[Música] [Aplausos] ¿Alguna vez te has dado cuenta de que tienes hambre? ¿Te has sentido vacío? ¿Te has dado cuenta de que hay algo que te falta?
 No estoy hablando de hambre física, me refiero a una hambre mucho más profunda, a un hambre emocional, a un hambre espiritual. Supongo que no cuento nada nuevo cuando afirmo que somos cuerpo, mente y alma. Ya lo dijo Platón.
 Ahora bien, últimamente me he estado preguntando si le damos a estas tres partes la importancia que realmente tienen. Entiendo que cuando comemos, cuando hacemos deporte, ejercitamos nuestra parte física. Cuando estudiamos, cuando aprendemos, ejercitamos nuestra parte intelectual.
 ¿Qué hay de las emociones? ¿Qué está ejercitando correctamente? ¿De dónde vienen los suicidios? ¿De dónde viene la ansiedad? ¿De dónde vienen los trastornos alimenticios? Es evidente que hay una parte muy profunda de nosotros que está reclamando atención, pero es incómodo escucharla, así que la silenciamos. Desde muy joven me he estado haciendo preguntas de estas, he estado cuestionándome sobre esto, y llegué a la conclusión de que nos encontramos en una sociedad desnutrida. Me impresiona mucho el comportamiento humano, me fascina cómo somos capaces de adaptar determinadas conductas. Sin embargo, me encontré en una etapa de mi vida, cuando era más pequeña, en la que los adultos me imponían lo que tenía que decir, lo que tenía que pensar, hasta lo que tenía que sentir. Me hablaban de emociones como si fueran buenas o malas, cuando al final no son solo eso, emociones. Repito, esto me llevó a pensar que estamos en una cultura desnutrida. La importancia que le estamos dando a las emociones es muy poca, y he encontrado tres factores que apoyan mi teoría. El primero es la falta de vulnerabilidad. Nos encontramos en una sociedad microondas, de lo instantáneo. Lo queremos todo bueno, barato, y a ser posible que no implique esfuerzo. Vamos corriendo a todas partes, no tenemos un segundo para estar quietos. Esta tendencia a vivir deprisa nos deja muy poco espacio para la reflexión, nos deja poco espacio para examinarnos, para preguntarnos a dónde vamos, de dónde venimos, qué hacemos. Nos vemos inmersos en el ritmo frenético de la vida, pero nos dejamos envolver por este porque es muy incómodo quedarnos a solas con nosotros mismos. Es incómodo quedarnos en silencio. Decidme, ¿cuánto tiempo destináis al día para apagar el Twitter, para apagar el Facebook, para dejar de enviar correos electrónicos, y os sentáis a pensar sobre vuestros fallos, sobre vuestros defectos, sobre vuestras causas más profundas? Supongo que es muy incómodo tener que darte cuenta de que hay cosas en tu vida que no funcionan, de que hay carencias, de que hay vacíos. Supongo que es todavía más incómodo tener que pedir ayuda, decirle a los demás que hay partes de mí que no son tan agradables, que no son tan buenas, que no son tan bonitas. Supongo que es todavía más incómodo ser vulnerable, porque lo entendemos como debilidad. Es incómodo ser humano, ¿verdad? El segundo factor que apoya mi teoría es la pérdida de la empatía. Somos seres sociales, creo que es un hecho, vivimos en sociedad. Ahora bien, ¿alguien me puede explicar por qué estamos en una de las sociedades más concentradas de nuestro tiempo, en la que apenas hay espacio para respirar, porque siempre tenemos alguien alrededor, y nos sentimos más solos que nunca? Yo creo que esto se debe a la superficialidad de las relaciones. Para mí, el ideal de una relación sana implica transparencia, implica un intercambio de cualidades y experiencias que el otro no tiene. Esto enriquece. No obstante, el modo en el que nos relacionamos es opuesto a la vulnerabilidad. Si yo me muestro ante alguien con una careta y recibo esa misma falta de transparencia a cambio, ¿qué beneficio estoy obteniendo? ¿Dónde está el intercambio? ¿Cómo puedo ponerme los zapatos de una persona que no conozco? Como veréis, la falta de profundidad en las relaciones, la superficialidad, lo único que genera es falta de empatía. Y para mí, vivir en comunidad implica empatía. ¿Dónde está la comunidad? A estos dos factores se suma uno, y es una identidad no definida. Sé que cuando hablamos de personas, pocas cosas atienden a un patrón fijo, pero creo que cuando no somos capaces de mostrarnos ante otros como realmente somos, hay algo que falla. Y lo que falla es que tenemos una concepción errónea de nosotros mismos. ¿Cuánta gente tenéis alrededor con auténtica vocación? Desafortunadamente, yo tengo muy poca. Esto me dice que cuando no tenemos una identidad definida nos sentimos perdidos, estamos inseguros. Si no sabes quién eres, ¿cómo sabes a dónde puedes llegar? La consecución de metas, objetivos, sueños, se complica mucho. Sé que estos tres factores pueden sonar desesperanzadores. Para mí es un hecho que estamos en una cultura desnutrida emocionalmente. Yo he estado desnutrida, yo no me he atrevido a ser vulnerable, no sabía quién era, no he sido empática. Por eso sé que tiene