

Universidad Politécnica Salesiana

Bienestar y buen vivir

un aporte para la felicidad
del ser humano

Victoria Jara-Cobos
Andrea De-Santis
Luis Álvarez Rodas
(Coordinadores)



Bienestar y buen vivir:
un aporte para la felicidad del ser humano

Victoria Jara-Cobos, Andrea De-Santis, Luis Álvarez Rodas
Coordinadores

**Bienestar y buen vivir:
un aporte para la felicidad del ser
humano**



**ABYA
YALA | UPS**

2022

BIENESTAR Y BUEN VIVIR: UN APORTE PARA LA FELICIDAD DEL SER HUMANO

© *Victoria Jara-Cobos, Andrea De-Santis, Luis Álvarez Rodas (Coordinadores)*

Ira edición: © Universidad Politécnica Salesiana
Av. Turuhuayco 3-69 y Calle Vieja
Cuenca-Ecuador
Casilla: 2074
P.B.X. (+593 7) 2050000
Fax: (+593 7) 4 088958
e-mail: rpublicas@ups.edu.ec
www.ups.edu.ec

CARRERA DE COMUNICACIÓN
Grupo de Investigación:
Comunicación, Educación y Ambiente (GICEA)

ISBN impreso: 978-9978-10-683-9

ISBN digital: 978-9978-10-689-1

Edición, diseño,
diagramación
e impresión Editorial Universitaria Abya-Yala
Quito-Ecuador

Tiraje: 300 ejemplares

Impreso en Quito-Ecuador, junio de 2022

Publicación arbitrada de la Universidad Politécnica Salesiana

El contenido de este libro es de exclusiva responsabilidad de los autores.

Contenido

Prólogo	7
<i>Juan Pablo Salgado</i>	

Introducción	9
<i>Juan Alcides Cárdenas Tapia y Victoria Jara-Cobos</i>	

PRIMERA PARTE

LA RELACIÓN ENTRE FELICIDAD, BIENESTAR Y EDUCACIÓN

Las virtudes que conducen al buen vivir y la felicidad	15
<i>Victoria Jara-Cobos y Andrea De-Santis</i>	

Aportes del Buen Vivir a la comunicación	33
<i>Aura Isabel Mora</i>	

Salud y bienestar: los impactos de las circunstancias gassetianas	45
<i>Mauricio Hidalgo Ortega</i>	

La influencia de la mente intuitiva en la salud: para una nueva psicología de la salud y del bienestar	63
<i>Maria Grazia De Donatis Panzi</i>	

Bienestar vs. incertidumbre: función de la educación	77
<i>Rosa María Massón Cruz</i>	

La educación en pandemia, un reto para la equidad	89
<i>Pablo Vanegas Peralta y Víctor Saquicela Galarza</i>	

Impacto de la educación en la felicidad: revisión sistemática	111
<i>Jaime Padilla-Verdugo y Jessica Rivadeneira</i>	

SEGUNDA PARTE
LA FELICIDAD DESDE EL ASPECTO ESPIRITUAL Y HUMANO

La alegría cristiana en las enseñanzas del papa Francisco y los místicos españoles Teresa de Jesús y Juan de la Cruz	141
<i>Juanito Arias Luna</i>	
La intuición en la naturaleza	159
<i>Fredi Portilla Farfán</i>	
La felicidad en las ciencias sociales: dimensiones científicas para su estudio	175
<i>Luz Marina Castillo Astudillo</i>	
Los colores de la felicidad	197
<i>María del Carmen Zamora Peralta</i>	
La felicidad como camino de decisión personal y familiar	209
<i>María Anaís Leguízamo Bohórquez</i>	
La felicidad y el bienestar	223
<i>Hamilton Steven Guerrero</i>	
Un viaje por la empatía, la intuición y la ecpatía	237
<i>Juan Carlos Hidalgo</i>	
Comunicar desde la felicidad	253
<i>Edwin Rene Yunga</i>	

Prólogo

En estas páginas el lector tiene la oportunidad de escapar de la anestesia de lo conocido para aventurarse en la viabilidad de la utopía, es una invitación a un encuentro dialogal entre sabiduría y teoría, un diálogo que debe alimentarse de la afectividad para que la palabra vuele alto y libre, para que el conocimiento vaya más allá del logos (metodológico) y se encuentre con una dimensión de profundo sentido vivencial y espiritual que engendra sabiduría.

Para abordar la felicidad, el bienestar y el buen vivir, hace falta abandonar las certezas y dogmas, y acoger la fecundidad de la incertidumbre, del misterio y de la intuición. Es necesario ser generosos con nosotros mismos para liberarnos de la conceptualización que muestra siempre una perspectiva mutilada de la realidad. Es necesario renunciar a nuestras filiaciones con la convicción de que haremos familia entre quienes se encuentren dispuestos a dialogar y recorrer los territorios del corazón, de la espiritualidad y de la afectividad. Pero la dimensión afectiva de la que se habla en este libro no se entiende desde la mirada romántica, sino desde la fuerza insurgente, necesaria para la transformación de la vida. La dimensión espiritual trasciende la perspectiva religiosa para ser sentida como la forma más elevada de la conciencia social y política. La dimensión estética de la existencia es recuperada para ubicarla en el lugar que le corresponde, el lugar desde el cual se nutren la espiritualidad y las sabidurías.

La capacidad humana de comunicación también sufre cambios significativos pues no solo es abordada desde sus formas más aceptadas —la verbal y la escrita— sino desde su amplitud y complejidad, es decir, análisis y crítica, identidad, comprensión, sinergia, autonomía y colectivi-

dad. Con todos estos factores, el acto comunicativo refleja un espacio y un vínculo que potencia y cobija nuestras capacidades de aprender y conocer.

Pensar en términos diferentes la educación implica: recurrir a la cultura cuyas raíces forman parte de lo ancestral y milenario, confiar en nuestra capacidad de persistencia y resiliencia como base para una reconstrucción que consideramos urgente y necesaria, y por último transformar esa resiliencia en capacidad creadora de soberanía social y por lo tanto de una educación diferente.

La libertad de imaginar y decidir apremia a pensar en una investigación que parta del poder de la sabiduría del corazón, aunque esto no sea lo más aceptable científicamente. Y es que la investigación contenida en este libro contribuye a un proceso de transformación interna, pues no se trata simplemente de un acto cognitivo o académico.

Que el horizonte utópico al que nos invita la felicidad propicie en nosotros la máxima del poeta: “No importa llegar primero, sino llegar todos, y a tiempo”.

Juan Pablo Salgado Guerrero
Vicerrector de Investigación de la Universidad Politécnica Salesiana

Introducción

La situación de pandemia producida por la COVID-19 ha generado no solamente espacios de reflexión sobre la importancia de la individualidad, de la cercanía con el otro, del valor de la familia, la sonrisa y el abrazo, la espontaneidad y el encuentro, el trabajo y el servicio a los demás; también ha significado una profunda necesidad de educar por y para la vida, de pensar y actuar con el corazón para enriquecer las prácticas educativas, generar paz y valorar la vida que es un don divino.

Educar para la vida significa guiar, acompañar y orientar al ser humano en el camino a recorrer, para construir espacios más armónicos, de crecimiento espiritual, de apreciación del ambiente que nos rodea; también significa pensar positivamente sobre la importancia del presente, no dejar para otro momento lo que se debe hacer hoy y sentipensar para potenciar debilidades con dosis de optimismo y fe en el Dios de la vida.

Bienestar y buen vivir: un aporte para la felicidad del ser humano consta de 15 capítulos divididos en dos secciones, con la contribución de 18 catedráticos-investigadores de cinco países: Italia, Cuba, Colombia, Chile y Ecuador. Se trata de un aporte a la investigación sobre el proceso intuitivo como comprensión profunda de la mujer y el hombre, resultado de un proyecto del Grupo de Investigación en Comunicación, Educación y Ambiente (GICEA) de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador (UPS), que se propone identificar y elaborar nuevos modelos de bienestar, felicidad y paz para nuestras sociedades.

La primera parte es un recorrido por siete artículos sobre la relación entre felicidad, bienestar y educación. Se inicia por la importancia de vivir las virtudes de bondad, solidaridad, amabilidad y familiaridad,

las cuales se caracterizan y se articulan en el primer trabajo elaborado por los autores Jara Cobos y De-Santis, quienes consideran que la práctica de estas virtudes debe iniciar en el seno familiar, para crecer en valores que generan emociones de satisfacción y de encuentro fraterno con el otro, que conducen al buen vivir y la felicidad, aunque depende de las decisiones y actitudes positivas de cada persona. El artículo dos, de la autora Isabel Mora, valora los aportes del pensamiento andino y el buen vivir como paradigma emergente que contribuye a la comunicación, sobre todo respecto a temas relacionados con el pluriverso, la comunidad y la cosmoconciencia, para convivir en armonía y alcanzar la salud y el bienestar. La relación entre estos dos conceptos es abordada en el tercer trabajo, del investigador Hidalgo Ortega, quien analiza las perspectivas hedónica y eudaimónica, así como algunos factores que inciden en la construcción del sentido de bienestar en la salud humana desde los impactos: transgeneracionales, intrauterinos, de lactancia materna, adversidad a temprana edad, del estatus socioeconómico y en la resiliencia. Esto nos permite examinar el cuarto artículo, de la catedrática Maria Grazia De Donatis, sobre “la influencia de la mente intuitiva en la salud: para una nueva psicología de la salud y del bienestar”, que trabaja desde el concepto de intuición para reflexionar sobre el pensamiento intuitivo en la vida cotidiana como fuente de bienestar.

En quinto lugar, la autora Massón Cruz hace una invitación a un diálogo participativo y comprometido de análisis de la educación con dos aristas: bienestar e incertidumbre como retos en tiempos de la nueva normalidad luego de la pandemia; la investigadora hace énfasis en la necesidad de educar las emociones para contribuir en la resiliencia que conlleve al bienestar individual y social. Los catedráticos Vanegas Peralta y Saquicela Galarza, autores del siguiente texto, con el tema “La educación en pandemia, un reto para la equidad”, abordan la situación de la educación en época de pandemia desde una mirada de uso de entornos digitales, así como de algunos retos que consideran necesarios para evitar la deserción estudiantil e incrementar el índice de permanencia y graduación. Este tema anima a indagar el impacto de la educación en

la felicidad, considerando una revisión sistemática de la literatura que se encuentra en el artículo siete, de los investigadores Padilla Verdugo y Rivadeneira, cuya reflexión tiene como base de datos 2665 documentos de Scopus, de los cuales se analizan 22, que registran estudios de la educación y la felicidad abordados desde diferentes perspectivas, en busca del bienestar personal y/o social.

La segunda parte es una contribución al estudio de la felicidad desde el aspecto espiritual y humano, consta de ocho textos que inician con un recorrido de “La alegría cristiana en las enseñanzas del papa Francisco y los místicos españoles: Teresa de Jesús y Juan de la Cruz”, del sacerdote Arias Luna, cuyo centro es la alegría de la fe como una manifestación para la felicidad, fundamentado en las actitudes y en el mensaje de Cristo, en el testimonio de esperanza aún en las adversidades y conflictos, que busca el sentido profundo de la vida, recordando que la alegría y el optimismo son muy humanos y también cristianos.

Para que la vida tenga sentido pleno, es importante también percibir su entorno, su energía, cuyo análisis, realizado en el artículo nueve por el catedrático Portilla Farfán, conduce a reflexionar “La intuición en la naturaleza”, tomando en cuenta que esta no es patrimonio exclusivo de ningún ser, proviene del corazón porque se siente, está presente y el ser humano la aprovechará con la intención de alcanzar la felicidad, una palabra polisémica que se aborda en el décimo texto, de la autora Castillo Astudillo, con el tema: “La felicidad en las ciencias sociales: dimensiones científicas para su estudio”, a partir de una revisión sistemática exploratoria, en donde se evidencia que el 56 % de la literatura científica considera los indicadores psicológicos vinculados principalmente a factores emocionales, actitudes y comportamientos.

El anhelo de todos es alcanzar bienestar, vivir bien y ser feliz, pero ¿de qué depende alcanzar la felicidad?, “Los colores de la felicidad”, abordados por la investigadora Zamora Peralta en el siguiente trabajo, invitan a meditar desde la acción-reflexión interrogantes planteadas con diversas miradas para descubrir el bienestar en el servicio a los demás.

Así, cada persona desde su interioridad busca el sentido mismo de su existencia y “La felicidad como camino de decisión personal y familiar”, que es analizado por la docente Leguízamo Bohórquez en el artículo doce, con el fin de vivenciar la felicidad, una decisión personal de optimismo, esperanza y actitud positiva como estilo de vida.

Sin duda la experiencia personal en el servicio trae grandes satisfacciones. En el treceavo texto, con el tema “La felicidad y el bienestar”, el autor Guerrero analiza diferentes conceptos y hace énfasis en la “ayuda a los demás”: el altruismo como capacidad voluntaria de apoyar al prójimo en necesidad. Esto nos introduce a “Un viaje por la empatía, la intuición y la empatía”, el siguiente artículo, del autor Hidalgo, narrado desde el fondo del corazón para llegar a los demás en forma simple, transparente y de actitud positiva, lo que le ha marcado la vida y llenado de felicidad; todo ello con un alto espíritu de humildad, llevándonos a reconocer debilidades y tomar decisiones para “Comunicar desde la felicidad”, el trabajo final de este libro, aporte del docente Yunga Patiño, donde se analizan los procesos comunicativos de la humanidad, los cambios digitales y su revolución en la sociedad de la red.

Los quince trabajos que hacen parte de esta compilación, conducirán al lector a mirar su interior, reflexionar sobre la importancia de la vida y vivirla con desprendimiento, creciendo en espíritu, valorando lo más simple, el aquí y el ahora, comprendiendo que nada es difícil si se propone alcanzarlo, pues todo implica sacrificios, desafíos, encuentros y desencuentros, ya que es necesario ganarle al miedo y llenarse de valentía para luchar por el ideal que hace camino hacia el bienestar y el buen vivir como aportes para sentir felicidad.

