el bienestar y la conexión humana.

## 2. El ritmo de las "Zonas Azules" y el autocuidado

Al imaginar una vida con mayor longevidad y salud, el grupo destaca la necesidad de **bajar las revoluciones:**

- **Desaceleración.** Frente al estrés de la generación intermedia (que vive en constante "magia logística"), se propone un ritmo más natural donde el autocuidado (alimentación sana, ejercicio diario, baños en el mar) no sea un lujo, sino la base.
- **Soledad reflexiva.** Se reivindica la importancia de saber estar solo para pensar y mejorar la propia vida, diferenciándose del aislamiento social no deseado.

## 3. El cuidado como red de pertenencia

El aprendizaje fundamental de esta sesión es que el cuidado no es algo que se "da" a alguien desvalido, sino un flujo mutuo que nace de la **pertenencia**.

- **Sentido de red.** El cuidado fluye de forma natural cuando te sientes parte de una comunidad. "Yo recibo y yo doy". Si te sientes parte de algo, el cuidado surge sin esfuerzo.
- **Evitar ser una carga.** La estrategia para no sentirse una carga es mantener un rol activo. Tener una función o propósito dentro del grupo (por pequeña que sea) elimina la sensación de dependencia y fomenta la utilidad social.

## 4. Inventario generacional de "superpoderes"

Cada tramo de edad identifica qué valor diferencial aporta al modelo de convivencia:

- **Generación joven.** Aportan un acercamiento hacia los temas de **salud mental** (una visión más abierta de la psicología y la ansiedad, con menos tabúes y más capacidad de hablar de ello) e **innovación**, además de una voluntad firme de poner límites sanos a la tecnología.
- **Generación de mayores.** Su valor es la **calma, la escucha profunda y la experiencia**. Son los encargados de transmitir historias "de igual a igual" y mantener viva la ilusión y el propósito.

- **Generación de adultos.** Actúan como el **conector/intermediario**. Su superpoder es la capacidad de sostener la logística familiar y modular las necesidades de los otros dos grupos gracias a su paciencia y resiliencia.

## 5. Conclusiones y visión de futuro

- **Diálogo intergeneracional:** Los mayores deben hablar con los nietos más allá de los padres, creando puentes directos de sabiduría y apoyo.
- **Tecnología como obstáculo:** Hay un rechazo unánime al uso excesivo del teléfono en espacios públicos; se percibe como una barrera que impide que "la antena de la empatía" detecte cuándo un vecino necesita ayuda.
- **El propósito vital:** La sesión concluye que tener una ilusión (deporte, arte, lectura compartida) es lo que evita el "edadismo" interno y mantiene a la comunidad cohesionada.

## ANEXO

### GUION GRUPO JÓVENES

No es un debate ni hay respuestas correctas. Nos interesa cómo son las cosas de verdad, no cómo deberían ser. Y no hace falta hablar bonito... si algo es raro, incómodo o contradictorio, mejor.

#### FAMILIA

**Dilema:** Imaginad que vuestra familia viene con un mando a distancia, pero solo tiene tres botones:

1. **Más cerca:** están más presentes, preguntan más, opinan más, aparecen más.
2. **Más lejos:** respetan todo vuestro espacio, pero también están menos disponibles.
3. **Pausa:** durante una semana nadie os escribe, nadie pregunta, nadie interviene.

Solo podéis usar un botón durante un mes. ¿Cuál pulsáis y por qué?

Detonadores:

- ¿Qué botón os daría más paz?
- ¿Qué botón os daría más miedo?
- ¿En qué momento la cercanía familiar se convierte en invasión?
- ¿En qué momento la distancia se convierte en abandono?

#### OTRAS FAMILIAS FUERA DE LA FAMILIA

**Dilema:** Os vais un año a vivir a otra ciudad. Solo podéis llevaros simbólicamente a cinco personas. No tienen que ser familiares: pueden ser amigos, pareja, alguien de internet, un vecino/a, una persona que os cuida, alguien con quien habláis poco pero que importa. **¿A quién metéis en la maleta y por qué?**

Detonadores:

- ¿A quién os dolería dejar fuera?
- ¿Quién os hace sentir en casa sin ser familia?
- ¿Qué cosas no puede daros vuestra familia, pero sí otras personas?
- ¿Qué vínculos digitales tenéis que son realmente fuertes?
- ¿Qué parte de vuestra vida vive mejor fuera de la familia?

