

Si el tiempo fuera relación(al): creando a través de las relaciones y el tiempo

Trabajo de Fin de Grado de Psicología.
Facultad de Psicología y Logopedia.
Universidad de La Laguna.

Alumnas:

Irene Galindo Alonso
Hurma Martín Cejas

Tutoras:

María Carmen Muñoz de Bustillo Díaz
María Dolores García Hernández

Año académico:

2020-2021

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
INTENCIÓN: CÓMO FUSIONAMOS NUESTRAS INQUIETUDES PARA ORIENTARNOS HACIA UN OBJETIVO COMÚN.....	4
CÓMO NOS ACERCAMOS A INVESTIGAR.....	6
¡EMBARCAMOS! COMIENZA LA AVENTURA CONVERSACIONAL.....	8
QUÉ NOS LLEVAMOS DEL VIAJE.....	11
A TRAVÉS DEL CATALEJO.....	27
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS.....	32

RESUMEN

El siguiente trabajo parte de una conversación mantenida entre cinco estudiantes del Grado de Psicología sobre las *Relaciones a través del Tiempo*. Sustentada en los principios del Construccionismo Social (Gergen, 2014) y la Indagación Social Dialógica (Derteano & Jiménez, 2020), la conversación es concebida desde la postura del no saber y de la curiosidad genuina como un proceso de co-creación de conocimientos (Rodríguez, 2017). Tras haber realizado la transcripción de la conversación mantenida y varias relecturas de la misma, aparecen reflexiones co-construidas que emergen entrelazadas de la conversación con este proceso de relectura reflexiva en que se adentran las propias investigadoras. Se extrajeron diversas cuestiones, tales como: *Eternamente responsables de nuestro futuro*, *El tiempo como dueño de nuestro tiempo*, *Desmontando la individualidad* y *De los automatismos a la reflexión*; que hablan sobre el miedo al futuro y la incertidumbre, sobre el poder que le atribuimos al tiempo, sobre cuáles son los ingredientes de una relación y el poder de los prejuicios. Cuestiones que han supuesto transformaciones en la forma de dialogar, de hacer, de estar y de comprender como futuras psicólogas.

Palabras clave: Construccionismo Social, Indagación Social Dialógica, conversación, tiempo, relaciones.

ABSTRACT

The following work is based on a conversation between five Psychology students about Relationships through Time. Sustained in the principles of Social Constructionism (Gergen, 2014) and Dialogical Social Inquiry (Derteano & Jiménez, 2020), the conversation is conceived from the position of not knowing and genuine curiosity as a process of co-creation of knowledge (Rodríguez, 2017). After having made the transcription of the conversation held and several re-readings of it, co-constructed reflections appear that emerge intertwined from the conversation with this process of reflective rereading in which the researchers themselves enter. Various questions were drawn, such as: Eternally responsible for our future, Time as the owner of our time, Disassembling individuality and From automatisms to

reflection; that talk about fear of the future and uncertainty, about the power we attribute to time, about what are the ingredients of a relationship and the power of prejudices. Issues that have led to transformations in the way of talking, doing, being and understanding as future psychologists.

Keywords: Social Constructionism, Dialogical Social Inquiry, conversation, time, relationships.

I. INTENCIÓN: CÓMO FUSIONAMOS NUESTRAS INQUIETUDES PARA ORIENTARNOS HACIA UN OBJETIVO COMÚN.

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) comenzó de manera muy espontánea, cuando en medio de la reunión con las tutoras, en diciembre, estaba Irene hablando sobre el tema y la población que le gustaría tocar en su trabajo e interviene Hiurma para ofrecerle hacerlo juntas, puesto que ella quería tratar con las mismas personas (población reclusa).

Fue en este momento en el que se volvieron a cruzar nuestros caminos haciendo un trabajo en conjunto, puesto que ya habíamos coincidido varias veces a lo largo del grado y teníamos un nivel alto de confianza entre nosotras.

Nuestros principios fueron confusos, necesitando varias reuniones con las tutoras (Mamen y Doli) en un intento por llegar a una conclusión definitiva sobre el tema exacto a tratar y cómo íbamos a tratarlo.

Para ello, elaboramos una lista con posibles temas a sacar que acabó teniendo unos seis. Todos ellos se nos desmoronaron muy rápido ante la simple pregunta de Mamen:

“¿Qué les mueve de verdad a ustedes?”

Esta pregunta nos ocasionó un par de días de dolores de cabeza, pero funcionó.

Al final, entre tanto pensar y darle vueltas a todo, lo que más nos movía era en lo que más pensábamos cada una normalmente.

En el caso de Irene, expuso dos temas posibles: el sentirse juzgado/a y las relaciones humanas. Por parte de Hirma salió un solo tema: el paso del tiempo.

Dentro de estos tópicos, Hirma explicó, entre alguna que otra lágrima, por qué el paso del tiempo era el protagonista de algunas de sus vueltas de almohada, y es que, Hirma se siente en contacto con el paso del tiempo constantemente, siente que es culpable de que muchas cosas estén cambiando en su vida. Por ejemplo, es capaz de ver cómo le salen canas a su perro a medida que pasan los días, haciendo evidente el cambio de etapa en su vida. Además, siente la presión del fin del grado y la obligación de decidir qué hacer el año que viene con su vida estudiantil, entrando aquí la posibilidad de tener que dejar su casa para mudarse fuera (en este momento empezó a llorar). Y es aquí donde entra la cuestión de que el tiempo muchas veces implica cambios en la vida que, te gusten o no, se darán.

Por otro lado, Irene comenzó hablando de su interés por saber cómo sería sentirse juzgado/a continuamente. Es un tema que le mueve en su mayoría debido a su rechazo hacia las situaciones de evaluación, donde se la está juzgando. Expone haberse sentido juzgada muchas veces y tener un absoluto interés por cómo jóvenes en situación de privación de libertad deben sentirse al estar siendo continuamente evaluados/as.

Luego, se centró en un tema que la movía aún más: las relaciones humanas.

Dentro del grado de Psicología, Irene había sido cómplice de la complejidad de las relaciones y cuántos factores influyen en que lleguen a producirse, sobre todo entre humanos y de forma recíproca. Desde entonces, se convirtió en un tema que le apasiona y obsesiona a la vez, siendo continuamente consciente de ello en sus relaciones y en las ajenas, de forma que para lo que otras personas puede pasar de forma automática y cotidiana, se convirtió en algo más en lo que fijarse.

Así pues, juntas, con Mamen y Doli incluídas, decidimos que nuestro TFG debía basarse en las relaciones y en el paso del tiempo, de forma que decidimos juntar estos temas y sacar algo que nos moviera por completo a las dos.

De este modo, y luego de debatirlo en varias ocasiones, concluimos que nuestro trabajo iba a estar basado en la siguiente pregunta:

¿Cómo se viven las relaciones a través del tiempo?

II. CÓMO NOS ACERCAMOS A INVESTIGAR.

Nuestra siguiente decisión pasaba por desde dónde abordar la pregunta, algo que nos vino de la mano de Mamen y Doli, quienes ya nos habían introducido en el Construccinismo social y la Indagación Social Dialógica.