Juan Alcides Cárdenas Tapia, sdb
Rector de la Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador

Victoria Jara-Cobos
Docente de la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca

Primera parte

La relación entre felicidad,
bienestar y educación

Las virtudes que conducen al buen vivir y la felicidad

Victoria Jara-Cobos

Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-4947-5309>

Andrea De-Santis

Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-7441-3794>

Introducción

Todo ser humano lucha por encontrar la felicidad y el buen vivir, ¿pero de qué depende que una persona pueda alcanzar estas aspiraciones de vida?, ¿qué es felicidad?, ¿qué es ser feliz?, ¿es necesario ser feliz para alcanzar el buen vivir?, ¿es posible un buen vivir en la sociedad actual?, muchas interrogantes más pueden estar latentes en la mente de toda persona, considerando que el buen vivir es vivir bien. Según la Real Academia Española (RAE, 2020) “bien” se deriva del latín *bene* que significa:

Aquello que en sí mismo tiene el complemento de la perfección en su propio género, o lo que es objeto de la voluntad, la cual ni se mueve ni puede moverse sino por el bien, sea verdadero o aprehendido falsamente como tal.

Se trata de la toma de decisiones, de escoger lo mejor para la vida personal, profesional y de familia, y de saber discernir entre tantas alternativas para vivir bien. Aunque los términos son poco investigados, aún más en época de pandemia, cuando se piensa que son utopía, algo efímero, la felicidad y el buen vivir están presentes en cada actividad que se realiza. Todo depende de la actitud que se tenga, de la forma de

pensar, decir y hacer las cosas, de cómo se desenvuelva en el contexto en el que se vive y con quienes nos rodeamos, teniendo siempre presente el crecimiento espiritual. La formación de la persona es indispensable desde la niñez, en el hogar, en donde se absorben todas las virtudes que tienen los padres entre otros la familiaridad, amabilidad, bondad, alegría y dulzura basados en el amor, mismos que serán replicados en el futuro, en las etapas de adolescencia, juventud, adultez y ancianidad.

La vida del ser humano se relaciona con la naturaleza, tiene mucha influencia el entorno que le rodea, siempre es dual. Así como existen el día y la noche, la claridad y la obscuridad, el clima cálido y el frío, también la alegría y tristeza, fortaleza y debilidad, éxito y fracaso son presentes en la cotidianidad de las personas. Sin embargo, cada aspecto que puede considerarse negativo en el camino debería ser transformado en aprendizaje que conlleve al buen vivir, aceptando cada situación como parte de un momento de equilibrio de emociones. No todo es blanco, tampoco negro, del balance que se logre establecer entre las circunstancias y las emociones se alcanzará una mejor calidad de vida.

El camino que se transita en la formación como persona, en la relación de familia, en el ámbito profesional y laboral, tiene diferencias que se manifiestan en la interrelación con los demás, en la empatía que se puede alcanzar y en la resiliencia que se puede obtener; todo ello con responsabilidad personal, decisión, actitud y fortalecimiento desde el espíritu, mismo que debería estar lleno de virtudes.

El actuar con virtudes genera emociones de satisfacción y según la RAE (1984):

Emoción. (Del lat. *emotio*, *-onis*.) f. Estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, la cual produce fenómenos viscerales que percibe el sujeto emocionado, y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión.

Satisfacción. (Del lat. *satisfactio*, *-onis*.) f. Acción y efecto de satisfacer o satisfacerse. 2. Una de las tres partes del sacramento de la peniten-

cia, que consiste en pagar con obras de penitencia la pena debida por nuestras culpas. 3. Razón, acción o modo con que se sosiega y responde enteramente a una queja, sentimiento o razón contraria. 4. Presunción, vanagloria. Tener mucha SATISFACCIÓN de sí mismo. 5. Confianza o seguridad del ánimo. 6. Cumplimiento del deseo o del gusto. **A satisfacción.** loc. adv. A gusto de uno, cumplidamente. **Tomar uno satisfacción.** fr. Satisfacerse, volver por el propio honor. (p. 124)

Pieron (1974), en el *Lexicón Kapelusz de psicología*, determina que:

Emoción se aplica a una reacción afectiva de bastante intensidad, dependiente de centros diencefálicos y que acarrea, normalmente, manifestaciones de orden vegetativo. Las emociones fundamentales, fuera de la *emoción-choque*, comprenden la alegría y la pena (dolor), el miedo y la cólera, el amor y la repulsión. (p. 158)

Lyubomirsky *et al.* (2005) reflexionan sobre las emociones positivas y establecen que el éxito de la gente feliz radica en tres factores: tener un sentido positivo de la vida, trabajar activamente para alcanzar sus metas y tener presente la experiencia alcanzada a través de un agradable estado del humor. Es por ello que la felicidad precede al éxito, es decir, conduce a alcanzar resultados exitosos.

En el presente artículo se exponen algunas virtudes que conducen al ser humano a vivir mejor, a vivir bien, específicamente los conceptos de *bondad, solidaridad, amabilidad y familiaridad*, que son parte de la Obra Salesiana Don Bosco y que se captan y asimilan desde la niñez, en el seno familiar. Se parte de los significados de la RAE, así como de diversas fuentes bibliográficas, con el objetivo de responder las interrogantes de felicidad y buen vivir.

Las virtudes que debe cultivar el ser humano

La práctica de las cuatro virtudes antes mencionadas puede conducir al buen vivir en función de la forma de pensar y actuar de cada persona. Sin duda, por amor a la vida, sería indispensable experimentar al menos una, hacerla parte de nosotros mismos y convertirla en semilla

que germine con el tiempo, para sentir un buen vivir, un vivir bien que se nutre de diferentes enfoques de pensamiento en su articulación.

La bondad

Según la RAE (1984), bondad se deriva del latín *bonitas -atis*, que significa “calidad de bueno”, “natural inclinación a hacer el bien, blandura y apacibilidad de genio” (p. 205), es decir, inclinación para hacer el bien; se trata de una buena acción de amabilidad respecto a otra, lo que conlleva al bienestar personal, a una mejor integración social, a un comportamiento diferente que entiende a la otra persona. La empatía brinda muchas ventajas en la vida: un mayor desarrollo intelectual y beneficios personales al alejar egoísmos que perjudican a la salud; por ello, quienes realizan labor social se entregan al servicio en beneficio de los demás, sin importar tiempo y espacios, dinero o satisfacciones personales, solo sienten bienestar. Sin embargo, este valor hay que cultivarlo, pues no nace de la nada, sino de la motivación en favor del bienestar de los demás, de compartir lo poco que se tiene, no solamente material, sino también espiritual, compartir el tiempo para escuchar a los demás.

La bondad se integra de tres elementos que tienen relación con el pensar, decir y hacer; o, pensar, palabra y acción según Feldhahn (2018). La bondad inicia en la infancia y hay que cultivarla desde el buen ejemplo de los padres en el hogar, puesto que es muy difícil que se establezca como patrón en los primeros años de vida cuando el padre y la madre no están listos para dar confianza y seguridad al niño, o cuando existe abandono, negligencia, maltrato. No hay bondad cuando existen resentimientos por los desajustes internos que se pueden producir y que afectan la paz interior del ser humano.

Para el investigador Platovnjak (2017), la bondad tiene un impacto positivo en las personas por lo que incentiva a cultivarla desde las emociones, pensamientos y relaciones ya que permitirá vivir una vida en plenitud. Según Maroco dos Santos (2017), realizar buenas obras es un hecho de bondad que purifica los sentimientos, como lo ratifica

Rakić (2018) al explicar que la bondad conduce a la felicidad “goodness tends to be conducive to happiness, while happiness tends to incentivize goodness” (p. 306). Por su parte, Villar Ezcurra (2015) expone que para Rousseau la bondad “tiene otro sentido que se vincula con el sentimiento de piedad o compasión, que nos lleva a identificarnos con la persona a la que vemos sufrir” (p. 51).

La bondad es una de las emociones positivas que, según García (2017), “favorecen el crecimiento personal y permiten tener sentimientos de satisfacción y de esperanza, ser optimistas y percibirse a uno mismo más feliz” (p. 115). Obviamente, el sentimiento es diferente entre una persona y otra, precisamente porque el ser humano es diverso no es idéntico, sin embargo, el mismo amor demostrado en actos de bondad conduce a manifestaciones de tranquilidad y gozo. Sentimiento es igual a emoción más pensamiento, para Damasio (2002 en Castaingts, 2017) “es una idea que se tiene en el cerebro, es un estado mental diferente de las emociones, que se manifiestan en reacciones corporales ante estímulos capaces de desencadenarlas” (p. 28).

La solidaridad

Proviene del latín *soliditas* y según la RAE (2020) significa adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros. Para Rakopoulos (2016 en Igwe *et al.*, 2020) no es un concepto analítico de origen externo, sino de principio interno, de gente inspirada en contextos de la vida diaria en crisis.

La palabra solidaridad es polisémica, los conceptos dependen de las concepciones que se tenga desde la política, lo social, espiritual y el derecho. El investigador Guitián (2020) al realizar un recorrido de la formulación del principio de solidaridad, recuerda al padre del solidarismo, Léon Bourgeois (1825-1925), y su teoría social por pregonar sobre el deber moral que tiene cada persona con la sociedad. Desde lo espiritual, refiriéndose a la Doctrina Social de la Iglesia, el autor considera que “la solidaridad cristiana debe traducirse en formas de ayuda a los necesita-

dos, a quienes están excluidos o en riesgo de exclusión, en el deber de pagar impuestos justos o en otras formas de redistribución” (2020, p. 42). Por su parte, Tabra Ochoa (2017) reflexiona sobre la solidaridad desde lo externo (objetiva) e identifica cinco elementos: unidad, asociatividad, colaboración, cooperación y voluntariado. En cuanto a lo interno (subjetiva) se reflejan seis categorías: sociabilidad, equilibrio, reciprocidad, respeto a la dignidad humana, gratuidad, bien común y justicia. Estos once elementos son parte del ser humano e impulsan la colaboración para apoyar a personas en desigualdad y alcanzar un bienestar común, lo que coincide con el pensamiento solidario de Jennings (2018).

Si bien no existe un concepto definido, es importante considerar que la confianza, la empatía y el altruismo son elementos clave de la solidaridad (Igwe *et al.*, 2020). Es una virtud del ser humano que involucra emociones y sentimientos del corazón que se reflejan en la sensibilidad que se pueda tener hacia los demás, cercanía con el prójimo, empatía para percibir la realidad del otro, encuentro y escucha para motivar la vida. Por ello, “la generosidad (*kuna*) y la reciprocidad (*kunakuna*) se derivan de la solidaridad y son valores que aprenden los niños en el hogar desde la infancia” (Chireac y Guerrero, 2021, p. 279).

La amabilidad

Viene del latín *amabilĭtas -ātis* que significa calidad de amable (RAE, 1984, p. 80). Se relaciona con la pureza de los niños e intenta establecer armonía en las relaciones interpersonales (Byung-Chul, 2019). Es una de las virtudes fundamentales del ser humano que se caracteriza por la nobleza del corazón, por el servicio, amor y respeto hacia la gente y el mundo. Conecta y fortalece la comunidad en un todo con todos. Es siempre gratificante, puesto que se regocija en justicia y verdad. Hace milagros, perdona todo, se considera un atributo espiritual de Dios. El desarrollo consciente de la bondad en el área de sentimientos, pensamientos y relaciones tiene un efecto favorable en la salud (Platovnjak, 2017).

Esta virtud es invaluable, está ligada a la buena actitud de las personas, al sentimiento noble que puedan tener para llegar al otro, a la forma de comunicación asertiva. Se considera que con solo una palabra amable puede cambiar la vida del otro, es decir transformar el ambiente en agradable, ameno y llevadero.

La familiaridad

Se deriva del latín *familiaritas -atis* “llaneza y confianza con que algunas personas se tratan entre sí” (RAE, 1984, p. 630), genera vínculos con los demás, “corresponde a un proceso que parte del amor a sí mismo y se extiende al amor al otro, hasta culminar en el amor a todo el género humano” (Zamora Calvo, 2017, p. 13). Es un término poco analizado desde la visión de virtud, de la forma cómo una persona se relaciona con la otra, de la cercanía que puede existir en el trato a los demás no necesariamente del entorno familiar, sino en general. Se desprende obviamente de la familia en donde se aprende formas y maneras de relacionarse con el otro, de mirar con el corazón y reaccionar con amor, de involucrarse en las situaciones que ameriten apoyo. Es propiamente una virtud puesto que todos somos diferentes, diversos, pero con capacidad de entender, controlar emociones y actuar de manera positiva para influir en la felicidad de las personas.

La familiaridad muchas veces se encuentra en la amistad, en el compañerismo, en la vida laboral y social, es decir, en el trato gentil y suave que involucra desprendimiento y entrega, que se traduce en amor a lo que nos rodea, cualidades que nacen en el hogar, se aprenden y se aprehenden para vivir bien.

El buen vivir

Para Huanacuni Mamani (2010), buen vivir es:

Vivir bien, es la vida en plenitud. Saber vivir en armonía y equilibrio; en armonía con los ciclos de la Madre Tierra, del cosmos, de la vida y de

la historia, y en equilibrio con toda forma de existencia en permanente respeto. (p. 49)

La autora considera que “hay que enseñar principios y valores que puedan transformar la mente y despertar un buen corazón a partir del cual surja la armonía interior, no solo para nosotros mismos, sino también para generar armonía alrededor” (Huanacuni Mamani, 2015, p. 168). Nudelman (2018), por su parte, expone el buen vivir como el deber ser, acotando que:

Esta es la manera en que debe vivir la humanidad, y la noción del cuidado y la protección del todo es fundamental. Se trata de la cultura del respeto a la vida, de nuevas formas de relación entre la gente, las comunidades, los pueblos y los Estados, desde el reconocimiento profundo de la diversidad cultural, por lo que depende de tres conceptos/prácticas fundamentales: el dialogo, el consenso y la complementariedad entre personas y entre distintas formas de existencia. (p. 105)

Para Acosta (2015), el buen vivir es un concepto plural “que surge especialmente de las comunidades indígenas, [...] la tarea es construir un mundo donde caben todos los mundos, sin que nadie viva mal para que otro viva mejor” (p. 327), por ello amerita el diálogo en igualdad de condiciones, en donde se piense y se actúe de manera responsable en una relación de solidaridad, diálogo y consenso.

