

Pamplona  DSF

[elbuenvivir.org/pamplonadsf](http://elbuenvivir.org/pamplonadsf)

## Talleres de Desarrollo Sostenible y Felicidad :)

20 Noviembre 18-21h.

27 Noviembre 18-21h.

9 Diciembre 17-21h.

Civiox Condestable (c/ Mayor 2, Pamplona)

Asistencia gratuita. Inscríbete en:  
<https://forms.gle/m2GNduw4KwkLH1nW9>

Financia:



Organiza:



# Resumen de resultados del proceso de reflexión "Pamplona Desarrollo Sostenible y Felicidad":

- ¿Dónde estamos?
- ¿Cómo sería el futuro soñado?
- ¿Cómo tendemos puentes?

**1. ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES  
FACTORES QUE DETERMINARN NUESTRA  
FELICIDAD ACTUALMENTE?**

## ¿DÓNDE ESTAMOS? IDEAS PRINCIPALES

- El **trabajo**, nos absorbe mucho tiempo y energía y debieran desarrollarse trabajos dignos y que permitiesen el desarrollo de todas las personas.
- Necesidad de mayor **desarrollo personal**
- **Individualismo**
- Felicidad asociada al **consumo** y a la propiedad
- El **dinero** no da la felicidad pero es importante para garantizarla
- La presión que nos imponemos con el **tiempo**.
- **Prisas y presión social** a todos los niveles. Racismo, machismo, clasismo.
- **Relaciones sociales** más abiertas y sanas, sobre todo en cuanto a las cuadrillas. Sentimiento de pertenencia
- La **convivencia social**, La riqueza en la Diversidad.
- Buenos **servicios públicos**, especialmente de salud y educación
- Falta **jurisprudencia**.
- Los **medios** son dañinos.

Proyecto ejecutado por:



Con la financiación de:





## **2. ¿CÓMO NOS GUSTARÍA QUE FUESE EL FUTURO?**

# ¿CÓMO NOS GUSTARÍA QUE FUESE EL FUTURO? IDEAS PRINCIPALES

- Todos tenían **trabajos ideales** que les permitían su desarrollo personal,
- Una sociedad donde reinaba el **amor y la solidaridad**
- Todos teníamos **tiempo** para disfrutar de la vida
- La **humanidad** era más relevante que el dinero.
- **Salud** universal, en la que se cubrían aspectos físicos y emocionales
- **Políticas económicas** que favorecieron la igualdad y equidad a todos los niveles. Sin presupuestos y sin dinero encaminado a una sociedad mejor, el resto quedará en un segundo plano.
- Todas las personas con los mismos **derechos**.

"Las relaciones de pareja, de cuadrilla, de familia, estaban llenas de diversidad, de amor, de disfrute, de cariño y de respeto. Cada quién iba buscando su manera de relacionarse y de crear sus afectos. No había violencia de género. La división de identidad sexual, de orientación sexual ya no era binaria, había muchas maneras diversas de sentirse y de relacionarse. No había racismo. No había extrema derecha. En cada barrio, pueblo, ciudad había comunidades de reflexión, de apoyo...La sociedad tenía mayor conciencia política. Las y los adolescentes tenían formación y educación sexual amplia. El reciclaje era obligatorio. Renta básica para todas las personas por el hecho de existir. La sociedad valoraba más tener tiempo que no tenerlo. Valoraba más el disfrute y la tranquilidad que las prisas. Había lugares de convivencia para personas mayores (residencias de ancianos molonas).La vejez estaba muy valorada y era un bien social. En todos los pueblos, ciudades, estaba instalada la costumbre de tener lugares a los que acudir (con normalidad y sin estigma) en cenas de navidad, cumpleaños...grupos de apoyo y disfrute para personas con poca familia y amigos/as. El lenguaje era inclusivo. Hacer comentarios racistas estaba mal visto.