Hablamos del Construccinismo Social como el marco teórico en el que se mueve nuestra investigación. Este basa sus principios en el ser relacional, que expone las relaciones humanas como necesarias, incluso esenciales, en nuestra transformación y construcción propia. De este modo, muestra que “existimos unos en función de los otros” (Derteano & Jiménez, 2020), de forma que vamos a construir significados compartidos entre todos/as a través de las palabras y las conversaciones.

Por otro lado, la Indagación Social Dialógica presentaría el modo de abordar nuestra investigación cualitativa¹. Esta propone una forma de actuar y de estar diferente a lo que estamos acostumbrados/as en investigaciones cuantitativas.

Desde esta perspectiva, “el diálogo se convierte en el instrumento de la investigación” (Rodríguez, 2017, extraído de Derteano & Jiménez, 2020), de forma que el énfasis se pondrá en la conversación mantenida con los/as participantes.

Dentro de este evento, los/as investigadores/as deberán seguir un rol de co-respondiente, en lugar de actuar como analistas o intérpretes de la situación (DehFer, 2018), de modo que estará guiado por todos los participantes, siguiendo el

¹LeCompte (1995) propone que la investigación cualitativa podría entenderse como “una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, transcripciones de audio y vídeo cassettes, registros escritos de todo tipo, fotografías o películas y artefactos” (Extraído de Herrera, 2017).

principio del que habla DehFer (2018) de responsividad mutua, según el que “el conocimiento se fundamenta en la experiencia compartida y dialogada” (Derteano & Jiménez, 2020).

En la Indagación Social Dialógica se parte de la postura del no saber, de la curiosidad genuina, suspendiendo siempre lo obvio, del escepticismo y de la espontaneidad, evitando la generalización de los resultados (Anderson, 2012, extraído de Derteano & Jiménez, 2020). Es, por tanto, que este modelo de investigación se encuentra guiado situacionalmente y lo que pase dentro de él es un absoluto misterio, tanto a los ojos del investigador como a los de los participantes, por lo que “la incertidumbre será el elemento principal” (Derteano & Jiménez, 2020).

Se trata de una situación de experto a experto, puesto que se teoriza que cada persona es experta en sus historias y vivencias y, como tal, lo será en lo que quiera contar.

Además, se trabaja desde la premisa de la transformación mutua, que propone que cada participante, incluyendo a los/as investigadores/as, se sumergirá en un proceso de cambio en el que experimentarán, pensarán y crearán conocimiento nuevo juntos, ya que no podemos presentar el conocimiento como una posesión individual, sino como algo inherente a las relaciones entre las personas (Gergen, 2007). De este modo, el objetivo de la investigación no es averiguar lo que es, sino crear lo que va a ser (Gergen, 2014).

Para nosotras, poder tener esta conversación era como una aventura, como una exploración en la que descubrir nuevas formas de pensar, nuevos puntos de vista a nuestras inquietudes, encontrarnos con nuestros sentimientos y conectar con los de las otras compañeras... Y, encontramos un símil entre nuestra sesión de conversación (para nosotras nombrada como **Conversaciones Entrelazadas**) y una isla aún sin investigar, en la que esta sería la conversación como tal y lo que encontraremos en ella, producto de nuestra exploración, serán los conocimientos co-construidos. Este símil lo tomaremos como el marco desde el que presentar los apartados siguientes que constituyen este trabajo, que como podrán leer están enunciados de manera que evoquen los pasos o el recorrido de este viaje, de esta aventura conversacional.

III. ¡EMBARCAMOS! COMIENZA LA AVENTURA CONVERSACIONAL.

Y por fin... nos ponemos en marcha rumbo a la isla Conversaciones Entrelazadas, llena de emociones y reflexiones donde esperamos encontrar respuestas a nuestra pregunta:

¿Cómo se viven las relaciones a través del tiempo?

❑ Quiénes nos acompañan.

Dentro de la lista de invitados a este viaje estábamos nosotras, Hiurma e Irene, ¿cómo iban a faltar las dos personas más afectadas por y curiosas sobre el tiempo y las relaciones? Nos metimos de lleno en esta aventura con mente abierta, ganas de observar, escuchar y aprender. Con ansias de poder resolver algunas de nuestras dudas y sobre todo, preparadas para lo imprevisto. Estábamos seguras de que si algo no iba como esperábamos, tendríamos que ser capaces de improvisar nuevas ideas para lograr seguir hacia adelante.

También fueron invitados los chicos del CIEMI (Centro de Internamiento Educativo de Menores Infractores) Valle Tabares, que asistían a las sesiones del Prácticum de Educativa. Ellos podrían aportar nuevos puntos de vista y conocimiento que nosotras no tuviésemos o incluso sorprendernos, haciendo que nos diéramos cuenta de que podíamos coincidir con ellos en aspectos que no habíamos pensado.

Finalmente, también fueron invitadas a esta travesía Marisol, Theresa y Noelia, compañeras de prácticum de Irene y también amigas de los invitados de Valle Tabares. Ellas ya habían creado con los chicos un ambiente de confianza, de seguridad; por lo que la investigación de la isla Conversaciones Entrelazadas se haría de forma mucho más amena y fluida.

Como expertos y expertas de nuestras propias vivencias y al haber pasado el tiempo y las relaciones por todos nosotros, éramos los perfectos invitados para poner todas esas experiencias en común y crear otras nuevas que nos abrieran caminos en nuestro mar de dudas.

❑ **Qué pasa en la isla.**

El día 4 de marzo quedamos con las compañeras del prácticum y los chicos del CIEMI Valle Tabares en la sala B3-16 de la Facultad de Psicología y Logopedia del Campus de Guajara, donde normalmente se realizaban las sesiones de prácticas. Primero llegaron Marisol, Noelia y Theresa, y les repartimos las invitaciones al viaje de la isla de las Conversaciones Entrelazadas (Ver Anexo 1). Aceptaron con gusto y esperamos por los chicos para entregárselas a ellos también.

Entre miedos, incertidumbres, inseguridades acerca de cómo podría ir la conversación, pasaron los minutos, muchos minutos...

Hasta que, un buen rato después, nos comunicaron las tutoras que debido a problemas en el centro hoy no podrían venir, así que... ¿qué queríamos hacer?

Ahí nos invadió primero un poco la decepción, pero seguidamente la relajación y la distensión puesto que nos encontraríamos de forma aún más cercana en algo muy parecido a una charla entre amigas, por no decir igual, si decidíamos tener la conversación solo con las chicas.

Por tanto, la Indagación Social Dialógica y su característica manera de guiarnos situacionalmente se apoderó de nosotras (y nosotras de ella), y decidimos seguir adelante y tener la conversación con las personas que ya nos encontrábamos allí esperando a que zarpara el barco (Ver Anexo 2).

Dispusimos por el espacio con el que contábamos muchos elementos que ayudarán a nuestra mente a invitar a diversas reflexiones, sentimientos, pensamientos... Objetos como fotografías de dibujos y cuadros relacionados con el tiempo y las relaciones, plastilina, mariposas, libros, flores de plástico, papelitos comodín con preguntas sobre temas relacionados con nuestra cuestión por si nos quedáramos sin ideas o para poder evocar nuevas... (Ver Anexo 4) o incluso comida y bebida para crear un ambiente más cómodo y de confianza, para sentirnos como en casa (Ver anexo 2). De igual manera, avisamos a las participantes de la charla que esta sería grabada para poder transcribirla posteriormente, a lo que ninguna se opuso.

Así pues, ya estaba todo preparado para partir...