Según la Constitución de la república del Ecuador (2008, art. 275), el buen vivir “requerirá que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades gocen efectivamente de sus derechos, y ejerzan responsabilidades en el marco de la interculturalidad, del respeto a sus diversidades, y de la convivencia armónica con la naturaleza”. Se incluyen a los diferentes aspectos que conllevan al buen vivir de las personas desde los deberes y responsabilidades del Estado, educación, salud y ambiente.

Tabla 1

Buen vivir desde las normativas

Categorías	Descripción
Deberes y responsabilidades del Estado	<p>Art. 3 Son deberes primordiales del Estado, literal 5. Planificar el desarrollo nacional, erradicar la pobreza, promover el desarrollo sustentable y redistribución equitativa de los recursos y la riqueza, para acceder al buen vivir.</p> <p>Art. 277 Para la consecución del buen vivir, serán deberes generales del Estado:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Garantizar los derechos de las personas, las colectividades y la naturaleza. 2. Dirigir, planificar y regular el proceso de desarrollo. 3. Generar y ejecutar las políticas públicas, y controlar y sancionar su incumplimiento. 4. Producir bienes, crear y mantener infraestructura y proveer servicios públicos. 5. Impulsar el desarrollo de las actividades económicas mediante un orden jurídico e instituciones políticas que las promuevan, fomenten y defiendan mediante el cumplimiento de la Constitución y la ley. 6. Promover e impulsar la ciencia, la tecnología, las artes, los saberes ancestrales y en genera las actividades de la iniciativa creativa comunitaria, asociativa, cooperativa y privada. <p>Art. 278. Para la consecución del buen vivir, a las personas y a las colectividades, y sus diversas formas organizativas, les corresponde:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Participar en todas las fases y espacios de la gestión pública y de la planificación del desarrollo nacional y local, y en la ejecución y control del cumplimiento de los planes de desarrollo en todos sus niveles. 2. Producir, intercambiar y consumir bienes y servicios con responsabilidad social y ambiental. <p>Art. 387 Será responsabilidad del Estado: 2. Promover la generación y producción de conocimiento, fomentar la investigación científica y tecnológica, y potenciar los saberes ancestrales, para así contribuir a la realización del buen vivir, al sumak kawsay.</p>
Educación	<p>Art. 26. La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.</p>
Salud	<p>Art. 32 La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.</p>
Ambiente	<p>Art. 14 Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, sumak kawsay.</p> <p>Art. 74. Las personas comunidades, pueblos y nacionalidades tendrán derecho a beneficiarse del ambiente y de las riquezas que les permitan el buen vivir.</p>

Nota. Adaptado de la Constitución del Ecuador (2008).

Lo expuesto en la política pública desde la Constitución (2008), invita a establecer relaciones que conlleven al buen vivir, sin embargo, hace falta tomar conciencia de lo que realmente significa este término. Se podría decir que buen vivir es vivir plenamente, en armonía con uno mismo, con los demás y con el entorno que nos rodea, ser coherente con la vida que es regalo de Dios, está en cultivar valores que fortalezcan el espíritu y formen el carácter para vivir bien.

En la cosmovisión andina, buen vivir es el Sumak Kawsay. El investigador Inuca (2017 en León, 2020) lo define como:

Vida en plenitud o vida plena que incluye la dimensión espiritual, la que sería clave en los modos de vida indígenas ancestrales. Considera que el Buen vivir se corresponde más bien a la expresión Kichwa Alli Kawsay debido a que allí significa lo bueno y no lo pleno. Así el Buen Vivir o Alli Kawsay se restringiría únicamente el bienestar material, a lo pragmático y cotidiano, sin considerar los aspectos espirituales y el ideal e imaginario de la vida hermosa. (pp. 64-65)

Según León (2020), se trata del:

Goce efectivo de los derechos de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades, y el ejercicio de sus responsabilidades, en un marco de convivencia ciudadana —que comprende la interculturalidad, el respeto de las diversidades y el respeto de la dignidad de las personas y colectividades— y convivencia armónica con la naturaleza, que promueve la democracia y el bien común y antepone el interés general sobre el interés particular. (p. 22)

Tabla 2

Sumak Kawsay y buen vivir

Sumak Kawsay	Buen vivir
Sumak se traduce como armonía, plenitud y Kawsay como vida, convivir, por lo que Sumak Kawsay se traduce como vida en plenitud, vida hermosa, vida plena, vida armoniosa o convivir armónico.	Aspiración de vida para el pensamiento occidental.
Modo de existencia en equilibrio con los elementos de la Pachamama. Vivir muy bien en familia, con la naturaleza y la comunidad.	Alternativa al desarrollo.
Se rige por principios de equidad, solidaridad, relacionalidad, complementariedad, correspondencia, reciprocidad y ciclicidad, disciplina, respeto, reconocimiento a la diferencia, conservación.	Representa la felicidad aristotélica (<i>eudaimonia</i>), el placer (<i>hedoné</i>) y el bienestar (<i>well-being</i>).
Se basa en la relación armónica y recíproca entre “hombre-naturaleza-sociedad”.	Promueve un reencuentro con la naturaleza.
Incluye valores y prácticas comunitarias de compartir y coexistir bien entre seres humanos y no humanos.	Se caracteriza por el antropocentrismo y posiciones pragmáticas sobre los intereses y valores humanos.
Necesidad de avanzar hacia un cambio cultural como sociedad y como Estado. Es el Ideal del proyecto social indígena.	Reconocimiento de la pluralidad a través de un diálogo intercultural entre iguales que supere el extractivismo epistémico aún latente.

Nota. Adaptado de Lalander y Cuestas (2017).

Aunque se promueva el Sumak Kawsay como buen vivir, la cosmovisión andina remarca diferencias al considerar que no se trata de vivir mejor, sino de vivir bien, proyectando el término más allá de aspiraciones materiales, pues se incluye el aspecto espiritual. Por ello, en algunas comunidades indígenas se le añade *Alli*, es decir, Sumak *Alli* Kawsay.

La felicidad

Es un término muy deseado y que amerita analizar y profundizar su significado. Según la RAE (2020), felicidad proviene del latín *felicĭtas, -atis ātis*.

Es el Estado de grata satisfacción espiritual y física; persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. Ausencia de inconvenientes o tropiezos. Etimológicamente se ha indicado que en latín “*felix* denota fecundidad y por tanto favorecido por los dioses, de donde podría derivarse el sustantivo *felicitas*, representando el éxito y el bienestar”. (Lorca, 2017, p. 119)

La autora Chávez Aguilar (2008), en su tesis doctoral expone el término felicidad desde la forma de pensar de san Agustín, quien considera que todos los seres humanos anhelan ser felices y lo pueden reconocer desde su interior. No se trata solo de obtener lo que se quiere, sino querer lo bueno actuando con honestidad, virtudes y crecimiento espiritual y religioso, en donde permee la fe, la esperanza y la caridad. Por ello, Martínez (2018 en Martín Fiorino y Muñoz Buitrago, 2021) plantea un proyecto cristiano de vida feliz que involucra espiritualidad, amor, servicio, responsabilidad y esperanza creadora.

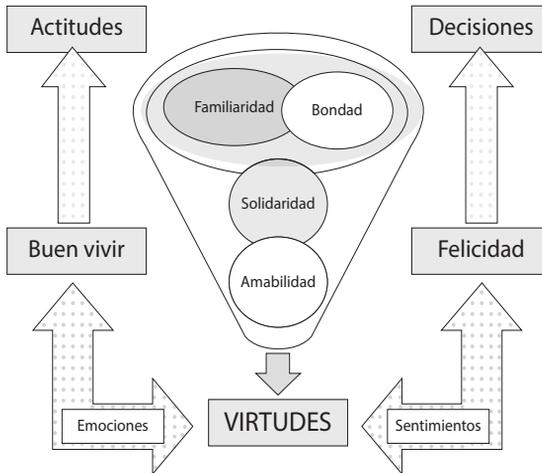
Para Téllez (2021) la felicidad es un sentimiento que integra la sensación de plenitud, satisfacción y bienestar general, que nos lleva a ver la vida de manera optimista o positiva” (p. 32), aunque existen factores que según el mismo autor pueden perturbar la felicidad y que define como “el apego al pasado y la preocupación por el futuro, es decir, nuestra incapacidad de vivir en el presente” (p. 33).

Esta definición ratifica el resultado de la investigación realizada por Medvedev y Landhuis (2018), pues la felicidad depende en un alto porcentaje de la persona, de su estabilidad emocional ya que el factor psicológico está sobre el dominio de salud física y relaciones sociales, y con el medio que les rodea. El componente afectivo influye en los sentimientos y estos en la satisfacción personal con la vida, por lo que las relaciones positivas con el prójimo, padres, familiares y amigos marcan positivamente el desarrollo del ser humano (Carrillo *et al.*, 2017). Ríos Chávez (2019, p. 18) sugiere tomar como filosofía de vida algunos puntos de vista como una forma de acercarse a la felicidad:

- Encontrar la felicidad en lo que hagas.
- Intensificar tus relaciones interpersonales.
- Cuidad de tu salud y de tus finanzas.

Con respeto a lo anterior, Deschamps (2020) afirma que “existe una correlación positiva entre ciertas hormonas (cortisol, adrenalina, oxitocina) con estados de felicidad y se pone de manifiesto que estas tienen un papel importante en el estado de ánimo” (p. 382), lo que influye en la salud y las relaciones interpersonales, porque el ser humano es capaz de producir un estado neuroquímico de felicidad, con efectos positivos para la salud.

Por otra parte, Flores Kanter *et al.* (2018) exponen dos paradigmas sobre la felicidad: el hedonista —cuyo enfoque tiene relación con experiencias de vida eminentemente placenteras, con altos niveles de afecto positivo y alta satisfacción vital— y el paradigma eudaimónico —que se refiere a la felicidad desde lo psicológico, de las relaciones positivas, del crecimiento como persona, la relación con el medio ambiente y la autonomía—. En su investigación descubrieron una mayor inclinación en la felicidad desde lo eudaimónico, puesto que el hedónico es momentáneo y pasajero.

Figura 1*Las virtudes que conducen al buen vivir y la felicidad**Elaborado por los autores*

Conclusiones

Creer en valores y cultivar las virtudes trae beneficios para la humanidad, es cuestión de decisión, actitud y de valorar la vida como regalo de Dios. Apreciar el hoy para cuidar este regalo, si la vida viene de Dios, regresa a él, no se tiene un tiempo ilimitado, es finito, algún momento se terminará; por ello, la práctica de las virtudes (bondad, solidaridad, amabilidad y familiaridad) generarán emociones de satisfacción que conducirán a un mejor vivir, a un buen vivir para alcanzar la felicidad.

El término felicidad es polisémico y multifacético, depende de la mirada que se dé, del enfoque teórico que se haga, de la percepción que se tenga. Entonces, se revela la respuesta a la pregunta planteada al inicio de este capítulo sobre ¿qué es felicidad? Se trata del sentimiento transformado en actitud positiva hacia la vida, que conlleva aceptar las circunstancias, aprender de ellas para mejorar, perfeccionarse y seguir ade-

lante, mirar el entorno con el corazón, ser empático con la realidad de los demás y vivir bien haciendo el bien. Así, ser feliz es estar en sintonía con el buen vivir, lo que responde también a la pregunta: ¿es necesario ser feliz para alcanzar el buen vivir? En la sociedad actual, de pospandemia, sí es posible un buen vivir desde la perspectiva de crecimiento en virtudes, que llevan a la sensibilización, al encuentro fraterno con el otro, a ser resiliente en la adversidad, a no vivir de prisa y celebrar la vida con esperanza de mejores días para alcanzar un efecto bueno para la salud física y emocional; no se trata simplemente de filosofía, sino de práctica con ejemplo, sobre todo de trabajo en el perdón.

Por otra parte, es importante fortalecer la espiritualidad, crecer en la fe de un Dios que da vida, que ennoblece el alma, que da fuerzas para cumplir con las diferentes tareas personales, familiares, profesionales y laborales, que nos hace solidarios, amables para llegar a los demás y disminuir el sufrimiento en las situaciones de desesperanza que ha dejado la pandemia en la sociedad.

Para alcanzar estos objetivos es necesario contribuir a la educación desde la familia, pues el ejemplo de los padres y hermanos mayores influye en la formación de los niños, por ello es imprescindible inculcar virtudes en edades tempranas de la vida con normas éticas y morales, porque la personalidad se fundamenta en el carácter y es importante el control emocional para experimentar el amor y la alegría.

El buen vivir y la felicidad no se encuentran en la riqueza material, en el éxito, en el placer, sino en lo más simple de la vida, en la actitud para aceptar un fracaso, en la resiliencia para salir adelante de circunstancias dolorosas, en la mirada empática, en la humildad para aceptar un error y en hacer bien desde lo más sencillo hasta lo más complicado de las tareas.