#### FUTURO

**Dilema:** Imaginad que os encargan diseñar un edificio para vivir dentro de diez años. No es una residencia, ni un piso compartido normal, ni una familia tradicional: es un

lugar donde la convivencia se diseña desde cero.

Tenéis que decidir:

- quién puede vivir allí,
- qué se comparte,
- qué debe ser privado,
- qué reglas de cuidado existen,
- qué pasa cuando alguien necesita ayuda,
- y qué tipo de relación hay entre quienes viven allí.

### **¿Cómo sería ese edificio?**

Detonadores:

- ¿Qué tendría que tener para que dieran ganas de quedarse?
- ¿Qué regla sería obligatoria?
- ¿Qué no permitiríais bajo ningún concepto?
- ¿Qué forma de convivencia os parece más deseable que la actual?

### **CUIDADOS MUTUOS**

Dilema: Imaginad que aparece una aplicación mágica llamada “Agenda de Emergencias”. Solo funciona en momentos difíciles. Tiene tres contactos posibles:

¿Quiénes son y por qué?

Segunda parte: la app también muestra en qué agendas aparecéis vosotros como contacto de emergencia. ¿Quién creéis que os tiene a vosotros como primera llamada?

Detonadores:

- ¿Qué pesa más: cariño, comprensión o disponibilidad?
- ¿A quién llamarías sin tener que justificarlo?
- ¿Quién os llama cuando necesita algo?
- ¿Cuidáis más de lo que os cuidan?

### **CIERRE**

Las dos palabras en inglés *solitude* y *loneliness*. Soledad deseada o no deseada.

*El inglés dispone de dos palabras diferentes (solitude and loneliness) que sirven para distinguir entre la soledad deseada y la indeseable. Mientras que solitude alude a un estado de separación, a menudo elegido, que ofrece libertad; loneliness es un sentimiento doloroso derivado de una discrepancia entre las conexiones sociales deseadas y las reales (una especie de “soledad fallida”)*

¿Qué tipo de cosas os gusta hacer solos o incluso preferís estar solos para hacerlas?

¿Qué cosas no haríamos solos de ninguna manera?

¿Qué cosas hacéis solos que os gustaría hacer con gente?

Detonadores:

- ¿Cuándo es la última vez que estuvisteis solos y os pareció el mejor plan?
- ¿Cuándo es la última vez que estuvisteis solos y no queríais estarlo?

## GUION GRUPO ADULTOS

La sesión se plantea como una conversación entre iguales, a partir de situaciones reconocibles que permitan hablar de cómo se viven hoy las relaciones, la convivencia y los vínculos cercanos. No se busca recoger opiniones generales, sino experiencias, posiciones y matices que aparecen en la vida cotidiana.

A lo largo de la conversación se abordarán distintos ámbitos relacionales —familia, entorno cercano, convivencia y cuidados— con el objetivo de entender qué sostiene las relaciones, qué las tensiona y qué se echa en falta, sin necesidad de nombrarlo de forma explícita.

El objetivo no es solo conocer la realidad de las relaciones y los modelos de convivencia, sino detectar dónde se están abriendo brechas, qué innovaciones se están produciendo y cómo están evolucionando dichos modelos.

### APERTURA

El otro día leí un artículo que hablaba de algo bastante reconocible: lo que cuesta, a veces, hacer cosas solo. No por falta de autonomía, sino por esa sensación de que no siempre apetece igual si no hay alguien más. ¿Por qué nos cuesta?

Pensaba que quizá no tiene tanto que ver con el hecho de estar solo, sino con cómo nos sentimos acompañados.

- ¿Qué os resuena de esto? ¿Diríais que eso ha cambiado con los años?