Y por fin... llegamos a la isla Conversaciones Entrelazadas. La conversación se dio de manera completamente fluida. Todas nos abrimos más de lo que pensábamos y, sobre todo, hablamos para escuchar, suspendiendo lo obvio. Nos alivió muchísimo ver como la charla iba brotando de manera tan sencilla y fructífera, lo que nos permitió compartir y reflexionar aún más. Además, hubo muchas bromas y risas, lo que hizo que nos sintiéramos más cercanas unas con otras y se crease ese ambiente de comodidad, confidencialidad y honestidad.

Al terminar de charlar les dijimos a las chicas lo agradecidas que estábamos y lo satisfechas que nos encontrábamos con la conversación, con esa exploración llena de transformaciones y reflexiones. Asimismo, les dejamos lo que de broma denominamos El libro de la Iglesia, una pequeña libreta en la que podían escribir voluntariamente qué les había parecido la experiencia. En ella nos hicieron saber que se habían sentido súper cómodas, que había existido una conexión muy bonita y nos daban las gracias de vuelta (Ver Anexo 3).

Una vez finalizada la experiencia, ambas quedamos con las mismas sensaciones en el cuerpo: tranquilidad, satisfacción, alivio y felicidad. Sentimos que nuestras expectativas se vieron superadas por la realidad, nunca hubiésemos esperado que el encuentro saliese tan bien como lo hizo. Y sobre todo nos sentimos afortunadas de haber podido tener una oportunidad tan enriquecedora, que nos permitió nutrirnos sobre dos de nuestras mayores preocupaciones o inquietudes.

❑ Revelando el carrete a la vuelta.

Nuestro siguiente paso fue realizar la transcripción. Esto fue casi como un motivo más para continuar la conversación, pues nos atrevemos a decir que en realidad esta nunca acabó. Las ideas que surgieron en ella siguen resonando en nuestras cabezas incluso a día de hoy. Seguimos dándole vueltas y a nuestros propios significados, aprendiendo de ellas y dándoles valor, enlazándolas con nuestras vivencias y permitiéndonos mirar con otros ojos aspectos ya conocidos.

Transcribir fue un paso tedioso pero, sorprendentemente, al leer la conversación fuimos transportadas otra vez a ese 4 de marzo. Al escuchar y escribir con tanta atención, nos fuimos dando cuenta de detalles que quizá pasamos por alto

de manera presencial, detalles con reflexiones muy bonitas. O incluso, nos volvíamos a reír con las bromas o nos salía alguna que otra lágrima al revivir las emociones del momento. Nos quedamos fascinadas con la fuerza que habían tenido todas nuestras palabras, tanta que podía traspasar un audio o una pantalla y llegar hasta lo más profundo de nuestros sentimientos.

Por tanto, aprovechamos todas esas potentes palabras para mezclarlas con las nuestras, con nuestros saberes y experiencias... para dar lugar a unas fascinantes reflexiones co-construidas tanto en esa isla, como en el recuerdo de la misma...

IV. QUÉ NOS LLEVAMOS DEL VIAJE.

Nosotras creemos que los viajes deberían ser siempre transformadores, que nos enseñen y aporten algo nuevo que poder llevar a casa. En este caso, la travesía a la isla Conversaciones Entrelazadas de la mano de Theresa, Noelia y Marisol, nos dejó algunas enseñanzas y reflexiones que señalamos de forma cronológica a la conversación por medio de los siguientes apartados:

❑ Eternamente responsables de nuestro futuro.

➤ El cóctel perfecto.

Existen personas en el mundo a las que no les gustan las sorpresas, los cambios de planes, lo inesperado... Principalmente porque necesitan controlar todo a su alrededor; pero... ¿qué pasa cuando se encuentran de frente al irremediable paso del tiempo? ¿Qué pasa cuándo son conscientes de todos los cambios que se pueden (o no) acontecer? Un constante estado de rumiación nos habita en el que prima el ¿qué pasará? o los tan temidos ¿y si...? Preguntas que nos quitan años de vida, tanto literal como metafóricamente hablando. Porque nos retienen, nos controlan, nos hacen caer en su juego.

¿Y si me voy de casa y cambia la relación con mis padres?

¿Y si mi pareja me deja y no vuelvo a encontrar a nadie que me haga feliz?

¿Y si compro este billete de avión y me cancelan el viaje?

Nos llenamos de preguntas que lo único que nos aporta es un sufrimiento adelantado por hechos que ni siquiera sabemos cómo se sucederían, en el caso de que se diesen. Muy pocos tienen la capacidad de sacar a la luz al ¿Y si no? y por ello vivimos con el constante miedo del mañana.

Este miedo al mañana también se puede deber al miedo de cómo vivimos el hoy. Susan Sontag² declaraba:

“El miedo a envejecer nace del reconocimiento de que uno no está viviendo la vida que desea. Es equivalente a la sensación de estar usando mal el presente.” (Extraído de Ruiza, et al., 2004)

Las personas, a veces, actúan en su vida como mero espectador, como tercera persona en la historia. No se atreven a vivir como protagonistas. No se atreven a tomar las riendas de su camino; más bien, cuando el río suena, a mí me lleva, sin saber que esto lo único que provoca es la sensación de que la vida se te escurre entre los dedos. Necesitamos darnos cuenta de que la mejor parte de tener un folio en blanco (nuestro desconocido futuro) es que tenemos el pincel para dibujarlo a nuestra manera y a nuestro ritmo.

¿Seremos capaces, por tanto, de encontrar un punto medio entre escribir nuestra propia historia y dejar que el pincel fluya de vez en cuando sin que esto nos atormente?

¿Sería útil esto para poder encontrar el equilibrio perfecto entre tomar nuestras decisiones y no querer controlar cada pequeño detalle que nos va surgiendo en nuestro recorrido?

Relacionado con el tema anterior, en la charla con nuestras conversadoras nos dimos cuenta que todas tenemos, en mayor o menor medida, ese miedo al futuro. ¿Cómo algo tan abstracto puede ser compartido por tantas personas?

²Susan Sontag fue una célebre escritora, ensayista y filósofa. Además, también hizo grandes aportaciones en el mundo de la docencia, el cine y el teatro. Algunas de sus obras más destacadas son *El amante del volcán* (1992), que se convirtió en bestseller, o *En América* (2000), que ganó los premios National Book Award y Premio Jerusalén (Extraído de Wikipedia).

¿Y a qué creemos que se puede deber este miedo?

Una de las razones que expone Hiurma son los cambios que traen consigo el paso del tiempo:

“A mí lo que me agobia del tiempo es notar los cambios que eso conlleva... Por ejemplo, cuando a mi perro se le pusieron las cositas en los ojos que indican pérdida de visión, o cuando veo que ya no escucha muy bien...” (Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

En este mundo nada permanece, todo se mueve, y muchas veces esto nos asusta, por diferentes motivos. A veces nos gusta tanto la posición en la que estamos, que nos da la sensación que nunca volveremos a estar en ella. Nunca. Con lo larga que es la vida, y la de ocasiones y oportunidades que te brinda. Quizá los momentos no serán los mismos pero, si fueran siempre iguales...

¿sabríamos valorarlos

o

quizá logramos apreciarlos más al
experimentar tantos diferentes?