Referencias bibliográficas

- Acosta, A. (2015). El buen vivir como alternativa al desarrollo: algunas reflexiones económicas y no tan económicas. *Política y Sociedad*, 52(2), 299-330. http://dx.doi.org/10.5209/rev_POSO.2015.v52.n2.45203
- Byung-Chul, H. (2019). *Hegel y el poder: un ensayo sobre la amabilidad*. Herder.
- Carrillo, S., Feijóo, M. L., Gutiérrez, A., Jara, P. y Schellekens, M. (2017). El papel de la dimensión colectiva en el estudio de la felicidad. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 115-129. <https://doi:10.15446/rp.v26n1.54624>
- Castaingts, J. (2017). Antropología simbólica de las emociones y neurociencia. *Alteridades*, 27(53), 23-33. <http://bit.ly/3qdm9yH>
- Chávez Aguilar, P. M. (2008). *Aportes del pensamiento agustiniano a la reflexión moral contemporánea* [Tesis doctoral, Universidad de Chile]. <http://bit.ly/3sRv5ZR>
- Chireac S. M. y Guerrero, G. R. (2021). Valor del respeto por la lengua y cultura quichua: concepto del Sumak Kawsay. *Alteridad*, 16(2), 275-285. <https://doi.org/10.17163/alt.v16n2.2021.09>
- Constitución de la república del Ecuador*. (2008). Registro oficial nro. 449.
- Deschamps, A. (2020). Felicidad y salud: evidencias científicas, revisión bibliográfica. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 29(4), 374-385. <https://bit.ly/3CJHgMy>
- Feldhahn, S. (2018). *El poder de la bondad: 30 días para mejorar cualquier relación*. Origen.
- Flores Kanter, P., Muñoz Navarro, R. y Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la felicidad y su relación con el bienestar subjetivo: un estudio mediante redes semánticas naturales. *Liberabit*, 24(1), 115-130. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n1.08>
- García, M. E. (2017). *Bienestar emocional en educación: empecemos por los maestros* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <http://bit.ly/31eaEGi>
- Gutián, G. (2020). Sobre la formulación del principio de solidaridad de la Doctrina Social de la Iglesia. *Teología y Vida*, 61(1), 1-46. <http://dx.doi.org/10.4067/s0049-34492020000100021>
- Huanacuni Mamani, F. (2010). *Buen vivir/Vivir bien: filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales andinas*. CAOI. <http://bit.ly/3EzDCVL>
- Huanacuni Mamani, F. (2015). Educación comunitaria. *Integra Educativa*, 7(4), 159-168. <http://bit.ly/3djtNjT>

- Igwe, P. A., Ochinanwata, C., Ochinanwata, N., Adeyeye, J. O., Ikpor, I. M., Nwakpu, S. E., [...] Umemezia, E. I. (2020). Solidarity and social behaviour: how did this help communities to manage COVID-19 pandemic? *International Journal of Sociology and Social Policy*, 40(9/10), 1183-1200. <http://dx.doi.org/10.1108/IJSSP-07-2020-0276>
- Jennings, B. (2018). Solidarity and care as relational practices. *Bioethics*, 32, 537-540. <https://doi.org/10.1111/bioe.12510>
- Lalander, R. y Cuestas, J. (2017). Sumak Kawsay y Buen-Vivir en Ecuador. En A. D. Verdú Delgado (ed.), *Conocimientos ancestrales y procesos de desarrollo: nacionalidades indígenas del Ecuador* (pp. 30-64). UTPL. <http://bit.ly/2ZRSKPb>
- León, M. (2015). *Del discurso a la medición: propuesta metodológica para medir el buen vivir en Ecuador*. INEC. <http://bit.ly/3pXOYiz>
- León, M. (2020). *Buen vivir en Ecuador: conceptualización, operacionalización, instrumentalización e implicaciones para las métricas y la transformación económica, social y ecológica* [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. <https://bit.ly/3jXt4b5>
- Lorca, M. I. (2017). Sobre la felicidad: estudio filosófico-jurídico y de derecho comparado. *LEX*, 20(20). <http://dx.doi.org/10.21503/lex.v15i20.1437>
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Maroco dos Santos, E. (2017). Los conceptos de bondad y obra en la ética unanuniana. *Co-Herencia*, 14(26), 207-233. <https://doi.org/10.17230/co-herencia.14.26.8>
- Martín Fiorino, V. y Muñoz Buitrago, D. (2021). Persona, convivencia y felicidad. Condiciones ético-políticas y educativas para la construcción de la felicidad. En V. Martín Fiorino (ed.), *Persona y felicidad: aportes desde la educación, la filosofía, la historia, la ética, la política, el derecho y la bioética*. Universidad Católica de Colombia. <https://bit.ly/3GFbYZz>
- Medvedev, O. N. y Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *Peer J*, 6, e4903. <http://dx.doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Nudelman, E. (2018). Los buenos vivires: una aproximación a las corrientes teóricas del buen vivir. *De Raíz Diversa*, 5(9), 93-118. <http://bit.ly/3BALivD>

- Pieron, H. (1974). *Lexicón Kapelusz: psicología*. Kapelusz.
- Platovnjak, I. (2017). Goodness and Health: The Culture of Goodness. *The Synthesis philosophica*, 32(1), 79-92. <https://doi.org/10.21464/sp32106>
- RAE. (1984). *Diccionario de la lengua española* (20ª ed.).
- RAE. (2020). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). <https://bit.ly/3nR3Zjw>
- Rakić, V. (2018). Incentivized goodness. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 21, 303-309. <https://doi.org/10.1007/s11019-017-9812-z>
- Ríos Chávez, R. (2019). El valor de la felicidad. *UNIFE*, 15(1), 15-18. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2019.n15.2216>
- Tabra Ochoa, E. P. (2017). *Ética y solidaridad: perspectivas históricas y normativas*. <http://bit.ly/3CxsE2J>
- Téllez, J. A. V. (2021). *Desarrollo humano y mindfulness: una visión integral del crecimiento interior*. <http://bit.ly/3w4u9To>
- Villar Ezcurra, A. (2015). Goodness, Compassion and Virtue: Keys to Rousseau's Education Proposals. *Historia y Memoria De La Educación*, (2), 45-72. <https://doi.org/10.5944/hme.2.2015.14283>
- Zamora Calvo, J. M. (2017). Los estoicos y la cuestión de la familiaridad (*οικειωσις*): la propuesta de Hierocles. *Praxis Filosófica*, 45, 11-27. <http://bit.ly/3k6mfV0>

Aportes del Buen Vivir a la comunicación

Aura Isabel Mora
Universidad de la Tierra y la Memoria Orlando Fals Borda
Corporación Universitaria Minuto de Dios (Colombia)
<https://orcid.org/0000-0002-4996-3604>

Introducción

Si bien se pudiera esperar que sea la comunicación lo que aporte al Buen Vivir, se da el caso en el que es este el que aporta a la comunicación. Lo siguiente es una reflexión sobre los aportes del pensamiento andino, especialmente, respecto del Buen Vivir, y de cómo este, siendo un paradigma emergente, aporta al campo de la comunicación.

Durante las últimas tres décadas se reavivaron el pensamiento y las cosmologías originarias a través de la producción de conocimiento de autores indígenas y profesores de las academias críticas, iniciando una corriente de pensamiento denominada Buen Vivir, Sumak Kawsay o Suma Camaña, para ello, es importante visibilizar las concepciones de autores y el manejo de términos de esta filosofía, realizando una aproximación al tema, que se configura como un paradigma diferente, distinto a los establecidos en Occidente.

El tema es fundamental para la ampliación del *concepto tradicional de comunicación* en el que se han excluido las *formas otras* de comunicación de las demás especies, así como la comunicación del cosmos mismo. Reflexionar e interrogar al campo acerca de abrir nuevos espacios de encuentro interculturales donde se pueda expresar maneras diversas de comunicación, aportaría y ampliaría este campo. El interés so-

bre este tema se desarrolla en cuanto a la necesidad de reflexionar acerca de cómo el horizonte del Buen Vivir aporta a la comunicación en temas específicos, como el “pluriverso”, la “comunidad” y la “cosmoconciencia”.

Esta disertación va dirigida tanto a quienes ejerzan la comunicación, como campo profesional, o sea a la comunidad academia, a los comunicadores populares, como también a quienes simplemente tienen un interés que pueda ir más allá de la comunicación tradicional; para que la apropien a partir del horizonte político del Buen Vivir.

El tema del Buen Vivir se consolida en una propuesta filosófica de los pueblos originarios, especialmente, de los pueblos de los Andes; esta filosofía tiene su premisa en la idea de posibilitar la felicidad de la vida humana sin abusar de las demás especies ni de los elementos espirituales, como el agua, el fuego, el aire, los astros y otros elementos del universo. Aunque todas las civilizaciones y pensamientos se preguntan las maneras de un Buen Vivir, los pueblos originarios, en algunas comunidades, han demostrado que son más cercanos a vivir sin abusar del entorno; tal vez por eso el Buen Vivir se ha convertido en el horizonte político para que, quienes siguen muy cerca el tema de alternativas al desarrollo, vean allí pistas para generar otras posibilidades de un mundo diferente y para pensar una comunicación distinta.

En todas las civilizaciones, la pregunta por la felicidad vuelve una y otra vez, independientemente de qué tan antropocéntrica sea la posición por la que se orienten; sin embargo, el sistema en que vivimos crea infelicidad para la mayoría de la población, por eso nacen sociedades, comunidades y grupos que hacen frente a este sistema de vida en el planeta, estas alternativas vienen de todas partes del mundo, la gente y las comunidades están pensando una vida humana equilibrada en el cosmos. El posdesarrollo va esparciendo semillas y estas van floreciendo en procesos de transición poscapitalistas que, como filosofías andinas, como las del Buen Vivir, nutren y fortalecen las transformaciones necesarias para tener una bella, querida, dulce, sabrosa y buena vida para todas y todos.

El Buen Vivir

Para hablar de Buen Vivir es necesario considerar al pensamiento andino como un pensamiento válido y potente para comprender las complejidades de la vida. “Los abuelos de diversos pueblos han señalado que, en los últimos tiempos, estamos en épocas de cambio, de transformación” (comunicación personal con el taita misak Didier Chirimusca, 2020) y los pueblos originarios, por estas épocas, se han posicionado como protagonistas de estos cambios, han enseñado que hay un mundo más allá del que conocemos y, lo más importante, que es necesario y fundamental defender la vida, vida que se ha puesto en peligro por el abuso de sus fuentes como el agua, el viento, la energía, entre otras.

Los pueblos originarios también nos dan pistas en múltiples esferas, pistas que podemos tomar para reinventar las formas de organización social, la política, los procesos de autoridad, las relaciones de poder y hasta las medicinas; conocimientos que han sido poco valorados por las academias, pero que hoy están recobrando importancia para enfrentar al sistema y sus prácticas individualistas, militaristas, racistas y acumuladoras que han deshumanizado la población y han explotado de forma abusiva a las demás especies y fuentes de vida. Estamos tejendo nuevos paradigmas, ese es el nuevo escenario: un diálogo de saberes donde los pueblos indígenas vienen con propuestas.

Es así como estos pueblos comparten una propuesta de bienestar, de lugares de felicidad, muestran un camino para pensar en el vivir bien no solamente para unos cuantos, sino para todos, a partir de —como ya se ha empezado a llamar más ampliamente— “buenos vivires”: la *vida dulce*, la *vida bella*, la *vida querida*, la *vida sabrosa*, la *vida buena*, la *vida en plenitud*; el *convivir en armonía* que, como lo han expresado varios intelectuales o pensadores indígenas, marca un paradigma diferente. Este nuevo paradigma, el de *convivir en armonía*, toma distancia y enfrenta los paradigmas tradicionales; por ejemplo, Fernando Huanacuni (2010) critica cómo el sistema responde frente a sus propias crisis:

La crisis ambiental hay que mitigarla o adaptarse; a la crisis alimentaria, con productos transgénicos; a la crisis energética, agrocombustibles; a la crisis financiera, inyectar más recursos económicos a los bancos; a la crisis de valores, dar golpe de estado para proteger la corrupción; y a la crisis climática, dependencia de los servicios ambientales. (p. 8)

Es decir, las soluciones propuestas por los paradigmas tradicionales no solucionan nada, simplemente amplían el plazo del tiempo para la catástrofe ambiental.

Los pueblos en acción, como los llama Raúl Zibechí, actúan en la vida cotidiana con una idea de comunicarse, tal vez más amplia que la que conocemos, como es la de percibir el mundo de manera interconectada, donde hay una conexión amplia entre los elementos del cosmos y la vida, lo que implica un tejido interconectado.

La comunicación

La comunicación, como perspectiva teórica, está inspirada en la producción capitalista configurada a partir de dos discusiones: la una con una visión crítica a los medios de comunicación masivos y la otra con una visión instrumental y deshumanizada de la comunicación, en tanto la hipervaloración de los aparatos de tecnologías de la comunicación que han ocasionado la pérdida del valor humano. Desde la visión crítica se reflexiona acerca de las relaciones de poder en la sociedad, la política, las transformaciones sociales, la economía, la democracia, entre otros; desde la visión instrumental, lo más importante es el funcionamiento técnico de la comunicación. Sin embargo, ninguna de estas dos visiones expuestas aquí tiene a la comunicación como espacio de intercambios afectivos y efectivos entre las personas y el cosmos que las rodea, ni las formas espirituales que se desarrollan desde las cosmologías antiguas de pueblos originarios (los cantos, los bailes, la música, el arte) como expresiones de la comunicación. Entender la comunicación a partir de la propuesta del Buen Vivir, significa “cambiar de *chip*”, cambiar de paradigma, cambiar de racionalidad, tarea nada fácil para sociedades ancladas en los

paradigmas, en el radicalmente individual como el capitalista y en el radicalmente colectivo como el socialista, idea esta sobre los paradigmas desarrollada por los intelectuales indígenas Fernando Huanacuni (2010) y Atawallpa Oviedo Freire, en la que concluyen que el Buen Vivir es un tercer paradigma, denominándolo como “paradigma comunitario”.