*(Mencionar el ejemplo de Christopher McCandless, la persona que inspiró la película "Hacia rutas salvajes": se aisló buscando la soledad absoluta y terminó escribiendo que "la felicidad solo es real cuando se comparte").*

Este artículo y estas preguntas nos han hecho pensar en los actuales modelos de convivencia, en las experiencias diarias y en la forma que tenemos de organizar

nuestras relaciones. Nos apetece mucho que nos ayudéis a reflexionar sobre este tema.

Os vamos a plantear una serie de dilemas para iniciar la conversación desde diferentes ángulos.

### **BLOQUE 1: FAMILIA**

**DILEMA: EL CAMBIO** Imaginad que durante una semana empezáis a comportaros de forma distinta en vuestra familia. No avisáis ni dais explicaciones. Simplemente dejáis de hacer algo que siempre habéis hecho, u os mostráis menos disponibles de lo habitual. Puede ser dejar de estar pendientes de todo, dejar de organizar, no responder igual o dejar de sostener ciertas dinámicas.

La familia sigue funcionando... pero algo cambia.

- ¿Qué hábito o tarea actual, al ser modificada, provocaría la transformación más radical en vuestra familia?
- ¿Qué creéis que pasaría?

#### **Detonadores:**

- ¿Qué es eso que hacéis y que, si dejáis de hacerlo, lo cambia todo?
- ¿Quién depende más de ese rol que desempeñáis?
- ¿Ese papel os acerca a vuestra familia o genera cierta distancia?
- ¿Hay cosas que hacéis por compromiso familiar y no por deseo real?
- ¿Qué pasaría si alguien asumiera ese papel en vuestro lugar?
- ¿Qué sería lo primero que dejaríais de hacer? ¿Quién lo notaría antes?
- ¿Qué parte de lo que hacéis hoy es "invisible" pero sostiene toda la estructura?
- ¿Ese cambio generaría conflicto o simplemente desconcierto?
- ¿Alguna vez habéis intentado cambiar algo así? ¿Qué ocurrió?

**Clave:** Visibilizar la carga mental, los cuidados invisibles y los roles heredados.

### **BLOQUE 2: OTRAS RELACIONES FUERA DE LA FAMILIA**

**DILEMA: UN NUEVO ESPACIO** Imaginad que, de repente, se os regala tiempo extra para vosotros. No es que vuestra vida cambie radicalmente, pero aparece un espacio que antes no existía. Este tiempo **no** podéis dedicarlo a la familia, ni al trabajo. Debéis utilizarlo con otras personas que no pertenezcan a vuestro núcleo familiar (amistades, conocidos, nuevas comunidades).

- ¿A qué dedicaríais ese tiempo y con quién lo compartiríais?

### **Detonadores:**

- ¿Quién os hace sentir "en casa" sin ser vuestra familia?
- ¿Qué encontráis en esos espacios externos que no tenéis en el ámbito familiar?
- ¿Qué vínculos (incluso digitales) consideráis realmente fuertes hoy en día?
- ¿Qué faceta de vuestra personalidad se desarrolla mejor fuera de la familia?

### **BLOQUE 3: FUTURO**

**DILEMA: EL DISEÑO DE LA CONVIVENCIA** Os encargan diseñar un edificio para vivir. No es una residencia, ni un piso compartido convencional, ni una vivienda familiar tradicional: es un lugar donde la convivencia se diseña desde cero. Tenéis que decidir: quién vive allí, qué se comparte, qué es privado, las reglas de cuidado mutuo, qué ocurre cuando alguien necesita ayuda y qué tipo de relación existe entre los residentes.

- ¿Cómo sería ese edificio? ¿Cómo definiríais este nuevo modelo de convivencia?

### **Detonadores:**

- ¿Qué elementos harían que deseáis mudaros allí?
- ¿Qué reglas serían imprescindibles? ¿Qué no permitiríais bajo ningún concepto?
- ¿Qué forma de convivencia os parece más atractiva que la que tenéis actualmente?

### **BLOQUE 4: CUIDADOS MUTUOS**

**DILEMA: EL DÍA QUE NECESITAS AYUDA** Imaginad que tenéis un día realmente complicado. No es una tragedia, pero es uno de esos días en los que todo se hace cuesta arriba y cuesta sostenerlo todo. En ese momento, decidís llamar a alguien.