También puede venir dado de la mano de la incertidumbre que siempre nos acompaña, el no saber qué pasará en ese mañana futuro, si seremos suficientemente capaces de enfrentarnos a él. Relacionado con esto último, es bastante frecuente encontrar personas que piensan que no están a la altura nunca, que su éxito no es gracias a ellas y que la suerte les acompaña siempre (científicamente denominado Síndrome del Impostor). Por tanto, todas ellas externalizan sus logros y los asumen desde la relacionalidad.

¿Es esto perjudicial, ya que nunca asumimos la individualidad de nuestros éxitos?

¿Es beneficioso, pues hace fortalecer nuestras relaciones a través del pensamiento de que gracias a las mismas estamos consiguiendo nuestras metas?

¿Es neutral?

Tenemos, entonces, los ingredientes (el miedo al qué ocurrirá mañana + el síndrome del impostor) para crear el cóctel perfecto con sabor a miedo al futuro. De igual manera, sabemos que existe ese miedo a lo desconocido y a no dar la talla, pero no podemos impedir que este nos frene, debemos darle la mano y viajar con él.

-Hazlo.

+Me da miedo.

-Pues hazlo con miedo.

También, relacionado con este aspecto, nos resuena algo que una vez nos dijo un profesor en la carrera: los humanos sufrimos dos veces. Y es que tendemos a adelantarnos a los acontecimientos, no sabemos lo que ocurrirá pero ya lo estamos pasando mal con anterioridad por si acaso esta X cosa ocurra. Incluso esto último muchas veces nos lleva a tener conductas evitativas, haciéndonos perder miles de oportunidades por ese algo que es posible que ni siquiera pase. Relacionando esto con lo anterior, es posible que los cambios que lleguen no sean esa gran montaña que teníamos en la cabeza, o igual sí, pero podemos ahorrarnos ese malestar anticipatorio y ya nos tocará sufrir en su momento dado.

¿Sería útil, para evitar este sufrimiento, la promoción de la inteligencia apreciativa? Esta consiste en ser capaces de apreciar y encontrar nuestros recursos presentes para imaginar y crear un mejor futuro.

¿Y si en vez de adelantarnos a los acontecimientos con miedo, los imaginamos con todos los medios positivos con los que contamos en el presente?

¿Nos veríamos más capaces de afrontar esos sucesos que nos atemorizan?

Existe por tanto, como comenta nuestra compañera Noelia en la conversación, una pequeña paradoja de culpabilidad al respecto:

“También plantea un poco de paradoja porque si te estás enfocando en el futuro es porque no estás disfrutando del presente. Si te estás enfocando en el pasado, mal porque ya no lo puedes cambiar. Pero a veces

dices: vale, tengo que pensar en el presente sí o sí; y te obsesiona el hecho de estar intentando vivir el presente.”

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Nos echamos la culpa por estar pendientes del futuro y no del presente; pero al mismo tiempo, se nos va la energía intentando disfrutar del presente, como si tuviésemos que seguir una guía con instrucciones llamada Cómo disfrutar del presente correctamente. Al final lo único que conseguimos es estrés y lágrimas entre esas páginas de instrucciones que no sirven para nada.

➤ **La brújula no siempre indica el norte.**

Marisol aporta a la conversación un segundo enfoque que es la imposición de moldes preestablecidos y el miedo a salirnos de la norma, de esos esquemas:

“Yo creo que también muchas veces nos preocupamos por el futuro por lo que nos ha metido la sociedad: a X año tienes que tener una carrera, a X tienes que tener hijos, tu propia casa, tu propio coche...”

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Desde siempre se nos enseña que tenemos que estudiar una carrera, después un máster y a continuación trabajar. ¿Y qué pasa si una persona no tiene esos planes?

¿Acaso es menos válida?

¿Y si ahora terminamos la carrera y decidimos hacer otra?

O, ¿y si nos apetece un año para viajar y descubrir culturas y enriquecernos de una manera diferente?

Debemos aprender a ser descubridores del rumbo de nuestro propio camino, y de la misma forma dejar que otros lo sean. Entender que da igual la corriente en la que el barco se inmerse y a dónde señale la brújula, siempre y cuando nos movamos.

❑ El tiempo como dueño de nuestro tiempo.

Estamos acostumbrados a escuchar todo tipo de frases referidas al poder del tiempo, tales como “dale tiempo”, “necesitas tiempo”, “con el tiempo lo verás diferente”.

¿Es realmente el tiempo el responsable de curar nuestras heridas? ¿Por qué sentimos que lo hará? ¿Y si no lo hace?

En el grado nos han dicho que el 50% de los trastornos por depresión remiten por sí solos “con el tiempo”, pero, ¿qué pasa con el 50% que no lo hace? ¿No pasa el tiempo por esas personas? ¿O es que no pasa igual para todo el mundo?

Muy probablemente hayamos escuchado más de una vez historias sobre personas capaces de pasar por muchas adversidades y superarlas sin apenas pestañear. También escucharemos historias en las que alguien nunca lo superó. Puede que incluso nos sintamos identificados con algunas de ellas.

En su libro *Creando el tiempo*, Steve Taylor (2009) habla largo y tendido sobre la relatividad del tiempo, de lo rápido que pasa a veces y lo lento que lo hace otras. Por ejemplo, la sensación de paso del tiempo disminuye enormemente cuando estamos disfrutando o simplemente estamos distraídos o concentrados en algo pero, ¿cuando estamos aburridos? Cuando estamos aburridos o pasándolo mal, el tiempo es nuestro peor enemigo, se nos echa encima, nos aplasta y nos oprime hasta querer salir corriendo.

Entonces, ¿cómo pretendemos que nos ayude el tiempo en situaciones de adversidad, si es nuestro mayor enemigo?

Por otro lado, solemos escuchar mucho eso de un clavo saca a otro clavo, que si lo sacamos del contexto de las relaciones interpersonales y lo extrapolamos a todo en la vida, podemos suponer que habla de lo reemplazable que parecen ser unas cosas por otras hoy en día. Es decir, si se te muere el perro, sal a correr un rato, como si eso pudiese alejar la sensación de pérdida por un momento y sustituirla por otra más manejable. ¿Te sientes mal? Sal de fiesta, sal con tus amigos, sal a distraerte... De hecho, hemos llamado procrastinar a simplemente ser dueños de nuestro tiempo, de modo que te dicen que te des tiempo, pero no tiempo a secas, el tiempo a secas es aburrido, y lo aburrido nos consume.

¿Es la mejor forma de superar un problema el pretender que no existe?

¿Tenemos que llenar nuestra vida de quehaceres para sentirnos mejor?

¿Realmente estamos mejor cuando tenemos cosas que hacer?

¿Y cuando no podemos escapar de la situación?

➤ **¿Cambiar o transformar? Esa es la cuestión.**

Sobre esto estuvimos hablando parte del tiempo de conversación que mantuvimos con las chicas, donde entre confianzas y mucha complicidad conversamos sobre nuestras experiencias pasadas y sobre cómo cambiamos con el tiempo. Llegamos a coincidir en que no dependía tanto del tiempo como de las experiencias y vivencias que tuvieses. Es decir, no cambiamos porque pase el tiempo, cambiamos porque vivimos. Pero, ¿qué significa cambiar?

Un debate muy resonado en nuestra investigación estuvo relacionado con los términos cambiar y transformar, puesto que llegamos a la conclusión de que no podíamos suponer que eran lo mismo.