Se puede decir que los enfoques y teorías de la comunicación están anclados, sobre todo, al paradigma capitalista, determinando los modelos de comunicación y sus relaciones; además, este paradigma “desde hace siglos está llevando a las sociedades hacia la desintegración, debido a un alto grado de desensibilización de los seres humanos y de las especies del planeta, lo más importante es la acumulación del capital” (Huanacuni, 2010, p. 14) y en el que las formas de encuentro y comunicación están dadas en cuanto le sirvan al mercado, si esta comunicación no tiene la intención de servir para la acumulación es rechazada y expulsada por considerarse inferior.

Aportes del Buen Vivir

Aportes del Buen Vivir a la comunicación: el pluriverso

Para el Buen Vivir andino, todas y todos tenemos la posibilidad de ver, sentir, percibir y proyectar el mundo con una visión cósmica, los y las abuelas ancestrales nos dejaron como herencia el pluriverso, donde todo está interconectado, interrelacionado, y todo hace parte del contacto que tengamos en nuestra forma de existencia; es decir, la vida depende de la comunicación de cuerpos, como por ejemplo, para procrear; nacer es el resultado de intercambios orgánicos, de intercambios de sentido, de intercambio de información genética, que configura un ser nacido de estos contactos en todas las especies, o sea nacer es un producto de la comunicación.

El pluriverso es el espacio que procura una estrategia de vida a partir de la comunicación, se trata entonces de aprender que un mundo interconectado permite la comunicación y la conexión con muchos

mundos; en el pluriverso existen las relaciones de interdependencia donde el camino lleva a la reciprocidad, y esta es una de las claves del Buen Vivir, lo que significa que la conexión y la comunicación son fundamentales. La comunicación surge precisamente como ese espacio donde nos pensamos las relaciones, las interrelaciones, la vida y la posibilidad de seguir existiendo en este tan acabado planeta.

Otro caso de pensamiento alternativo y de Buen Vivir, además del andino ya mencionado, es el del pueblo zapatista, en el estado de Chiapas, al sur de México, que enseña que necesitamos “un mundo donde quepan muchos mundos”: eso es el pluriverso, donde todos los seres dependemos unos de otros; por ello, la comunicación se presenta como esencia misma de la vida. Arturo Escobar (2014) explica que:

Es a partir de la dinámica de los humanos que crean mundos particulares, frecuentemente con efectos duraderos; el punto definitorio es que uno de estos mundos se ha atribuido el derecho de ser “el mundo” e intentar eliminar y reducir a sus términos la riqueza de los diferentes mundos que componen la vida socio natural. (p. 139)

Por lo que los espacios de encuentro de las resistencias, es decir, los espacios de la comunicación, son los que logran que, a pesar de los intentos de eliminar y reducir los demás mundos, puedan emerger y resurgir otros mundos posibles.

La comunicación se rompe cuando se impone una manera exclusiva de ver la vida o una manera única de pensarla, en un único mundo posible; cuando se impide la participación de cada sujeto en la construcción y toma de decisiones sobre su territorio, lo cual es al mismo tiempo un impedimento para decidir sobre su vida. El diálogo, como aspecto fundante de la comunicación, permite la comunicación entre diversos mundos. El cambio requiere la ampliación del concepto de “comunidad” a “cosmunidad”: cosmo-comunidad, un concepto que incluye todo el cosmos. Una ampliación a través de “compartir los saberes”, es decir, comunicarse en la perspectiva del Buen Vivir.

Para que los mundos se comuniquen es necesaria la cosmunidad, donde se amplían no solamente las relaciones humanas, sino también las relaciones amplias con las fuentes de vida, con las demás especies y con el cosmos. De esta manera, por ejemplo, los pueblos originarios se han dado a la tarea de enseñar, de los saberes aprendidos, cómo los ancestros —los abuelos y las abuelas— se convierten en las montañas que nos cuentan historias, pues, según estos saberes, basta con subir a una montaña en cualquier parte del mundo para sentir las historias en una red de interrelaciones, entre los habitantes animales, de la flora y hasta de los minerales. Hay una comunicación en el lugar de todo y todos, la vida silvestre, la luna, el sol, la tierra, y cuándo se está en este lugar habitado por otros mundos, sentimos su comunicación, sus formas de expresarse, su presencia, cómo el ritmo del río marca el paso y cómo los ciclos de la tierra permiten la comunicación para alimentarse y para vivir. Establecida una comunicación entre diversos mundos y seres, ya no tenemos una comunidad, sino una cosmunidad que, tal vez, nos lleve a desarrollar una cosmoconciencia.

Aportes del Buen Vivir a la comunicación: de comunidad a cosmunidad, de conciencia a cosmoconciencia

El Buen Vivir/Vivir Bien trata del modo cómo se producen y comparten los sentidos en comunidad. Una de las premisas de esta perspectiva es que todas las existencias de la vida participan de la producción de sentido común y la comunicación produce sentidos, tanto en “lo colectivo, en cosmunidad” como “lugar de la producción común”, lo cual nos lleva a comprender que la vida se produce en las relaciones con otros.

Así, el Buen Vivir llama a reconstruir dichas relaciones de sentido común. En este orden de ideas, los sentidos comunes contruidos en la perspectiva del Buen Vivir/Vivir Bien rompen con la producción de sentido de la racionalidad económica capitalista, como bien lo plantea Huanacuni (2010): “El Vivir Bien está reñido con el lujo, la opulencia y el derroche; está reñido con el consumismo” (p. 32), es decir, con tener

dinero a cualquier precio, sin importar cómo se produce este dinero y qué impactos colectivos tenga.

Por ello, el sentido colectivo no es “Vivir Mejor”, ya que eso significaría que otros no vivan mejor o que vivan peor: posiblemente nos permita vivir mejor, pero eso no es Vivir Bien, no es una vida armónica entre el hombre y la naturaleza. En nuestras comunidades no queremos que nadie viva mejor, ya que eso es aceptar que unos estén mejor a cambio de que los otros, las mayorías, vivamos mal. Estar mejor nosotros y ver a otros que están peor no es Vivir Bien. Queremos que todos podamos vivir bien, queremos lograr relaciones armónicas entre todos los pueblos. (p. 36)

En esta perspectiva, la finalidad es que todos “vivan bien”, en comunidad, y desarrollar una cosmoconciencia, donde se puedan establecer relaciones de equilibrio y reciprocidad con los familiares, vecinos, amigos, compañeros de trabajo, pero también con los bosques, montañas y ríos, entre otros elementos, en donde se establecen los lazos que definen al sujeto y lo incorporan en la sociabilidad de prácticas como las relaciones afectivas, las expresiones lúdicas, el humor. Es evidente que en el “arte de compartir sentidos” —es decir, de comunicarse— cuando y en donde se expresan formas artísticas y mediáticas, se disfruta el “intercambio de sensibilidades”.

Tanto la chacra, la milpa y la minga son interacciones afectivas y simbólicas, espacios cargados de sentidos (el mercado, las danzas, los rituales, los escenarios de expresión de la cultura). Estos escenarios de comunicación existen en tanto se “comparten los saberes” y se expresan a través de la solidaridad, la reciprocidad, los intercambios afectivos, lugares de producción de comunicación.

Aportes del Buen Vivir a la comunicación desde y para la escucha

La perspectiva del Vivir Bien/Buen Vivir se fundamenta en los principios y valores del *suma ist'aña*, “saber escuchar”. En palabras de

Huanacuni (2010): “Antes de hablar bien hay que pensar y sentir bien”, puesto que “hablar bien” significa, en *suma ist’aña*, no escuchar con los oídos, sino percibir, sentir, oír con todo nuestro cuerpo; es decir: si todo vive, todo habla y escucha, además de ser una dimensión de la comunicación sonora a través de la música que se produce como sus expresiones, incorporando la danza, el juego, el coqueteo, que se van a añadir en el encuentro consigo mismo y con los otros. Tanto así que respecto de la música en los Andes, un artista del pueblo aimara explica que:

Para la producción de la música aimara, se usan ementos tradicionales, los convertimos, los musicalizamos, y los difundimos; respetamos los cánones, principios, saberes tradicionales de nuestro pueblo, y hemos utilizado la moda del indígena para compartir nuestra cultura, para comunicar nuestros principios. (Juan Carlos Cordero, músico aimara)

Saber escuchar es de una importancia enorme en la perspectiva del Vivir Bien, se tiene como valor fundamental, porque cuando se escucha al otro se aprende, se cambia, se prepara para convivir. Saber compartir es comunicarse, es saber distribuir la riqueza de manera equilibrada entre todos, es compartir los recursos y saber disfrutarlos, es saber dar para recibir, es reconocer que todos somos hermanos y tenemos una sola madre, que es la naturaleza, que es Pachamama, que es esta tierra.

Contribución del Buen Vivir a la comunicación: conexión con la Pachamama

La conexión con la tierra (lugar en que se ha nacido, terreno dedicado al cultivo compuesto por suelo natural) genera una comunicación con la Tierra (no solamente el mundo, sino toda la naturaleza que está en contacto con las personas: la Pachamama, la Madre Tierra) y también con las especies no humanas. La historia de la comunicación está enmarcada no solamente en la relación entre humanos, sino que también se debe contemplar la comunicación con la naturaleza; sin embargo, en las últimas décadas, el planeta lanza señales de desgaste en su capacidad de generar vida. La perspectiva del Buen Vivir entiende la

comunicación como un todo complejo, donde las especies no humanas y la Tierra misma producen permanentemente formas de vida que son compartidas con las que producimos los humanos. En este contexto no existe exclusivamente la relación comunicativa humana, existe “todo un pluriverso” de construir lenguajes y de producir redes, que son redes de solidaridad entre las especies.

La perspectiva de derechos en la Modernidad prioriza al individuo como único sujeto. Desde la perspectiva del Buen Vivir/Vivir Bien, todos los seres tienen derechos y la humanidad sería cuidadora de esos derechos. Las demás especies han sido convertidas en simples “recursos”, lo cual lleva a que la naturaleza no sea más que mercancía. Remberto Catacora expone que esta es una de las principales críticas planteadas al concepto de *desarrollo sostenible* bajo la lógica de “producir más cada vez con menos”, bajo los criterios de mayor eficiencia.

Conclusiones

El Buen Vivir es una propuesta de un horizonte político que busca hacer frente a la crisis civilizatoria, producto de un modelo desarrollista anclado en un paradigma capitalista individualista, patriarcal y antropocéntrico que considera que la concentración de capital debe estar por encima de los humanos y de las otras especies.

El reavivamiento del pensamiento y de las cosmologías originarias a través de la producción de conocimiento de diversos actores han iniciado una corriente de pensamiento denominada Buen Vivir, Sumak Kawsay o Suma Camaña, para ello, es importante visibilizar sus aportes y colocarlos al servicio de la comunicación humana y demás formas de existencia y, con ello, ir consolidando la configuración de un paradigma diferente, distinto a los establecidos en Occidente.

En todas las civilizaciones, la pregunta por la felicidad es una pregunta fundamental para la vida, el paradigma comunitario de Buenos Vivires permite que nazcan sociedades, comunidades y grupos que ha-

gan frente a los abusos del capitalismo de la vida en el planeta, estas alternativas vienen de todas partes del mundo, la gente y las comunidades están pensando una vida humana equilibrada en el cosmos. El campo del posdesarrollo va esparciendo semillas y estas van floreciendo en procesos de transición poscapitalistas que, como filosofías andinas, como las del Buen Vivir, nutren y fortalecen las transformaciones necesarias para tener una bella, querida, dulce, sabrosa y buena vida para todas y todos.

El campo de la comunicación está anclado, sobre todo, al paradigma capitalista, determinando los modelos de comunicación y sus relaciones únicamente entre humanos, es necesario ampliar los conceptos, ideas, enfoques de la comunicación por *formas otras* de encuentro como la concepción del pluriverso, donde todo está interconectado, interrelacionado y todo hace parte del contacto que tengamos en nuestra forma de existencia.

Referencias bibliográficas

- Escobar, A. (2014). *Sentipensar con la Tierra: nuevas lecturas sobre el desarrollo, territorio y diferencia*. Universidad Autónoma Latinoamericana; CLACSO.
- Huanacuni, F. (2010). *Buen vivir/Vivir bien: filosofías, políticas, estragas y experiencias regionales andinas*. Coordinadora Andina de Organizaciones Indígenas.
- Mora, A. I. (2016). Vivir bien/Buen vivir con los otros: perspectiva política de la comunicación-educación en la cultura. En A. I. Mora (ed.), *Comunicación educación en la cultura para América Latina, desafíos y nuevas comprensiones*. Uniminuto.
- Mora, A. I. (2020). *Buenos vivires y transiciones: la vida dulce, la vida bella, la vida querida, la vida sabrosa, la vida buena, la vida plenitud: convivir en armonía*. Uniminuto.

Salud y bienestar: los impactos de las circunstancias gassetianas

Mauricio Hidalgo Ortega

SERPROSE (Chile)

<https://orcid.org/0000-0001-7569-683X>

Introducción

El bienestar ha sido conceptualizado desde diferentes perspectivas, la hedónica y la eudaemónica (Zubieta *et al.*, 2011). Desde tradición hedónica, el bienestar ha tendido a ser equiparado con “felicidad” (Adler y Seligman, 2016), tornándolo más asequible y atractivo para la población general. Sin embargo, esta forma de entender el bienestar presenta gran variabilidad intercultural (Oishi *et al.*, 2013) y, en el uso común, tiende a estar más vinculada al componente afectivo del bienestar, esto es, a experiencias de placer o alegría. Se ha comprobado que las personas pueden comprender las preguntas respecto del estado de bienestar y responder en consecuencia; sin embargo, debido a la existencia de diferentes interpretaciones, se aprecia en las respuestas la imprecisión del concepto. A modo de ejemplo, Kahneman distingue cuatro niveles de experiencia a los que aluden las personas cuando se refieren a su bienestar (“felicidad”), pudiendo describir un juicio general respecto a su vida, un rasgo o característica de personalidad, a la descripción de una emoción circunstancial o incluso al placer asociado a una experiencia sensorial particular (Kahneman *et al.*, 1999).