- ¿A quién llamaríais? ¿Quién creéis que os tiene a vosotros como su primera opción de llamada?

### **Detonadores:**

- ¿Qué pesa más en esa elección: el cariño, la comprensión, la afinidad o la disponibilidad geográfica/temporal?
- ¿A quién llamaríais sin sentir la necesidad de justificaros?
- ¿Sentís que cuidáis más de lo que os cuidan a vosotros?

### **CIERRE**

En inglés existen dos términos para distinguir la soledad: *solitude* (soledad elegida o deseada, que aporta libertad y paz) y *loneliness* (soledad no deseada, un sentimiento doloroso por la falta de conexión real).

- ¿Qué actividades preferís hacer solos?
- ¿Qué cosas no haríais solos bajo ninguna circunstancia?
- ¿Qué hacéis actualmente solos pero os gustaría compartir con alguien?

#### **Detonadores:**

- ¿Cuándo fue la última vez que estar solos os pareció el mejor plan posible?
- ¿Cuándo fue la última vez que estuvisteis solos y sentisteis que no queríais estarlo?

## **GUIÓN GRUPO MAYORES**

La sesión se plantea como un espacio para poner en valor la experiencia y reflexionar sobre cómo se transforman los vínculos con el paso del tiempo. No buscamos hablar de "la vejez" como concepto general, sino de cómo cada uno habita su presente, cómo se organizan sus apoyos y qué papel juega la innovación y la comunidad en esta etapa de la vida.

El objetivo es identificar qué modelos de convivencia desean realmente (más allá de los convencionales) y cómo se están adaptando sus redes de afecto y cuidado.

### **APERTURA**

Muchas gracias por acompañarnos. Queremos aprender de vuestra mirada. No buscamos respuestas correctas. Nos interesa la verdad de vuestro día a día: lo que funciona, lo que cansa y lo que ilusiona.

Si pensáis en vosotros hace muchos años...cuando teníais 30 o 40, cuando aún no sabíais cómo iba a ser todo esto...Imaginad que esa persona pudiera veros ahora. Ver cómo es vuestra vida, vuestras relaciones, vuestra familia.

¿Qué creéis que le sorprendería más? ¿Y qué reconocería inmediatamente?

- ¿Hay cosas que han salido como esperabais... y otras no?
- ¿Cómo han cambiado las relaciones familiares con el tiempo?
- ¿Qué se ha ganado en esas relaciones... y qué se ha transformado?
- ¿Hay algo que hoy entendéis mejor que antes?

Queremos pensar en los actuales modelos de convivencia, en las experiencias diarias y en la forma que tenemos de organizar nuestras relaciones. Nos apetece mucho que nos ayudéis a reflexionar sobre este tema.

Os vamos a plantear una serie de dilemas para iniciar la conversación desde diferentes ángulos.

### **BLOQUE 1: FAMILIA**

**DILEMA:** Imaginad que tenéis una "llave mágica" que regula vuestra relación con la familia (hijos, nietos, hermanos). Esta llave tiene dos posiciones:

1. **Posición A: "Siempre disponible".** Seguíis siendo el pilar que ayuda, el que cuida a los nietos, el que organiza las comidas y el que está atento a las necesidades de todos.
  2. **Posición B: "Invitado de honor".** Dejáis de resolver los problemas de los demás. Pasáis a ser quienes reciben las atenciones, pero perdéis un poco de control sobre las decisiones familiares.
- ¿En qué posición os sentís más cómodos hoy? ¿Por qué?
  - ¿Os cuesta decir "no" para priorizar vuestro propio tiempo?

#### **Detonadores:**

- ¿Qué parte de lo que hacéis por vuestra familia es puro deseo y qué parte es costumbre o deber?
- ¿Sentís que vuestra familia os ve como alguien a quien cuidar o como alguien que sigue cuidando?
- ¿Qué pasaría si mañana decidierais dejar de ser el "pegamento" que une a la familia?
- ¿Quién en vuestra familia se daría cuenta primero de que habéis decidido dedicaros más tiempo a vosotros mismos?