Algunas de las diferencias que bajo nuestra perspectiva eran notables fueron algunas como las siguientes:

“Yo veo la transformación como algo más lento, algo que no pasa de un día para otro, sin embargo sí puedes cambiar de un día para otro, por ejemplo te cortas el pelo y no dices que es una transformación, dices que es un cambio, un cambio de pelo”.

“El cambio lo veo como algo más brusco y transformación como un proceso”.

“Para mí, una transformación lo es porque es mucho más profundo y el cambio es más superficial”.

“Yo veo como algo positivo transformarse. Que te digan que alguien cambió suele ser negativo, pero que alguien se transforme normalmente nos lo tomamos como algo positivo, como que es a mejor”.

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

De aquí podemos concluir que, para nosotras, transformarse supone un mayor paso del tiempo, de forma que, como decíamos en la conversación: “no dices transformar a no ser que lo pienses mucho”. El cambio supone un menor esfuerzo por parte de la persona, puede ser un simple corte de pelo o algo más superficial. Además, se atribuye a la transformación un valor más positivo que al cambio, a pesar de que según una de las definiciones de la RAE (Real Academia Española), transformarse sería “Hacer cambiar de forma a alguien o algo”, por lo que implicaría el acto de cambiar.

Luego de esto, surgió otro debate sobre la relatividad de lo bueno y lo malo, en base a la siguiente intervención:

“Luego está la idea de qué es bueno y qué es malo porque, por ejemplo, a lo mejor para nosotras un cambio pudo haber sido malo y para otras personas ese mismo hecho pudo haber sido bueno, por eso es todo en cierta manera cuestión de perspectiva”.

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Esto nos llevó a hablar sobre nuestras relaciones privadas y cómo estas se habían transformado de forma positiva en base a un hecho que para otros podría ser negativo, como puede ser irse de casa para estudiar fuera. En el caso concreto de Irene, algunas de sus relaciones interpersonales han mejorado de forma notable en base a esta nueva experiencia y, por el contrario, Hiurma no puede sentir más rechazo hacia la idea de dejar a su familia durante un tiempo.

Esto nos transportó a un momento muy bonito de nuestra charla en el que, entre emotivas confesiones, comodidad y risas, se terminó de romper el hielo entre nosotras y comenzamos con la intensidad, tan característica de nuestra conversación de aquí en adelante.

➤ **Creciendo en experiencias.**

En medio de la charla salió la pregunta “¿Ha cambiado tu forma de ver a otras personas o a ti mismo/a con el tiempo”?

“Sí, yo creo que a medida que vas avanzando, o sea que creces, no solamente en edad, sino en experiencias, vas viendo cómo la gente va cambiando, vas viendo que hay unos valores que sí te gustan, otros que no... y tú decides, si tienes esa capacidad, si te quedas o te vas”.

“Para mi la relación se transformó, ya no era amor romántico, sino que era otro tipo de amor” “Me dices hace 5 años que íbamos a acabar así y no te creo, ahora lo veo totalmente diferente”.

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Y es que hay una frase popular que dice algo así como: Que todo cambie para que nada lo haga. Esto quiere decir que la vida sigue, el tiempo transcurre y las nuevas experiencias se apoderan de nosotros, de modo que, si no cambiamos a medida que esto pasa, no podremos mantener nuestro mundo y nuestra vida como lo es ahora.

Además, la charla siguió su curso a través de las siguientes intervenciones, que dieron pie a nuevas e interesantes ideas:

“Yo creo que no es solo eso, sino las circunstancias que se dan, por ejemplo que nosotras (Noelia, Marisol e Irene) nos fuéramos de la isla. Nuestra relación ha cambiado con nuestros amigos de allí. No es por algo de que nosotras nos hayamos transformado, es que cambió porque se dieron las circunstancias”.

“De hecho a mí me ha pasado una cosa bastante curiosa, que es que yo tengo un amigo en Gran Canaria y otro en Madrid. Pues ahora mismo estoy más unida a ellos que a los amigos que tengo aquí. Sobre todo con el que está más lejos”. “Sabes que durante todo el curso escolar va a estar más lejos así que aprovechas más el tiempo”.

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Esto nos traslada a una de las preguntas del principio: “¿Es realmente el tiempo el responsable de curar nuestras heridas?”. Nosotras no lo creemos.

Es verdad que el tiempo puede poner el contexto, el momento en el que pasan las cosas o simplemente la base para que estas se den, de modo que es capaz de darnos las herramientas necesarias para transformarnos, para pensar y actuar con respecto a lo que queremos ser, o no. Pero con el tiempo vivimos muchas experiencias que nos hacen reflexionar y nos transforman día a día, vivencias que van a ser la clave de nuestro cambio o transformación, que nos harán pensar, moldearán nuestra conducta (como diría cualquier terapeuta) y condicionará nuestros actos y pensamientos, de forma que van a ser estas las que realmente influyan en nosotros y nosotras, y no tanto el tiempo que transcurra mientras ocurren.

❑ **Desmontando la individualidad.**

➤ **El mar también se relaciona.**

Existe un gran acuerdo universal en que los seres vivos tenemos determinadas funciones biológicas básicas, siendo una de ellas relacionarse, estando a la misma altura de nutrirse o reproducirse. ¿Cómo es que está considerado de tal importancia? Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y desde que nacemos estamos expuestos a muchísimos estímulos. Gracias a la interacción con los mismos se dan los procesos de aprendizaje y maduración, por lo tanto son esenciales para un correcto desarrollo.

En relación con esto, encontramos el caso de Víctor de Aveyron³. Este niño no mostraba conductas de naturaleza humana: arañaba y mordía a las personas que se le acercaban, era incapaz de prestar atención, no hablaba, gruñía. Su presencia era de carácter animal, en resumidas cuentas.

³Víctor de Aveyron fue un niño encontrado en 1798 en los bosques de L'Aveyron, Francia. Se comportaba como un animal, al haber tenido que sobrevivir en la naturaleza durante tanto tiempo. Jean Itard lo adoptó para intentar educarlo, dándose finalmente por vencido (Extraído de Wipikedia).

Por tanto, ¿asumimos que es necesaria la interacción social para convertirnos en seres humanos? Si el ser humano tiene como característica ser un ser social... ¿Podríamos dar por hecho que Víctor no era un ser humano? ¿Qué era entonces?

Podemos pensar en un ejemplo más común: imaginemos una persona que vive sola, sin familiares. Incluso puede ser que esta persona sea solitaria y tampoco tenga amigos o pareja, ¿ha dejado de ser considerado un ser vivo al no relacionarse...?

No obstante, ¿realmente ha dejado de relacionarse?

Cuando pensamos en relaciones nos viene a la cabeza relaciones sentimentales, de pareja; de amigos, de familiares, de compañeros de trabajo y de clase pero... ¿son estas las únicas relaciones que existen?

¿No consideramos que tenemos una relación con el pizzero que nos trae la comida a casa? ¿O con la médico que nos ha examinado hoy en consulta?

Es más, ¿las relaciones sólo se pueden dar con seres humanos?

La Real Academia Española define relación como conexión, correspondencia de algo con otra cosa. Las personas somos capaces de encontrar y crear vínculos con todo lo que nos rodea: una mascota, un amuleto de la suerte, nuestro restaurante preferido... ¿Podemos, por tanto, asumir que no es necesario a otra persona para tener esa conexión?