Desde la otra arista, la visión eudaemónica, el bienestar puede concebirse desde la ética como uno de los fines a los que tiende la acción del ser humano y la política, por ello, se puede hablar de bienestar individual y bienestar social (colectivo). Así, el bienestar se entiende como

un logro de vida mucho más amplio, que se alcanza cuando se logran complejas metas vitales con un alto grado de significado personal. De acuerdo con esto último, el bienestar se diferenciaría de la felicidad pues no corresponde a un momento álgido de emociones agradables, sino a un estado prolongado de “estar bien” en las condiciones específicas de vida. El bienestar se correspondería más con una perspectiva próxima a la tradición humanista, relacionada con procesos de autorrealización, desarrollo del potencial humano y funcionamiento psicológico pleno (Diener, 2009). Adicionalmente, el bienestar social surge desde una mirada que resalta las relaciones interpersonales e intergrupales dentro de un contexto social y se refiere a la valoración que hace una persona de las circunstancias y de su propio “funcionamiento” dentro del medio ecológico del cual forma parte.

Construcción del bienestar

El bienestar surge como resultado de las relaciones que establecemos dinámicamente y de manera recíproca con nuestros entornos. En este contexto, las relaciones que construimos nos permiten generar respuestas adaptativas de carácter predictivo, relaciones coherentes en contextos espacio-temporales, que se expresarían como relaciones biopsicosociales catalogadas como positivas. Estas relaciones —nuestras experiencias— impactan directamente en el desarrollo y la maduración de nuestro sistema nervioso central (SNC), principalmente durante el desarrollo fetal y en los primeros años de vida. Es así como después del nacimiento se observa una ola de formación de nuevas conexiones interneuronales (sinaptogénesis) seguida por poda sináptica (Peter, 1979; Urbán y Guillemot, 2014). Esta dinámica remodelación estructural de las redes neuronales puede interpretarse como la manifestación estructural de la plasticidad cerebral dependiente de las experiencias, las memorias y los aprendizajes, y la alteración de estos procesos puede desencadenar diferentes trastornos del comportamiento o alteraciones neuropsiquiátricas, afectando nuestra calidad de vida y nuestro bienestar.

Siguiendo en la línea anterior, el bienestar depende de las múltiples relaciones recíprocas que se establecen entre actores tales como los “determinantes” biológicos (genoma), los contextos ambientales (ambioma) y las “incrustaciones biológicas” (epigenoma). De esta manera, el bienestar es el resultado y a la vez, la causa de las relaciones que se establecen recíprocamente entre la persona, incluso antes de su nacimiento, con sus entornos biopsicosociales directos (su ambioma, sus contextos, su ecología).

El cómo nos relacionamos con nuestros entornos depende de nuestras relaciones espacio-temporales y de las plásticas incrustaciones biológicas, que en su conjunto va dotando a la persona de herramientas y oportunidades para afrontar las incertidumbres durante nuestro caminar por ese derrotero llamado envejecimiento. Visto así, el bienestar no “caería del cielo”, no nos tocaría azarosamente y no tendría que ver con la buena o mala fortuna de una persona, sino del resultado de un mecanismo homeostático de larga data, el cual se remontaría incluso a mucho antes de nuestra estadía en el vientre materno.

En este contexto, el presente artículo muestra algunos factores que impactan en grado variable en la construcción del sentido de bienestar y que necesariamente repercuten en la salud humana. Similarmente, se reconoce la existencia de diversos factores, tanto internos como externos, que se relacionan antagónica o sinérgicamente, estableciéndose una estrecha, dinámica y frágil relación entre el ser humano y su entorno biopsicosocial. Se deja en claro que, dada la enorme variedad de factores involucrados, no existe un modelo (verdad) único sino más bien un conjunto de posibles verdades respecto de cómo se construye el bienestar y cómo podríamos colaborar en su construcción.

Impactos transgeneracionales

La información con la que contamos permite afirmar que tanto el estado de bienestar como la salud del padre, al momento de la con-

cepción de sus hijos, son del todo gravitantes en el desarrollo futuro de su descendencia. Los espermatozoides no son vehículos pasivos de información, sino células funcionales con una maquinaria bioquímica activa que genera, procesa, amplifica y transfiere información adicional a la de sus propios genes (Ben Maamar *et al.*, 2021; Wei *et al.*, 2014). Esta transferencia de información puede considerarse como parte de un proceso activo que desempeña un papel clave en el desarrollo temprano de la descendencia, transmitiendo señales con impacto epigenético, necesarias para el adecuado desarrollo embrionario. La herencia transgeneracional mediada por espermatozoides tiene el potencial de remodelar el paisaje epigenético embrionario, favoreciendo la adaptación de los recién nacidos a ambientes similares a los vividos por su padre. Podemos afirmar que los conceptos lamarckianos, inicialmente descartados por la teoría moderna de la evolución, están gozando de buena salud gracias a la aparición de las cada vez más complejas teorías epigenéticas de la herencia. La evidencia apunta a que los cambios epigenéticos son transmitidos de generación en generación y, por lo tanto, serían un mecanismo potencial por el cual las influencias medioambientales pueden ser heredadas de padres a hijos (enunciado clave de la evolución lamarckiana) (Ho y Saunders, 1979).

En este escenario de herencias no genéticas —en las que pueden heredarse diversos traumas vividos por el progenitor— nos permitimos replantear nuestra visión de los procesos evolutivos. Es así como ha surgido la teoría evolutiva de la síntesis extendida como una expansión de la teoría sintética moderna de principios del siglo XX, una renovación de esta en un proceso que probablemente tome décadas hasta completarse y probablemente termine impactando en diferentes áreas de la biología (Nilsson *et al.*, 2020). Se abre la puerta para discutir sobre la responsabilidad que tienen los progenitores sobre el desarrollo futuro de sus descendientes. Los estilos de vida de los progenitores, los entornos en los que se desenvuelven, las toxinas que ingieren, el estrés y los traumas vividos, pueden transmitirse a sus descendientes, aun cuando se hayan vivido mucho años antes de la toma de decisión de ser padres.

Impactos intrauterinos

La etapa de desarrollo intrauterino tiene un enorme impacto en el bienestar futuro de los descendientes. El útero es un ambiente modelador del epigenoma del embrión y del feto, afectando su desarrollo de formas muy variadas. Así, este ambiente resulta preponderante en el establecimiento de huellas epigenéticas, que trazarán las rutas de salud o enfermedad de las personas cuando estas ya sean adultas. Este ambiente intrauterino es especialmente permeable a las circunstancias gassetianas que vive la madre. Por ello es muy frecuente la exposición del feto al estrés prenatal (estrés de la madre que incluye depresión y ansiedad). Alrededor de un 10 % de las mujeres embarazadas tiene un diagnóstico de trastorno depresivo mayor, un 20 % presenta síntomas depresivos y un 25 % presenta síntomas de ansiedad clínicamente relevantes (Dennis *et al.*, 2017; Bennett *et al.*, 2004). La evidencia apunta a que los problemas de salud mental de la madre no solo afectan su propia salud y bienestar durante el embarazo, sino también tienen efectos perjudiciales para la salud, tanto física como mental, de sus hijos por nacer (Grote *et al.*, 2010; Marcus *et al.*, 2003).

De acuerdo con la teoría de los orígenes del desarrollo de la salud y la enfermedad (DOHaD) (Gluckman *et al.*, 2016), la exposición del feto a las adversidades ambientales (vividas por la madre) puede alterar su desarrollo de forma tal, que puede perjudicar los órganos que se están formando, así como a los sistemas de retroalimentación fisiológica y, por tanto, aumentar el riesgo de problemas de salud física y mental en la vida posterior. Estudios realizados, tanto en humanos como en modelos animales, han mostrado que las perturbaciones en la vida temprana —especialmente en la ventana de desarrollo crítico de la vida intrauterina— tienen efectos de programación sobre la salud en la vida posterior. El estrés materno prenatal puede afectar adversamente a una variedad de procesos del desarrollo de los recién nacidos, que perdurarán durante toda la infancia y la edad adulta. Si bien los mecanismos biológicos que median la asociación entre bienestar y salud de

la madre con la programación epigenética en los hijos por nacer aún no son del todo claros, sí existe suficiente información que permite afirmar que se encuentran involucrados mecanismos de remodelación epigenética tales como metilación del ADN y modificaciones postraduccionales de las histonas del feto. También se ha observado el paso transplacentario, tanto de células como de diferentes mediadores epigenéticos (*e. g.* miARNs), desde la madre hacia el feto (Januar *et al.*, 2015).

Impacto de la lactancia materna

La leche materna es un líquido complejo que consiste en componentes bioactivos, muchos de los cuales presentan variación circadiana, es decir, variaciones en sus concentraciones con máximos periódicos cercanos a 24 horas. Esto puede estar relacionado con la transferencia pasiva de sustancias desde la madre al lactante con potencial de actuar como sincronizadores metabólicos cíclicos. Así, la leche materna podría controlar no solo el metabolismo sino además el epigenoma del recién nacido. Esto convierte a la leche materna en un regulador crítico del desarrollo del lactante. En este sentido, existe evidencia que apoya la creencia que los componentes encontrados en la leche serían responsables de los mejores resultados que muestran los lactantes amamantados sobre aquellos que han sido alimentados solo con fórmulas artificiales. De hecho, los lactantes alimentados con leche materna tienen una menor prevalencia de infecciones y también se benefician de mejores resultados a largo plazo, como mejor desarrollo cognitivo, menor incidencia de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares (Young, 2017). Además, los resultados permiten apoyar la idea que la leche materna funciona como un transmisor o relé entre el genoma materno y el genoma del lactante, jugando un papel fundamental en la regulación de expresión génica de tejidos específicos del lactante (*e. g.* tejido nervioso) y, por lo tanto, alteraciones en estos procesos pudieran inducir a largo plazo cambios en la expresión génica y en el metabolismo de los lactantes, los que perdurarían por un largo tiempo. Otro aspecto para considerar en la relación madre-hijo, es la transferencia recíproca de

células (de la madre al feto y del feto a la madre) a través de la placenta durante el embarazo, y posteriormente desde la madre que amamanta a los lactantes a través de la leche materna (Cabinian *et al.*, 2016). Hay pocas dudas sobre la existencia de mecanismos eficientes para “sembrar” células madre en los hijos, aunque sus consecuencias funcionales y la importancia para el receptor siguen siendo desconocidas. Estudios en modelos animales han demostrado que algunas células madre atraviesan el tracto gastrointestinal, ingresando al sistema circulatorio, para posteriormente implantarse en diferentes órganos donde se diferencian y se vuelven completamente funcionales (Hassiotou *et al.*, 2014). Es interesante señalar que este fenómeno crea un microquimerismo similar al descrito como resultado del intercambio de células madre entre la madre y el feto durante el embarazo (Kersin y Özek, 2021).

Impacto de la adversidad a temprana edad

El impacto de las influencias ambientales puede depender de la fase de desarrollo en la que este se produce. Se ha indicado que en las fases tempranas del desarrollo existe alta reorganización sináptica, constituyendo “ventanas de vulnerabilidad” particularmente sensibles a diferentes factores estresores que se asocian con un deterioro del desarrollo neurológico, que median en la vulnerabilidad a los trastornos mentales (Andersen y Teicher, 2008). En consonancia el bienestar resulta de las interacciones genoma-ambioma-epigenoma y del momento cronológico del impacto estresor. Se ha demostrado que el estrés en las fases de desarrollo prepuberal o adolescente influye de forma diferente en la integridad estructural de regiones cerebrales específicas, así como en la regulación de las emociones en un modelo animal (Zalsman *et al.*, 2015).

Las experiencias tempranas impactan los resultados futuros de los niños a través de la incrustación biológica: el proceso por el cual las experiencias producen cambios duraderos en la función de un sistema biológico con consecuencias para el desarrollo, el bienestar, el comportamiento y la salud. Al respecto, diferentes estudios han constatado que la expo-

sición temprana a situaciones percibidas como estresoras (amenazantes) tales como el aislamiento social y los castigos físicos, entre otros, alteran el desarrollo encefálico al activar recurrentemente la respuesta de estrés (León y Dueñas, 2013). Naicker *et al.* (2017) han denominado experiencias adversas durante la niñez, al conjunto de experiencias amenazantes que suceden entre los primeros años de vida. Dentro de las principales experiencias adversas se han listado experiencias tales como: maltrato, abuso sexual, violencia doméstica, violencia en el vecindario, padres con enfermedades crónicas o en prisión, pobreza extrema y negligencia parental (Bethell *et al.*, 2014; Finkelhor *et al.*, 2015). Estas situaciones son altamente prevalentes alrededor del mundo y hacen parte de las principales fuentes de riesgo para el bienestar y la salud de las personas cuando adultas (Al-Shawi y Lafta, 2015). Si bien las situaciones percibidas como estresoras activan procesos neuroendocrinos que preparan al individuo para afrontarlas (McEwen *et al.*, 2015), a largo plazo, perturban el funcionamiento normal de diferentes órganos y tejidos.

Por otro lado, es importante señalar que la existencia de períodos sensibles y el impacto del estrés en el desarrollo cerebral y en las consecuencias conductuales de las agresiones ambientales durante estas fases críticas, corresponde fundamentalmente a observaciones en modelos animales (roedores o primates no humanos), por lo que hay que tener cuidado a la hora de trasladar estos hallazgos al ser humano. Sin embargo, la investigación en humanos, aunque en su mayoría correlacionales, ha mostrado hallazgos paralelos a los encontrados en modelos no humanos. Podemos afirmar, que la infancia es un periodo crítico para los efectos de las agresiones ambientales en el neurodesarrollo a largo plazo y, en última instancia, en las consecuencias conductuales de las personas, en su salud y bienestar (Teicher *et al.*, 2016).