### **BLOQUE 2: OTRAS RELACIONES (LA COMUNIDAD)**

**DILEMA:** Imaginad que os proponen un trato: a partir de ahora, vuestra familia se encargará de ciertas cosas que os dan mucho tiempo, pero a cambio tenéis que apoyaros para el resto de cosas en exclusivamente amigos, vecinos o personas de vuestro entorno que no sean sangre de vuestra sangre.

- ¿Tenéis hoy una red fuera de la familia lo suficientemente fuerte para este trato? ¿Quiénes serían esas personas?

#### **Detonadores:**

- ¿Quién es esa persona que no es de la familia pero que conoce vuestra rutina mejor que nadie?
- ¿Con quién compartís esas cosas que vuestros hijos o nietos "no entienden" o no tienen tiempo de escuchar?
- ¿Qué valor le dais a las relaciones que habéis construido en la etapa de la jubilación respecto a las de toda la vida?

### **BLOQUE 3: FUTURO Y CONVIVENCIA**

**DILEMA: EL EDIFICIO DE LA AUTONOMÍA** Os proponen diseñar un modelo de vivienda para vuestra generación. No es una residencia (donde otros deciden por ti), ni vivir solos en vuestra casa actual si esta se os hace grande o tiene barreras. Es un lugar diseñado por vosotros desde cero. Tenéis que decidir: ¿Viviríais con gente de vuestra edad o preferís que haya jóvenes y niños? ¿Qué espacios serían comunes (cocina, jardín, biblioteca) y qué sería privado? ¿Cómo os organizaríais para ayudaros si alguien se pone enfermo una noche?

- ¿Cómo sería ese lugar ideal para no sentirse solo pero mantener la independencia?

#### **Detonadores:**

- ¿Qué es lo que más os asusta de la idea de "perder autonomía" en el futuro?
- ¿Preferiríais vivir con amigos que con la familia si el edificio estuviera bien diseñado?
- ¿Qué regla de convivencia sería innegociable en ese nuevo hogar?
- ¿Qué innovación (tecnológica o de ayuda) os gustaría que existiera para facilitar vuestra convivencia?

### **BLOQUE 4: CUIDADOS MUTUOS**

**DILEMA: EL TELÉFONO DE LA CONFIANZA** Tenéis un mal día. Quizás un pequeño susto doméstico o simplemente un momento de tristeza. Tenéis el teléfono en la mano.

- ¿A quién llamáis para no sentirnos una "carga"?
- ¿Quién os llama a vosotros buscando consejo o consuelo, tratándoos como su referente?

#### **Detonadores:**

- ¿Os resulta fácil pedir ayuda o intentáis resolverlo todo solos para no molestar?
- ¿Qué valoráis más ahora: que alguien esté "disponible" o que alguien os "entienda"?

- ¿Sentís que vuestra opinión sigue pesando en las decisiones importantes de vuestro entorno?

### **CIERRE: SOLEDAD ELEGIDA VS. NO DESEADA**

A veces se confunde estar solo con estar abandonado. El inglés distingue entre *solitude* (el placer de estar con uno mismo, leyendo, pensando, descansando) y *loneliness* (el vacío de querer estar conectado y no poder).

- ¿En qué momentos de vuestro día disfrutáis más de vuestra propia compañía?
- ¿Qué situaciones son las que más os hacen sentir la "soledad mala" (la que no se elige)?
- Si pudierais cambiar algo de cómo se organiza la sociedad para que nadie se sintiera solo sin quererlo, ¿qué sería?

### **Detonadores:**

- ¿Cuál ha sido vuestro mejor momento "a solas" de esta última semana?
- ¿Qué actividad os gustaría volver a hacer acompañados que ahora hacéis solos?

## **GUION SESIÓN INTERGENERACIONAL**

### **INTRODUCCIÓN: EL RETO DE LAS ZONAS AZULES**

"Hoy no solo vamos a hablar, vamos a construir. Hemos analizado vuestras realidades por separado y ahora queremos que juntos diseñéis el lugar ideal para vivir".