Además, ¿dónde están los límites para definir qué es relación y qué no lo es? ¿Es posible que cada persona le de su propio significado?

En la conversación reflexionamos sobre estas últimas dudas ante la pregunta "¿Qué tiene que tener una relación para serlo?":

“Para mí cualquier tipo de relación tendría que tener mínimo algo de confianza, sino no sería una relación de ningún tipo”

“Para mí una relación es un vínculo con algo o alguien y tiene que haber un feedback, un 50-50.”

“Para mí tiene que haber reciprocidad.”

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Marisol destaca que para ella lo fundamental que debe tener una relación es la confianza, sin esta no tendría sentido llamarlo relación. Sin embargo, ¿realmente consideramos relación a sólo aquello en lo que existe confianza? Como nombramos anteriormente, una relación se podría llegar a dar con cualquier objeto animado o inanimado, cualquier persona que de alguna manera conecte contigo... ¿se suele tener confianza con/en todos ellos? ¿Puedes tener confianza con un familiar con el que nunca has hablado? No obstante, sí existe esa relación de parentesco... ¿o dejaríamos de considerarla relación?

De la misma manera, Theresa mantiene que sin feedback no es una relación, tiene que ser algo que fluya hacia ambas (o múltiples) direcciones. Irene también declara que para ella debe existir reciprocidad. Sin embargo, ¿tiene una de las partes que dar algo de vuelta?

¿Debe existir sí o sí reciprocidad para ser considerada como tal?

¿Qué entendemos por reciprocidad?

“Creo que simplemente una relación es un vínculo, porque puede o no haber reciprocidad. Por ejemplo, un famoso para ti es alguien que te gusta mucho y tú le puedes aportar apoyo, pero no tiene una imagen de ti, no te está dando algo a ti concretamente. O por ejemplo, vas por la calle y ves a alguien que te gusta, ¿es una relación? No es lo que nosotros tipificamos como relación pero a mí me sigue pareciendo una”.

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Nos abre los ojos la intervención de Noelia al destacar que una relación no tiene por qué ser 100% recíproca, ni siquiera 1%. Puede no existir reciprocidad y aún así ser una relación. O incluso, ¿puede ser un tipo de reciprocidad al que nosotras le damos sentido?

Menciona Theresa la relación con el mar. El mar no te devuelve nada corpóreo, nada tangible, pero sí puede devolverte paz mental, un lugar en el que estar tranquila. Una carta, que para otra persona es simplemente un papel escrito, a ti te puede hacer experimentar muchísimas emociones diferentes. Incluso una mascota, un pequeño ser vivo que te acompaña y ni siquiera es consciente de todo lo positivo que puede llegar a aportar simplemente con existir a tu lado. Podríamos también imaginar relaciones con personas que ya no están con nosotros. Muchas veces ese vínculo del que hablamos sigue presente en esas palabras que aún resuenan, en esa foto, o en ese collar... Que alguien o algo se vaya, no significa que realmente desaparezca.

Por tanto, ¿se podría decir que en una relación existe un vínculo y que no necesariamente viaja esa energía en todas las direcciones de la misma?

¿Quizá esa energía puede transformarse dependiendo de la persona que la sienta o experimente?

¿O podemos asumir que sí existe reciprocidad en las relaciones que tenemos pero que cada uno le aportamos a la palabra nuestro propio sentido?

➤ **Hechos de pedacitos de otros.**

Haya o no reciprocidad (según los ojos de cada persona) está claro que cada pequeña cosa con la que conectamos, de una manera u otra pasa a ser parte de nosotros:

“Existe también el hecho de que la relación te transforme a ti mismo. Mi psicóloga me dijo una vez que todos estábamos hechos de pedacitos de otros, y al final te vas construyendo según lo que vayas viviendo.”

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Es por tanto que, las relaciones, al igual que el mundo, están en constante movimiento y cambian, y se transforman. Y nosotros nos transformamos con ellas. Como bien apuntó Hiurma, nuestra persona se va construyendo a partir de otras, de las experiencias que tenemos con las mismas. Nos van moldeando y creando lo que somos: seres sociales que nos encontramos en permanente relación con el mundo y lo que nos rodea, y, ¿no es bonito pensarnos como pequeñitos todos que conectan en un gran todo ? ¿No es esta una fiel imagen de la humanidad?

❑ **De los automatismos a la reflexión.**

➤ **Ahorrar esfuerzos o perder oportunidades.**

¿Alguna vez has entrado a un sitio y te ha llamado la atención alguien que no conocías?

¿Alguna vez has juzgado de mala manera a otra persona sin haber siquiera hablado con ella?

¿Alguna vez has sentido que a otros les ha pasado contigo?

Dicen que lo primero que se ve de otra persona es su físico. El físico es lo que entra por los ojos e inmediatamente se va a convertir en un elemento a juzgar. ¿Qué juzgamos? Si nos gusta o no. Esto podría llegar a determinar nuestro grado de implicación con esa persona, en el sentido de que nos acercaremos a ella o pondremos interés en lo que pueda aportarnos en función de si nos gusta lo que vemos o no.

Esto se lo debemos a los tan populares estereotipos, que se definen como información esquemática general de diferentes grupos, y al prejuicio, entendido como el sentimiento que experimentamos hacia un individuo o miembro de un grupo (Rodríguez, 2020). Esto deriva en que “cuando conocemos a alguien por primera vez, frecuentemente usamos información estereotipada para formarnos una primera impresión de esa persona” (Baddeley et al., 2018), por lo que la estaríamos prejuzgando.

¿Qué pasaría si nos equivocásemos prejuzgando a alguien?

“No creo que sea siempre bueno porque yo ya desde un primer momento digo “uff, me huele raro” y ya actúo mal con esa persona, cuando a lo mejor no me ha dado motivos. Y muchas veces acierto, pero es mejor empezar neutral”.

“Lo malo de eso es el “muchas veces acierto”, porque cuando fallas... es estar todo el rato pensando que la otra persona no te da buena espina y es horrible porque te estás preguntando por qué puede ser”.

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

Y, efectivamente, fallamos mucho. Nuestra percepción está limitada e infinitamente sesgada por nuestro conocimiento previo, lo que podría “producir distorsiones” (Bartlett, 1932, extraído de Baddeley et al., 2018) en cómo vemos el mundo y a los demás en el día a día.

De hecho, la frase popular “de lo que ves créete la mitad” no se aleja tanto de la realidad como creemos pues, no, probablemente el ruido que se escucha de noche en tu habitación no es de un muerto esperando a que te levantes, y tampoco tiene por qué ser verdad que esa que te mira raro lo haga porque le caes mal, a lo mejor solo tiene sueño y tú estás malinterpretando.

Incluso hay prejuicios que ya vienen instaurados antes de ver a la persona, ya no se trata de su físico, sino de algo más que sabes de ella. Por ejemplo, dentro del grado de Psicología hemos tenido que aprender a ver más allá de una etiqueta, como la de recluso o inmigrante, entre otras.

¿Qué hubiese pasado si nos hubiéramos dejado llevar por los prejuicios asociados a esas poblaciones?

Probablemente no habríamos tenido la oportunidad de conocer realmente a esas personas y dejarnos sorprender y empapar por lo que han aportado, y siguen aportando, a nuestras vidas y nuestra forma de verla, entre tantas otras ventajas.