Proyecto ejecutado por:



Con la financiación de:



# EL TRÁNSITO

- Desarrollo personal
  - Individualismo
- Relaciones sociales
  - Valores
  - Tiempo
- Concepto de felicidad
  - Salud
  - Trabajo
- Políticas económicas
  - Convivencia social
  - Servicios públicos



### **3. ¿CÓMO TENDEMOS PUENTES?**

# ¿CÓMO TENDEMOS PUENTES? (I)

Realizamos una lluvia de ideas entre todos los presentes y luego la votamos y desarrollamos las ideas más votadas (aquellas que obtuvieron 3 votos). Esto no significa que el resto de ideas no sean interesantes ni que no se vayan a desarrollar.

VOTOS	PROPUESTAS
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grupos de reflexión en barrios</li><li>• Generar capital social en el barrio</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bancos del tiempo (trueque, monedas sociales, intercambio de saberes)</li><li>• Festival de arte en valores</li><li>• “Mi gran cuadrilla”. Trabajo en valores en las cuadrillas</li><li>• Quitar creencias del tipo: “los amigos de verdad se cuentan con los dedos de la mano”. “Lo caro es lo mejor”. Generar “anticreencias negativas”.</li><li>• Crear/Potenciar espacios para el relax: mindfulness, meditación, yoga, chi-kung-biodanza, coaching, etc. (desarrollo personal)</li></ul>

## ¿CÓMO TENDEMOS PUENTES? (II)

VOTOS	PROPUESTAS
1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Red de Microlideres</li><li>• Los servicios públicos necesitan más difusión en cuanto a su uso</li><li>• Mejorar los contratos actuales de trabajo para conseguir el bienestar del trabajador</li><li>• Convivencia social. Compartir en grupos (4 o 5 personas) distintas ideologías, para sanar heridas viejas.</li><li>• Club de personas adultas mayores con jóvenes para tratar de filosofía, lectura, talleres, etc.</li><li>• En los periódicos: crear espacios para hacer escritos sobre este tema (cartas al director, editorial, etc.). Obligatoriamente noticias positivas en los periódicos (cuotas).</li><li>• Educación en valores, actitudes, emociones, en ser más felices, no crítica destructiva. Respetando.</li></ul>

## ¿CÓMO TENDEMOS PUENTES? (III)

VOTOS	PROPUESTAS
0	<ul style="list-style-type: none"><li>• Renta básica universal</li><li>• Motivar a la gente a aceptar la discapacidad de algunos integrantes de la sociedad</li><li>• Trabajo: mayor participación de las personas trabajadoras en la empresa. Generar grupos (círculos) sobre temas y tiempos concretos (círculos)</li><li>• Trabajar en salud comunitaria (por ejemplo, en grupos)</li><li>• Encuentros en la naturaleza, en grupos de diferentes edades. Relaciones sociales</li><li>• Desligar nuestro valor como seres humanos de nuestro trabajo, pareja, estatus económico, etc.</li><li>• En el ámbito de la educación, trabajar la inteligencia emocional para solucionar posibles conflictos que surjan.</li><li>• Espacios en TV. Más allá del “entretenimiento” actual. Potenciar otros temas, como desarrollo personal. Por ejemplo, en youtube hay más variedad.</li><li>• Desarrollo personal. Hay cada vez más, pero seguir ampliando y mejorando...diferentes redes como Vimeo.</li><li>• Instalar la idea de que la felicidad debemos entenderla como bien social, no individual.</li></ul>

## ¿CÓMO TENDEMOS PUENTES? (IV)

VOTOS	PROPUESTAS
0	<ul style="list-style-type: none"><li>• Refuerzo de valores en todos los escenarios. Juegos educativos. Convivencias. Paseos instructivos</li><li>• Involucrar más a las familias en el proceso de la educación de sus hijos/as</li><li>• Trabajar por proyectos, retos a superar, sobre todo en equipo donde nos complementamos.</li><li>• El juego, la diversión no está reñida con el trabajar, aprender o hacer cosas. Motivación</li><li>• Charlas a todo nivel para aprender a gestionar el tiempo</li><li>• Dotar de medios personales a la Administración y personas formadoras en temas de género, igualdad, etc. para que estos conceptos puedan integrarse</li></ul>