solución. Como jóvenes podemos romper este círculo. Así que me gustaría compartir mi experiencia personal con vosotros. Cuando tenía 13 años, era una adicta a las redes sociales. Estaba constantemente enganchada al Twitter, al Twitter, al Facebook, enviando correos electrónicos, SMS. Cuando no estaba haciendo esto, me encontraba saliendo con gente de mi edad. Y estas salidas tenían una característica muy visible. Es que eran cómodas. Eran cómodas porque no tenía que exponerme. Eran cómodas porque no tenía que hablar de nada profundo. Me dedicaba a pasar el rato, a hablar de superficialidades, a reírme. Funcionaba. Estaba bien por un tiempo. Pero después llegaba a mi casa. Llegaba a la soledad de mi habitación y me encontraba con mis inseguridades, con mis miedos, con aquellas cosas en mi vida que no me gustaban. Y se me caía la careta de Ale sociable y divertida, de Ale feliz. Me daba cuenta de que no era feliz porque nadie me quería como realmente eran. No me conocían. Y me llevó a sentirme sola. Tomé una decisión muy poco sabia y que no recomiendo. Y fue que me aislé. Estaba muy cansada de tener que llevar una careta de alguien que no era yo. Estaba cansada de fingir. Así que decidí tener relaciones. Ya no me decía más la pena. Me aislé por completo de la esfera social. Y por suerte apareció alguien que estuvo dispuesto a romper todos mis muros, todas mis barreras, a conocerme tal y como era. Al final a la fuerza me dejé conocer. Este conocimiento me dio una lección vital. Y es la del poder de la vulnerabilidad. Me enseñó que nada merece más la pena que rodearme de gente que me conoce tal y como soy y aún así me quiere. Me enseñó que nada merece más la pena que ser vulnerable porque no significa ser débil. Todo lo contrario, ser vulnerable me hace poderosa. Me hace ser consciente de que tengo defectos, de que tengo fallos. Pero aún así no soy menos digna de amor y aceptación. Esto me hace auténtica, me hace libre. Me hace sentir querida. Cuando pude identificar todos estos sentimientos, entendí que no merecía más la pena estar sin relacionarme. Solo necesitaba interactuar de otro modo con las personas, esta vez sin caretas. Así que retomé aquellas relaciones que había tenido alguna vez y que no habían sido transparentes. Y decidí ser auténtica con ellos. Obtuve dos tipos de reacciones. La primera fue un círculo de personas que no estuvieron de acuerdo con mi vulnerabilidad. Les resultaba incómodo hablar de temas profundos, no querían exponerse, a lo mejor se veían confrontados, a lo mejor no veían la vulnerabilidad necesaria. No lo sé. Yo me quedo con la segunda reacción. Fue un grupo de personas que reaccionó conmigo de forma abierta, auténtica. Cuando yo contaba mis problemas, respondían con vulnerabilidad. Ellos también se abrían, me contaban sus luchas. Esto me dio dos lecciones. No estoy sola en el mundo. Cuando yo interactúo, cuando yo soy transparente con otros, recibo lo mismo a cambio, recibo ese intercambio de cualidades y experiencias del que hablaba antes. Ahora bien, esto obviamente me triquece. Sin embargo, aunque no estoy sola en el mundo, no soy el centro del universo. Muchas de las personas con las que me relaciono tienen carencias mucho más grandes que las mías. ¿Para qué estás aquí? ¿Para satisfacer solo tus necesidades? Me di cuenta de que no era ese el motivo por el que estaba aquí. Así que dejé mis redes sociales y mi móvil a un lado. Y salí a la calle, a la comunidad. Empecé a ver las noticias, empecé a leer el periódico, empecé a ser consciente de todas las cosas que había afuera a la que yo no había abierto los ojos porque no me interesaba relacionarme. Vi esclavitud en el siglo XXI. Es la cifra más alta de la historia. Vi transtornos alimenticios en las compañeras de clase con las que me relacionaba. Vi una espiral de soledad en las personas mayores. Vi exclusión social. Y me pregunté, ¿por qué yo no estoy haciendo nada para solucionarlo? Hasta este momento, yo no tenía una identidad, no sabía quién era. Pero cuando pude detectar todas estas necesidades, vi que yo estaba aquí para ser respuesta a esa demanda. Así que decidí escoger estudiar trabajo social. Frente a la posición de muchas personas, yo ya sabía quién era y nada me iba a parar. Había una cultura que estaba desnutrida, yo estaba desnutrida y esto no podía seguir de esa forma. Con mi decisión de estudiar trabajo social, no creo que esta sea la única profesión que sirve para ser un agente de cambio. Lo puede ser si estudias ciencias políticas, filología, relaciones internacionales. No depende de eso. La idea que quiero rescatar es que cuando sabes quién eres, sabes lo que tienes que hacer. Tengo 18 años. Obviamente yo hoy no tengo los medios para solucionar la esclavitud del siglo XXI de un porrazo. No tengo los medios para desviar el foco de las políticas públicas a los derechos humanos y no al interés. Pero tengo mi palabra y sé que no debo callarme. Muchas gracias.
 (Aplausos) (Silencio) (Silencio)