Y esto no solo nos pasa a nosotras, sino que pasa todos los días, en todas las situaciones de la vida que podamos imaginar. Hay veces que rechazamos a personas que podrían haber aportado millones de cosas a nuestra vida y a las que les estaríamos muy agradecidos/as, pasado un tiempo. A veces incluso nos damos

cuenta de nuestro error y estamos a tiempo de rectificar, de forma que alguien que antes no considerábamos importante en nuestra vida, puede convertirse en un elemento central de ella. De nuevo, hablamos de transformación.

➤ **Todo depende.**

Dando un giro al tema, este fue un buen momento para elegir otra pregunta de la mesa:

“¿En qué medida influye lo que piensen los demás de ti en lo que haces?”

“Ahora menos”

“Depende de quién”

“Claro, no es lo mismo que alguien hable de ti o de algo que tú haces a que una amiga te diga “tía, pienso esto, esto y esto” “

“También depende de las etapas de tu vida, porque cuando eres adolescente es como...“dios mío, quieren que haga esto, quieren que haga lo otro...”, estás viviendo para las expectativas de los demás, pero cuando ya entras en cierta edad...”

(Extraído del encuentro Conversaciones Entrelazadas, 2021)

De nuevo se mezcla el tiempo con las relaciones, con la percepción que tenemos de estas y con cómo nos hacen sentir. De hecho, como afirma Latour (1994): "El tiempo no es un marco general sino el resultado provisional de la relación entre seres" (Extraído de Montero, 2000).

A veces, dependiendo de la etapa de nuestras vidas en la que nos encontremos, que tiene mucho que ver con la concepción horizontal del tiempo, puesto que lo percibimos como un continuo que avanza sin mirar ni volver atrás, los mismos hechos nos afectan de una forma u otra.

Por lo tanto, podemos suponer que la profecía autocumplida⁴, que tanto nos condiciona a veces, pierde fuerza a medida que pasa el tiempo, o, mejor dicho, pasan las experiencias asociadas a este y que, como ya desde un principio pensábamos, toda relación o percepción de esta puede transformarse a través del tiempo, de forma que muy probablemente nunca sean iguales en espacios temporales diferentes.

No hay en el mundo fortuna mayor, creo, que la incapacidad de la mente humana para relacionar entre sí todo lo que hay en ella. Vivimos en una isla de plácida ignorancia, rodeados los mares negros de lo infinito, y no es nuestro destino emprender largos viajes. Las ciencias, que siguen sus caminos propios, no han causado mucho daño hasta ahora; pero algún día la unión de esos disociados conocimientos nos abrirá a la realidad y a la endeble posición que en ella ocupamos, perspectivas tan terribles que enloqueceremos ante la revelación, o huiremos de esa funesta luz, refugiándonos en la seguridad y la paz de una nueva edad de las tinieblas.

La llamada de Cthulhu, H. P. Lovecraft. (Extraído de Nogueras, 2020).

V. EL BRONCEADO IDEAL.

A partir de la exploración realizada, queremos dejar reflejadas aquí algunas de las transformaciones vividas en la isla y en el viaje de vuelta, puesto que el sol tan abrasador que allí nos encontramos hizo mella transformando el color y textura de nuestras pieles.

En primer lugar, debemos aclarar que la mayor parte del conocimiento que hemos adquirido en esta aventura está mediado por el Construccinismo Social y la Indagación Social Dialógica, que son el marco en el que nos hemos movido en todo momento y al que le agradecemos esta nueva y maravillosa forma de trabajar y entender el mundo que nos rodea.

⁴Profecía autocumplida: consecuencia conductual derivada de los estereotipos y prejuicios, que actuarían en forma de presión social sobre la conducta de los estigmatizados (Delgado, 2020), comportándose estos acorde al estereotipo.

Al trabajar desde esta perspectiva, hemos aprendido a ver más allá de las personas, sin emitir juicios de valor hacia ellas o hacia sus vivencias, sabiendo adoptar una postura abierta a empaparnos de lo que puedan aportar y de no evaluación. De esta forma, valoramos las experiencias de vida de los otros a través del respeto y la escucha mutua, primando el diálogo y el entendimiento.

Esta ha sido una forma de actuar que nos servirá tanto en nuestro ámbito privado e individual como en el laboral, pues a partir de esta experiencia hemos sido conscientes de la diferencia que puede marcar el cómo se trata a las personas en el desarrollo de una conversación o relación con estas.

Asimismo, esta experiencia nos ha ayudado de forma personal a darle una vuelta a la perspectiva que ya tenemos sobre muchos aspectos, animándonos a reflexionar sobre ellos y desmantelando las llamadas verdades absolutas. Además, nos hemos llegado a sentir identificadas con algunas de las vivencias de otros, permitiéndonos ser más públicas a medida que avanzaba la conversación.

Volviendo a nuestra pregunta inicial “**¿Cómo se viven las relaciones a través del tiempo?**”, este proyecto nos ha permitido ver y conocer nuestras inquietudes con otros ojos, disminuyendo la intensidad en la que nos afectan en este momento. Esto ha sido gracias a descubrir que hay miles y diferentes maneras de vivir las relaciones, cada una a su forma y grado. De modo que no tiene por qué significar lo mismo para una persona u otra el mismo hecho, tanto en el transcurso de su vida como con los demás. Además, hemos aprendido sobre cómo las relaciones se de/re-construyen con el paso del tiempo, siendo este el marco en el que se mueven y cambian, o transforman.

A modo de conclusión, gracias a esta aventura, sabemos que la incertidumbre no siempre es mala, sino que a veces puede incluso ayudarnos a desarrollar habilidades como la improvisación y el descaro. Hemos descubierto la importancia de hacernos preguntas sin la necesidad de encontrar una respuesta clara, dando pie a nuestra curiosidad por descubrir otras islas, más o menos lejanas, que podrían ser la continuación de nuestro camino al **Valhalla del Conocimiento**.

REFERENCIAS

- Anderson, H. (2012). *Conversación, lenguaje y posibilidades. Un enfoque posmoderno de la terapia* (2a ed). Amorrortu.
- Baddeley, A., Eysenck, M. W. & Anderson, M. C. (2018). *Memoria* (2nd ed). Alianza Editorial.
- Bernasconi, O. (2015). ¿Qué nos hace ser individuos? Por un enfoque post-humano, pragmático y relacional. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*. 15(2), 205-229.
- Chaveste, R., Molina, P. & Anderson, H. (2019). *Conversaciones interrumpidas* (1st ed). Ohio, USA: Taos Institute. Recuperado de: https://www.academia.edu/41285749/Harlene_conversaciones_interrumpidas
- DehFer, J. (2018). Investigación Social Dialógica: Sintonización, Responsividad y Responsabilidad. *International Journal of Collaborative-Dialogic Practice*, 8(1), 27-43.
- Derteano, I. & Jiménez, A. (2020). *Siendo brujas: dando nuevos significados a las grandes palabras sobre la sexualidad y el placer desde un enfoque relacional* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de La Laguna, Tenerife.
- Duque, F. J. (2016). *Improvisar en el arte, improvisar en la educación. Una conversación entre diferentes profesionales que busca aclarar sentidos* (Tesis de Maestría). Universidad de La Laguna, Tenerife.
- Gergen, K. J. (2007). *Construccionismo social, aportes para el debate y la práctica*. Ediciones Uniandes. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/299741216_Kenneth_Gergen_Construccionismo_Social_Aportes_para_el_debate_y_la_practica

Gergen, K. J. (2014). *From Mirroring to World-Making: Research as Future Forming*. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30: 335-350. Swarthmore College: The Taos Institute. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jtsb.12075>

Gergen, K. J. (2015). *El ser relacional. Más allá del Yo y la Comunidad*. Desclée De Brouwer.