# CREAR GRUPOS DE REFLEXIÓN EN BARRIOS, PUEBLOS, CIUDADES, ETC. (I)

- Descripción: ¿qué es?
  - Creación de un grupo líder de reflexión sobre “felicidad y desarrollo sostenible”, que sea:
    - Sólido
    - Con una estructura clara
    - Que permita entrar y salir
    - Ideas claras e innegociables
- Objetivos: ¿Para qué lo proponemos?
  - Para generar capital social
  - Para concienciar
  - Para cooperar
  - Para juntar a personas con las mismas inquietudes
  - Crear comunidad de reflexión
- ¿Cómo lo operativizamos? ¿qué necesitamos para que esto pase?
  - Dinero
  - Personas
  - Estructura
- ¿Cuáles son las claves para el éxito?
  - Creer y crear
  - Hacer, no decir
  - Ideas claras

# CREAR GRUPOS DE REFLEXIÓN EN BARRIOS, PUEBLOS, CIUDADES, ETC. (II)

- ¿Qué dificultades podemos encontrarnos?
  - Que no cuaje
  - Que no haya gente
  - Que muera pronto
  - Que no haya ideas claras



Proyecto ejecutado por:



Con la financiación de:



## GENERAR CAPITAL SOCIAL EN EL BARRIO (Promover espacios de participación para contribuir en la convivencia social del barrio). (I)

- **Objetivos: ¿Para qué lo proponemos?**
  - Conocernos más y hacer red social
  - Evitar que haya gente sola
  - Involucrar a la gente en las diferentes acciones comunitarias
- **¿Cómo lo operativizamos? ¿qué necesitamos para que esto pase?**
  - Estimular encuentros comunitarios, por ejemplo: “Comidas Comunitarias Periódicas.
  - Incentivando a los vecinos con propuestas realistas con cada una de sus potencialidades
  - Que cada vecino/a pueda encontrar un espacio para enseñar algo que sabe
- **¿Cuáles son las claves para el éxito?**
  - Buen liderazgo para impulsar
  - Que sea concreto, divertido y conciso. “Buenas Redes de Comunicación”
  - Realizar actividades que llamen la atención de personas de diferentes rangos de edad.
  - Utilizar medios audiovisuales para que la realización sea más efectiva



Proyecto ejecutado por:



Con la financiación de:





## GENERAR CAPITAL SOCIAL EN EL BARRIO BARRIO (Promover espacios de participación para contribuir en la convivencia social del barrio). (II)

- ¿Qué dificultades podemos encontrarnos?
  - Falta de recursos para los encuentros: disponibilidad, espacios, transporte, económicos
  - Falta de participación de gente
  - Rechazo a los cambios y a salir de la zona de confort
- Actividades clave para que el proceso ocurra.
  - Atención personalizada del proyecto a los vecinos y lograr el compromiso atendiendo a sus necesidades.
  - Crear grupos que tengan una labor específica de convencimiento, difusión y realización de las actividades a seguir
  - Reuniones periódicas en las que se vayan exponiendo las necesidades de la gente
- Aliados
  - Coordinadora de barrio
  - CCIS
  - Organizaciones
  - Vecinos con otras conexiones o más recursos



Proyecto ejecutado por:



Con la financiación de:





Necesitamos una revolución sin  
perdedores.

John Helliwell



Proyecto ejecutado por:



Con la financiación de:



**Leire Iriarte**

**El Buen Vivir, Centro para la promoción de la felicidad**

619.836.414

[hola@elbuenvivir.org](mailto:hola@elbuenvivir.org)

[www.elbuenvivir.org](http://www.elbuenvivir.org)

La Tierra Colabora, C/Larrabide 21 bajo, 31005, Pamplona  
(Navarra)