Impacto del estatus socioeconómico

Las condiciones de vida, las experiencias, el tipo de alimentos consumidos, la exposición a contaminantes y el cariño familiar, entre

otros factores, tienen impactos decisivos en el desarrollo del ser humano desde su nacimiento. Es en este contexto donde la investigación científica ha ofrecido abundantes pruebas acerca del impacto que tienen las desigualdades socioeconómicas en aspectos tan gravitantes como lo es el bienestar y la salud de las personas. Muchos investigadores se han interesado en evaluar objetivamente el impacto del estatus socioeconómico (ESE), sea este directo o indirecto, en el desarrollo humano, más aún cuando sus efectos (carencias, negligencias o exposición a estímulos estresores) son más dramáticos en las edades más sensibles del desarrollo de las personas, es decir en su infancia. Es así como en la literatura se informa la existencia de una asociación entre déficit del desarrollo cerebral y bajo nivel socioeconómico (Richter *et al.*, 2017).

Los debates en las ciencias sociales sobre los correlatos psicológicos del ESE han demostrado que incluso la dirección de la causalidad no puede darse por sentado. Las preguntas mecanicistas sobre el ESE son difíciles de responder, en parte, porque el ESE es un factor más bien tangencial. Los ingresos, la educación y otras dimensiones del ESE son solo índices de riesgo, pero no afectan directamente al cerebro de la niña, niño o adolescente, sino que están relacionados con otros factores que sí tienen efectos causales directos. Entre estos últimos encontramos la nutrición, la exposición a contaminantes ambientales, la salud prenatal, la estimulación cognitiva temprana (incluida la interacción lingüística), el estrés vivido por las madres durante el embarazo, el comportamiento de los padres durante la crianza (particularmente atención y calidez) y las posibles diferencias genéticas asociadas (polimorfismos genéticos).

A medida que aprendemos, las preguntas respecto de los mecanismos involucrados en la relación ESE-desarrollo neurobiológico, se matizan cada vez más. Por ejemplo, ¿por qué mecanismos del desarrollo cerebral el ESE se correlaciona con la estructura y función del cerebro durante las diferentes fases de la infancia y la edad adulta, y por qué mecanismos adicionales, durante el envejecimiento cerebral, se manifiesta ESE en los cerebros (especialmente en los adultos mayores)? En este

punto, debemos ser honestos y señalar que las respuestas no son claras, con opiniones divididas. Por ello, debemos tener mucho cuidado a la hora de realizar afirmaciones categóricas respecto de esta problemática.

En general, los estudios que buscan relaciones entre el ESE y el grosor cortical, por ejemplo, en los niños, han evidenciado un adelgazamiento mucho más pronunciado de la corteza anterior entre los niños con ESE bajo. Los autores de los estudios han sugerido que este hallazgo se debería a diferencias relacionadas con la escasa estimulación cognitiva y lingüística de los niños con ESE bajo respecto de sus contrapartes de alto ESE y a los procesos de poda sináptica y mielinización, que responden a la experiencia y contribuyen al adelgazamiento de la corteza. Las conclusiones suelen apuntar a que el estrés en la vida temprana puede acelerar el desarrollo cerebral, lo que podría resultar en un adelgazamiento precoz de la corteza y, en última instancia, el cierre de determinados períodos sensibles a estímulos ambientales durante la infancia.

Impactos en la resiliencia

La resiliencia podría ser definida como aquello que nos permite responder adaptativamente a situaciones percibidas como adversas, logrando resultados que podríamos calificar como buenos (Rutter, 2007). Sin embargo, la resiliencia no confiere inmunidad, solo permite recuperarnos cuando vivimos experiencias catalogadas como adversas (un amortiguador que nos permite vivir mientras se viaja por un camino pedregoso). Así, nos entrega aquella capacidad de crecer y desarrollarnos en contextos difíciles y lograr salir airosos (Aldwin, 2007).

No cabe duda de que la resiliencia es una construcción multidimensional y su conceptualización incluye una variedad de elementos que van desde características internas (heredadas o adquiridas durante la propia vida) hasta factores externos (ambientales) que forman parte de nuestro ambioma. Las condicionantes internas pueden modificar la resiliencia (resistencia al estrés) y entre ellas encontramos los polimor-

fismos genéticos, los que pueden hacer que una persona sea mucho más reactiva a determinadas situaciones adversas. Es así como los estudios en el campo de la genética han permitido identificar varios polimorfismos que parecen estar implicados con la mayor o menor resistencia los contextos estresantes. Uno de ellos se ubica en el gen que codifica el transportador de serotonina, concretamente en su región promotora. Una de las variantes es conocida como alelo corto (S), el cual produce un transportador de serotonina menos eficiente en el transporte de serotonina que la variante larga (Di Iorio *et al.*, 2018). La variante S confiere un mayor riesgo de depresión y sensibilidad a la ansiedad al enfrentarse a acontecimientos estresantes. De esta manera, existe una variable muy importante a considerar al momento de hablar de resiliencia, que nos obliga a estudiar los polimorfismos genéticos de las personas, que permita una evaluación personalizada.

Por otro lado, independientemente de poseer una mayor o menor resistencia genética a los eventos estresores, el vivir tempranamente situaciones adversas puede dar lugar a alteraciones persistentes de la respuesta de estrés fisiológico, debido a modificaciones de naturaleza epigenética. Los resultados actuales permiten afirmar que la exposición prenatal y perinatal a eventos estresores puede influir en las pautas de expresión de diferentes genes mediante la metilación de determinadas regiones del ADN. La adición de grupos metilo a los sitios CpG de la región promotora modifica la accesibilidad de factores de transcripción, disminuyendo la expresión del gen (para una revisión ver Moore *et al.*, 2012). Un ejemplo muy estudiado corresponde al gen NR3C1, que codifica para el receptor de glucocorticoides (GR). Cuando la región promotora de NR3C1 se encuentra metilada, se observa un aumento de la respuesta al estrés en la infancia, la cual está medida por una mayor reactividad al cortisol (Conradt *et al.*, 2019). Por otro lado, se ha evidenciado que la lactancia materna, como sustituto de la atención materna, se relaciona con una disminución de la metilación de NR3C1 y una disminución de la reactividad al cortisol en lactantes de 4 y 5 meses de edad (recordemos que la leche materna es un vector de elementos

de naturaleza epigenética, que pueden modificar el metiloma de ciertas áreas del cerebro del lactante). La combinación SES bajo y una alta sobre carga laboral se ha relacionado con un aumento del cortisol matutino y diurno (Kunz-Ebrecht *et al.*, 2004), lo que respalda la idea que un nivel socioeconómico bajo se asocia a factores de estrés laboral, se asocia una mayor prevalencia de comportamientos perjudiciales para la salud.

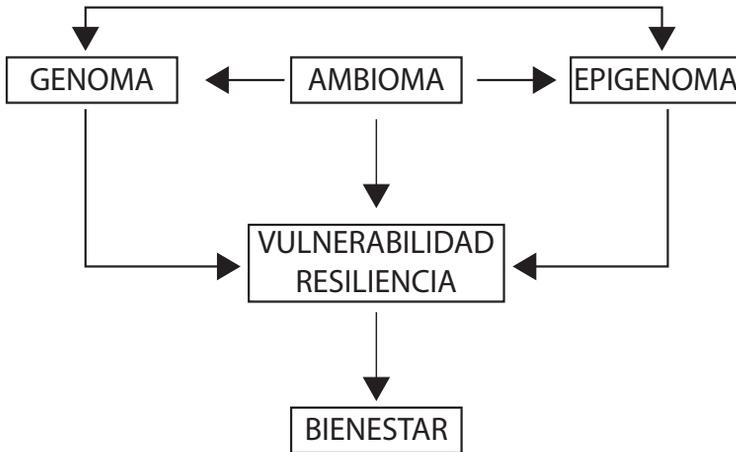
Otras variables importantes para considerar, al enfrentarse a un evento traumático, son el momento ontogénico y el sexo de la persona. Respecto de esto último, sabemos que existen muchas hormonas sexuales que actúan modificando las marcas epigenéticas en diversas áreas del cerebro. Algunas serían en parte responsables de la existencia de cerebros que podríamos eventualmente catalogar como masculinos y femeninos, con perfiles epigenéticos únicos y de sensibilidades igualmente diferentes. En este sentido, existen estudios que vinculan la pubertad con cambios en la metilación del ADN de neuronas hipocampales, lo que sugiere que las múltiples ondas de exposición hormonal probablemente contribuyen a los perfiles epigenéticos y conductuales. Dadas las interacciones entre la epigenética y las hormonas sexuales, tal vez no sea sorprendente que algunas pruebas indiquen que una misma huella epigenética puede tener efectos diferentes entre hombres y mujeres.

Conclusiones

Los recientes avances en la investigación del estrés y los impactos de la adversidad durante las diferentes etapas del desarrollo humano, han arrojado nuevos conocimientos sobre cómo la exposición a diferentes condiciones percibidas como negativas, en combinación con la genética, pueden contribuir a los malos resultados en el bienestar de las poblaciones humanas, en particular, el bienestar individual de los niños y adolescente. Al respecto, hoy sabemos que los efectos directos de diferentes estímulos estresores y nuestras respuestas compensatorias (alostasis) pueden modificar nuestra neurofisiología y comportamiento durante futuros episodios de exposición a estímulos evaluados como estre-

sores. Sin embargo, sabemos que no existe una relación uniforme entre el estrés vivido y la percepción de bienestar (representada en aspectos tan gravitantes como la cognición y la salud en todas sus dimensiones). Por motivos no totalmente conocidos, algunas personas sucumben a las condiciones ambientales mientras que otras muestran más resistencia. Sabemos que una de las variables que ha sido evidenciada en estas deferencias está en la presencia de polimorfismos genéticos específicos, que afectan la forma en que un individuo evalúa y responde a la adversidad, lo que puede medir el impacto de las adversidades sobre nuestra cognición y salud. Estas vulnerabilidades, que subyacen en diferencias genéticas, pueden influir en las respuestas elaboradas frente a estímulos percibidos como adversos, dando forma a un comportamiento determinado que afecta las motivaciones con impactos en la salud durante toda la vida de las personas.

Otra variable importante en la ecuación que busca como resultado el bienestar, corresponde a las experiencias vividas a temprana edad. Recién estamos aprendiendo respecto de los mecanismos por los cuales las experiencias de la vida temprana impactan en procesos tan relevantes como el desarrollo cerebral durante la etapa intrauterina, así como en la etapa posnatal, modificando la plasticidad neural y afectando momentos clave como la sinaptogénesis y la poda sináptica.

Figura 1*Esquema del bienestar*

Nota. El bienestar resulta de una compleja red de interacciones recíprocas entre diferentes factores: ambiente, genoma y epigenoma.

Parece razonable proponer que el bienestar es el resultado de una argamasa de variables que interactúan recíprocamente, afectando de maneras múltiples etapas clave en la vida de las personas. Por ello se propone un modelo en el cual los impactos de las relaciones genoma-ambiente-epigenoma son del todo gravitantes en el bienestar de la persona (figura 1). Finalmente, es menester señalar que estamos recién empezando a comprender cómo las circunstancias gassetianas de la vida pueden afectar, a veces dramáticamente, el desarrollo humano.

Referencias bibliográficas

Adler, A. y Seligman, M. E. P. (2016). Using wellbeing for public policy: Theory, measurement and recommendations. *International Journal of Well-being*, 6(1), 1-35.

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping and development*. The Guilford Press.
- Al-Shawi, A. F. y Lafta, R. K. (2015). Effect of adverse childhood experiences on physical health in adulthood: Results of a study conducted in Baghdad city. *Journal Family Community Medicine*, 22(2), 78-84.
- Andersen, S. L. y Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, 31, 183-191.
- Ben Maamar, M., Nilsson, E. E. y Skinner, M. K. (2021) Epigenetic transgenerational inheritance, Gametogenesis and Germline Development. *Biology of Reproduction*, 105(3), 570-592.
- Bennett, H. A., Einarson, A., Taddio, A., Koren, G. y Einarson, T. R. (2004). Prevalence of depression during pregnancy: systematic review. *Obs Gynecol*, 103, 698-709.
- Bethell, C. D., Newacheck, P., Hawes, E. y Halfon, N. (2014). Adverse childhood experiences: assessing the impact on health and school engagement and the mitigating role of resilience. *Health Affairs*, 33(12), 2106-2115.
- Cabinian, A., Sinsimer, D., Tang, M., Zumba, O., Mehta, H., Toma, A. [...] Laouar, A. (2016). Transfer of Maternal Immune Cells by Breastfeeding: Maternal Cytotoxic T Lymphocytes Present in Breast Milk Localize in the Peyer's Patches of the Nursed Infant. *PLoS One*, 11(6).
- Conradt, E., Ostlund, B., Guerin, D., Armstrong, D. A., Marsit, C. J., Tronick, E. [...] Lester, B. M. (2019). DNA methylation of NR3c1 in infancy: Associations between maternal caregiving and infant sex. *Infant Mental Health Journal*, 40(4), 513-522.
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K. y Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315-323.
- Di Iorio, C., Johnson, K., Sheinbein, D., Kahn, S., England, P. y Bogdan, R. (2018). The serotonin transporter-linked polymorphic region (5-HTTLPR) polymorphism, stress, and depression. En J. Wiley (ed.), *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology*.
- Diener, E. (2009). Introduction-The Science of Well-Being: Reviews and Theoretical Articles. En E. Diener (ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed. Diener* (pp. 1-10). Springer.
- Finkelhor D., Turner H. A., Shattuck A. y Hamby S. L. (2015). Prevalence of Childhood Exposure to Violence, Crime, and Abuse: Results From the National Survey of Children's Exposure to Violence. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 746-754.