Herrera, J. (2017). *La investigación cualitativa*. Recuperado de: <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>

Latour, B. (1994). *Nous n'avons jamais été modernes*. La Découverte.

Montero, M. (2000). La construcción social del tiempo y el cambio social. *Orientación y sociedad*, 2, 1-16. Recuperado de: <https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/article/download/8240/7430/>

Nogueras, R. (2020). *Por qué creemos en mierdas*. Kailas Editorial.

Rodríguez, A., Rodríguez, R. & Delgado, N. (2020). *Prejuicio y Discriminación* (Material de clase). Universidad de La Laguna, Tenerife.

Rodríguez, S. (2017). *Las relaciones para los jóvenes con medidas judiciales: una investigación colaborativa sobre sus significados y sentidos* (Tesis Doctoral). Universidad de La Laguna, Tenerife.

Ruiza, M., Fernández, T. & Tamaro, E. (2004). Biografía de Susan Sontag. *Biografías y vidas. La enciclopedia bibliográfica en línea*. Barcelona (España). Recuperado de: <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/s/sontag.htm>

Susan Sontag (10 de marzo de 2021). En Wikipedia. https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Susan_Sontag&oldid=133857798

Taylor, S. (2009). *Creando el Tiempo*. Ediciones La Llave.

Varona, F. (2007). La intervención apreciativa: una nueva manera de descubrir, crear, compartir e implementar conocimiento para el cambio en instituciones gubernamentales o privadas. *Investigación y Desarrollo*. 15(2).

Víctor de Aveyron (26 de mayo de 2021). En Wikipedia. https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=V%C3%ADctor_de_Aveyron&oldid=135842463

Zúñiga, F. (2014). Inteligencia Apreciativa: La clave del éxito para los emprendedores. *MBA & Educación América ejecutiva*. Recuperado de: <https://mba.americaeconomia.com/articulos/reportajes/inteligencia-apreciativa-la-clave-del-exito-para-los-emprendedores>

ANEXOS

Anexo 1. Invitación a la conversación:

¡Hola! Somos Hiurma e Irene, estudiantes muy entusiasmadas por el mundo de la Educación. En uno de nuestros chutes de inspiración, nos dió por pensar en cómo se transforman las relaciones con los demás y con nosotros mismos a lo largo del tiempo. Nos gustaría saber de qué están hechas, cómo les hacen sentir, cuánto ocupan...

Nos encantaría poder contar con ustedes en esta gran aventura y que, como expertos de sus propias vivencias que son, nos ayudaran a metamorfosear las nuestras.

Con esto, les invitamos a una agradable y prometedora conversación el día 4 de marzo en la "salita" del Campus de Guajara.

Les esperamos con la cabecita llena de ideas y muchas ganas de compartirlas.
Hiurma e Irene.

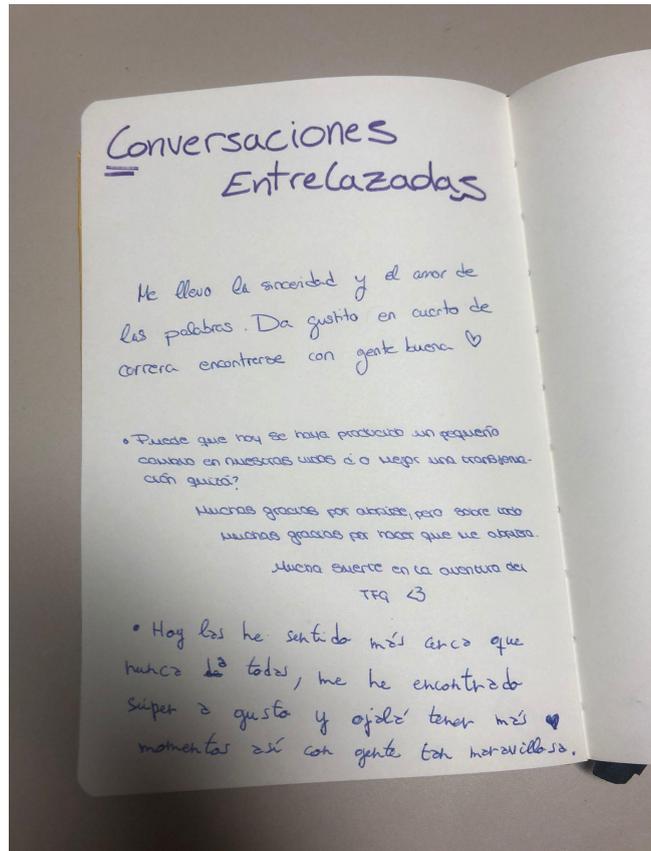


Anexo 2. Fotos del encuentro:





Anexo 3. El Librito de la Iglesia:



Anexo 4. Preguntas puestas en los papelitos (Bote de la inspiración):

1. ¿Las relaciones son estables en el tiempo?
2. ¿Es normal sufrir en las relaciones? Ya sea pareja, familia, amigos, contigo mismo...
3. Si pudieras retroceder en el tiempo, ¿cambiarías alguna relación con alguien o algo?
4. ¿Crees que puede haber relaciones que dependan del tiempo y el lugar en el que se dan?
5. ¿Cómo se ha transformado tu relación contigo mismo en el último año?
6. ¿Crees que aprendemos a relacionarnos mejor a medida que pasa el tiempo?
7. ¿Qué es lo que más valoras en una relación?
8. ¿Te asusta que cambien las cosas en tu vida?
9. ¿Cómo percibes los cambios que se dan en tu vida?
10. ¿Qué es lo que más te gusta hacer cuando estas a solas?
11. ¿Qué no podrías perdonar?
12. ¿Hacia dónde te diriges?
13. ¿En qué medida valoras a los demás?
14. Si fueras a morir mañana, ¿qué harías hoy?
15. ¿En qué medida influye lo que piensan de ti los demás en lo que haces?
16. ¿A quién salvarías primero en una catástrofe?
17. ¿Qué es lo que más te dolería perder?
18. ¿Hay algo de ti mismo que cambiarías?
19. ¿A quién te gustaría parecerle? ¿Admiras a alguien?
20. ¿Cuál es el momento de tu vida que más te ha marcado?
21. ¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo?
22. ¿Qué nos hace ser quienes somos?
23. ¿Cuánto han aportado las personas de nuestro alrededor en quiénes somos ahora?
24. ¿Estás contento con la gente que te rodea? ¿Y contigo mismo?
25. ¿Ha cambiado tu forma de ver a otras personas o a ti mismo con el tiempo?
26. ¿Con qué frecuencia cambias de opinión?
27. ¿Eres el amigo que te gustaría tener?

28. ¿Qué crees que es lo que más cambia con el tiempo?
29. ¿Crees que es simplemente el tiempo el que cambia las cosas/relaciones?
30. ¿Cómo notamos que el tiempo pasa?
31. ¿Pasa el tiempo igual para todos?