**ENFOQUE:** La sesión parte de una idea sencilla: hay lugares del mundo donde la gente vive más años, pero, sobre todo, vive mejor. Son las llamadas **Zonas Azules**. En esos lugares aparecen patrones comunes:

- Relaciones cercanas.
- Vida en comunidad.
- Rutinas compartidas.
- Sensación de propósito.

La sesión no busca analizar esos lugares de forma teórica, sino utilizarlos como excusa para hablar de cómo vivimos nosotros hoy: qué nos acerca a ese modelo y qué nos aleja. Para ello, nos fijamos en sus pilares:

1. Hacer del movimiento parte natural del día.
2. Conocer tu propósito en la vida.
3. Priorizar el alivio del estrés.
4. No comer hasta llenarse, sino hasta estar a un 80%.
5. Consumir una dieta primordialmente basada en plantas.
6. Beber alcohol con moderación.
7. Conexión con la comunidad.
8. Priorizar a la familia (ya sea biológica o elegida).
9. Elegir círculos sociales que apoyen comportamientos saludables.

RETO: Diseñar colectivamente un modelo de convivencia y comunidad que combata la soledad y fomente relaciones sanas y duraderas, integrando las visiones de todas las edades.

### **BLOQUE 1. QUÉ ES DIFERENTE**

Imaginad que pasáis un día entero en uno de esos lugares. No como turistas, sino viviendo allí. Observáis cómo se relaciona la gente, cómo se organizan, cómo pasan el tiempo... y hay algo que os llama la atención porque aquí no es tan habitual.

- ¿Qué sería eso que os sorprende?
- ¿Cuál es el rol de la familia y cuál el de los amigos o vecinos en ese lugar?

### **BLOQUE 2. EL CÍRCULO DE CUIDADOS**

**El Reto:** En las Zonas Azules el cuidado es algo que fluye de manera natural.

- ¿Qué cuidados podéis ofrecer cada uno de vosotros?
- ¿Qué cuidados podéis necesitar?
- ¿Quién es la primera persona a la que avisamos en nuestra Zona Azul antes que a emergencias?
- ¿Cómo evitamos que cuidar sea una carga? ¿Cómo repartimos el "estar pendientes" para que no siempre recaiga en las mismas personas (normalmente las mujeres adultas)?

### **BLOQUE 3. EL INVENTARIO DE SUPERPODERES**

En lugar de hablar de necesidades, hablamos de aportaciones. ¿Qué pone cada generación sobre la mesa? Cada persona debe declarar qué "recurso" ofrece a la Zona Azul que los otros no tienen.

- **A los jóvenes:** "¿Cuál es vuestro superpoder para conectar a la comunidad con el mundo de hoy?" (*Ej: tecnología, nuevas miradas, energía*).

- **A los adultos:** "¿Qué capacidad de gestión u organización aportáis para que la comunidad no se desmorone?" (*Ej: resolución de problemas, logística, mediación*).
- **A los mayores:** "¿Qué sabiduría o 'ritmo' vital ofrecéis que los demás hemos olvidado?" (*Ej: escucha, perspectiva, calma*).

#### **BLOQUE 4. LA ARQUITECTURA DEL ENCUENTRO**

En lugar de hablar de dónde vivimos, hablamos de cómo nos cruzamos. Se trata de diseñar los **"Espacios de Colisión Positiva"**. Un espacio de colisión es aquel donde la gente se encuentra sin haber quedado previamente y se relaciona con personas diferentes a su círculo habitual.

- Tenéis presupuesto ilimitado para diseñar lugares donde se produzcan estos encuentros. ¿Cómo serían?

#### **BLOQUE 5. EL MANIFIESTO DE LA ZONA AZUL**

**Dinámica:** "Las reglas de oro". Pedimos al grupo que diseñe las reglas de esa Zona Azul; su propio manifiesto de convivencia.

- Cada participante propone una regla.

#### **CIERRE: EL COMPROMISO DE HOY**

"Hemos diseñado un futuro ideal, pero las Zonas Azules empiezan con un pequeño gesto hoy".

- ¿Con qué tipo de acciones podéis empezar a provocar esta Zona Azul mañana mismo?