- Gluckman, P. D., Buklijas, T. y Hanson, M. A. (2016). The Developmental Origins of Health and Disease (DOHaD) Concept: Past, Present, and Future. En C. S. Rosenfeld (ed.), *The Epigenome and Developmental Origins of Health and Disease* (pp. 1-15). Academic Press.
- Grote, N. K., Bridge J. A., Gavin A. R., Melville J. L., Iyengar S. y Katon W. J. (2010). A Meta-analysis of Depression During Pregnancy and the Risk of Preterm Birth, Low Birth Weight, and Intrauterine Growth Restriction. *Archives of General Psychiatry*, 67(10), 1012-1024.
- Hassiotou, F., Heath, B., Ozal, O., Filgueira, L., Geddes, D., Hartmann, P. y Wilkie, T. (2014). Breastmilk stem cell transfer from mother to neonatal organs. *The FASEB Journal*, 28(51), s/n.
- Ho, M. W. y Saunders, P. T. (1979). Beyond neo-Darwinism-an epigenetic approach to evolution. *Journal of Theoretical Biology*, 78(4), 573-591.
- Januar, V., Desoye, G., Novakovic, B., Cvitic, S. y Saffery, R. (2015). Epigenetic regulation of human placental function and pregnancy outcome: considerations for causal inference. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 213(4), 182-196
- Kahneman, D., Diener, E. y Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kersin, S. G. y Özek, E. (2021). Breast milk stem cells: Are they magic bullets in neonatology? *Turkish Archives of Pediatrics*, 56(3), 187-191.
- Kunz-Ebrecht, S. R., Kirschbaum, C. y Steptoe, A. (2004). Work stress, socioeconomic status and neuroendocrine activation over the working day. *Social Science & Medicine*, 58(8), 1523-1530.
- León, D. A. y Dueñas, Z. (2013). Maternal Separation during Breastfeeding Induces Gender-Dependent Changes in Anxiety and the GABA-A Receptor Alpha-Subunit in Adult Wistar Rats. *PLoS ONE*, 8(6).
- Marcus, S. M., Flynn, H., Blow, F. C. y Barry, K. L. (2003). Depressive symptoms among pregnant women screened in obstetrics settings. *Journal of Women's Health*, 12(4), 373-380.
- McEwen, B. S., Bowles, N. P., Gray, J. D., Hill, M. N., Hunter, R. G., Karatsoreos, I. N. y Nasca, C. (2015). Mechanisms of stress in the brain. *Nature Neuroscience*, 18(10), 1353-1363.
- Moore, L. D., Le, T. y Fan, G. (2012). DNA methylation and its basic function. *Neuropsychopharmacology*, 38(1), 23-38.
- Naicker, S. N., Norris, S. A., Mabaso, M. y Richter, L. M. (2017). An analysis of retrospective and repeat prospective reports of adverse childhood

- experiences from the South African Birth to Twenty Plus cohort. *PLoS One*, 12(7).
- Nilsson, E. E., Ben Maamar, M. y Skinner, M. K. (2020). Environmentally Induced Epigenetic Transgenerational Inheritance and the Weismann Barrier: The Dawn of Neo-Lamarckian Theory. *Journal of Developmental Biology*, 8(4), 28.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. y Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across times and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577.
- Peter, R. H. (1979). Synaptic density in human frontal cortex-Developmental changes and effects of aging. *Brain Research*, 163(2), 195-205.
- Richter, L. M., Daelmans, B., Lombardi, J., Heymann, J., Boo, F. L., Behrman, J. R. [...] Darmstadt, G. L. (2017). Paper 3 Working Group and the Lancet Early Childhood Development Series Steering Committee. Investing in the foundation of sustainable development: pathways to scale up for early childhood development. *Lancet*, 389(10064), 103-118.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31, 205-209.
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M. y Ohashi, K. (2016). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity: Nature reviews. *Neuroscience*, 17, 652-666.
- Urbán, N. y Guillemot, F. (2014). Neurogenesis in the embryonic and adult brain: same regulators, different roles. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 8, 396.
- Wei, Y., Schatten, H. y Sun Q. Y. (2014). Environmental epigenetic inheritance through gametes and implications for human reproduction. *Human Reproduction Update*, 21(2), 194-208.
- Young, B. E. (2017). Breastfeeding and Human Milk: Short and Long-Term Health Benefits to the Recipient Infant. En J. M. Saavedra y A. M. Dattilo (eds.), *Early Nutrition and Long-Term Health Mechanisms, Consequences, and Opportunities* (pp. 25-53). Woodhead Publishing.
- Zalsman, G., Gutman, A., Shbiro, L., Rosenan, R., Mann, J. J. y Weller, A. (2015). Genetic vulnerability, timing of short-term stress and mood regulation: A rodent diffusion tensor imaging study. *European Neuropsychopharmacology*, 25, 2075-2085.

Zubieta, E. M., Fernández, O. D., Bombelli, J. I. y Mele, S. V. (2011). *El bienestar eudaimónico, la soledad social emocional y la importancia de la confianza y las redes*. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVIII Jornadas de Investigación, VII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

La influencia de la mente intuitiva en la salud: para una nueva psicología de la salud y del bienestar

Maria Grazia De Donatis Panzi
Università del Salento (Lecce, Italia)

La oración es un llamado que el hombre le hace a Dios, la intuición es Dios que llama al hombre
(Florence Scovel Shinn, 2011)

El concepto de intuición y sus orígenes

El término “intuición” deriva del latín *intueor* (compuesto por *in* = adentro + *tueor* = mirar adentro), es decir, “entrar adentro con la mirada” y representa una forma de sabiduría inexplicable con palabras, que se revela repentinamente en la mente de una persona. Dicho estado mental se presenta por medio de un conocimiento directo e inmediato de la verdad, que se manifiesta al espíritu sin tener la necesidad de hacer recurso al razonamiento, pues es considerado, por las personas geniales y creativas, como una forma privilegiada de conocimiento que permite, superando los esquemas del intelecto, una más profunda y verdadera comprensión (y tal vez creación) del objeto. El concepto de intuición fue ampliamente elaborado por la filosofía de Platón y de Aristóteles, y sucesivamente revisado en el siglo XVIII por Spinoza, quien hizo de la intuición el eje de su sistema filosófico, la forma más elevada de conocimiento, superior al conocimiento sensible como al científico, que le permite al intelecto capturar la unicidad de la substancia y mirar al mundo desde el punto de vista del ser divino.

Nietzsche, de acuerdo con sus antepasados, consideraba que “el verdadero objetivo de todo filosofar fuese la *intuitio mystica*” (1975, p. 42). También en la filosofía budista al concepto de intuición se le atribuye un significado de primera importancia, en el cual la mente intuitiva es aquel aspecto de la mente que la incorpora, a la vez, a la mente universal. Es por medio de la mente intuitiva que la conciencia universal tiene experiencia de sí misma en la diversidad del mundo material.

Lama Govinda (filósofo tibetano), Henri Bergson (filósofo francés de la segunda mitad del siglo XIX y premio Nobel de literatura) y Spinoza, afirmaban que es por medio de la intuición que se puede comprender la esencia de la vida. Trungpa, filósofo y maestro de meditación tibetana, hizo hincapié sobre cómo todo lo que está adentro de nosotros lo encontramos en la mente intuitiva. Podemos utilizar las teorías y la imaginación, pero esto es solamente el inicio del conocimiento intuitivo. También Albert Einstein definió la mente intuitiva como don sagrado y la mente racional como un siervo fiel. “Solo nuestra sociedad honra al siervo y olvida el don”, remarcaba el gran genio matemático.

Como psicoanalista de orientación fenomenológica-existencial, mis estudios sobre la intuición fueron sobre todo a las profundizaciones psicoanalíticas de Jung, así como al pensamiento del primer psicoanalista italiano del siglo XX, Roberto Assagioli. Luego, siguieron forjándose por el conocimiento de mi maestro Salomon Resnik (1986, 2006, 2016), psiquiatra, psicoanalista y antropólogo de calibre internacional (Buenos Aires, 1 de abril de 1920-París, 17 de febrero de 2017), y en el Centro Studi de Venecia, fundado por él mismo y en donde sigo trabajando.

Para Jung, la intuición no es reductible a la inferencia. La intuición es una función psicológica presente en todos los seres humanos —aunque en medida diferente— y se manifiesta según las distintas tipologías de personalidades descritas por él mismo. La intuición percibe de manera irracional y acrítica, y Jung la define como percepción de la realidad desconocida por la conciencia de forma directa.

Assagioli (1993), retomando las “intuiciones” de Jung, mencionará más adelante la función de la intuición en sus escritos *Psicosintesi: Un manuale di Principi e Tecniche*, considerando que la intuición es una de las funciones poco conocidas y no desarrolladas, pero que acercan a la realidad. Por otra parte, este autor hace hincapié en la diferencia entre el conocimiento del ser humano a través del pensamiento y el conocimiento a través de la intuición.

Conocer con la intuición y conocer con el pensamiento

La intuición brinda una verdadera comprensión psicológica de sí mismo y de los demás. Cada vez que se busque conseguir una verdadera comprensión de la esencia, de la calidad específica de un ser humano, de un grupo o de relaciones entre humanos, se precisa el uso de la intuición y se considera necesario; sin embargo, es necesario tomar en cuenta que existe diferencia entre cognición por medio de la intuición y cognición por medio de las funciones del pensamiento o del sentimiento, esta radica en que la intuición es inmediata y directa, sintética y holística.

¿Cómo activar la intuición?

La intuición, así como las otras funciones psicológicas, puede activarse siguiendo la regla general según la cual la atención y el interés favorecen su manifestación. La atención tiene el poder de alimentar y, al mismo tiempo, de enfocar. Podríamos decir también que tiene poder evocativo y que la atención implica apreciación y, por lo tanto, evaluación (Assagioli, 1993, p. 83).

Una característica de las intuiciones es que son fugaces y, curiosamente, olvidadas fácilmente, a pesar del hecho que cuando entran en el campo de la conciencia resultan muy vívidas y el individuo no piensa que las podrá olvidar con facilidad. La consecuencia práctica que se desprende de esta característica “fugaz”, sería apuntar inmediatamente toda intuición que tengamos.

La intuición es la evolución creativa hacia la realidad. El intelecto tiene, en primer lugar, la preciosa y necesaria función de interpretar, o sea, traducir, verbalizar en términos mentales aceptables, los resultados de la intuición. En segundo lugar, tiene la función de verificar su validez y, en tercer lugar, de coordinar e incluirla dentro del cuerpo de conocimientos ya aceptados. Estas funciones constituyen la actividad legítima del intelecto (Assagioli, 1973, p. 83).

Según Assagioli la intuición puede ser activada por medio de una forma de meditación. El primer paso consiste en calmar la mente, liberándola de cualquier pensamiento ajeno. Como sabe quién haya hecho una cualquier forma de meditación, no es tan fácil como pareciera. Sin embargo, es esencial como punto de acceso a niveles más profundos de concienciación. El calmar la mente puede igualmente ser descrito como una caída del umbral de conciencia para incluir de la concienciación de los procesos normalmente inconscientes.

Es importante reconocer que el proceso abre inevitablemente la puerta al inconsciente. La intuición puede resultar accesible a la conciencia por medio del imaginario visual, el imaginario auditivo y las respuestas cenestésicas, así como los vagos sentimientos indiferenciados comúnmente indicados como intuiciones, aunque no lo son, puesto que muy a menudo se desprenden de nuestra vivencia.

Una vez alcanzado un estado de receptividad abierta, el paso siguiente consiste en alcanzar la parte de la realidad que deseamos.

El tercer paso es una espera silenciosa. Las impresiones recibidas deben apuntarse, deberán ser interpretadas y controladas para verificar su exactitud. Determinar cuándo una percepción es verdaderamente intuitiva, en el sentido de que incluye la realidad, o cuando es imaginaria, o simplemente una proyección personal, es la tarea de la discriminación intelectual. La naturaleza elusiva de las percepciones intuitivas hace que sea difícil examinarlas en laboratorio; sin embargo, la falta de

discriminación puede llevar a suposiciones equivocadas sin fundación alguna en la realidad.

En conclusión, vale afirmar que la intuición es justamente la escalera que nos ayuda a subir a lo largo del sendero que nos conduce a la trascendencia y, por ende, nos hace sentir una única cosa con la vida.

El pensamiento intuitivo en la vida cotidiana como fuente de bienestar

La mente intuitiva es un don sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado el don (Albert Einstein).

La intuición es responsable de innumerables ideas e innovaciones que han plasmado el mundo. En mi trabajo como psicoanalista, la dificultad que encuentro más a menudo entre los pacientes es su dificultad para tomar de sí mismos. En efecto, si hay algo que siento fuertemente durante mis clases es ayudar a mis estudiantes a creer que se puede y cabe tomar de sí mismos con respecto a la vida y el cosmos, en una relación dialéctica y dialógica de continuidad y discontinuidad. Nacemos con dones y talentos, pero después, por motivos familiares o sociales, son pocas las personas que se realizan plenamente. Pienso que rabia y frustración en los seres humanos se deben totalmente al hecho de no sentirse plenamente realizados en los proyectos de vida: muchos pasarán su vida sin realizarlos, sin saber que tenían un proyecto. Enseño a las personas a tomar de sí mismas, confiar en sus intuiciones y, durante el recorrido, acceder a su propio genio innato.

Para hacer eso me concentro en ayudarles a aclarar las creencias limitantes, para que puedan aprovechar lo máximo de la felicidad o, mejor aún, de su satisfacción. *Felicidad e intuición* se mueven juntas. Para probar la verdadera felicidad, la que procede de lo profundo y no de una emoción de bienestar transeúnte debida a un momento, cabe

sintonizarnos en nuestra parte más auténtica, con nuestro verdadero ser, que está en comunicación con el Ser cósmico. Cuando estas dos partes dialogan y se comunican entre sí, la felicidad será completa. Según mi experiencia, defino la intuición como una conexión vital con el propio ser interior relacionado con el Ser cósmico. Esta conexión vital nos lleva hacia una vida exitosa, sin importar lo que represente tener éxito a cada uno. La intuición es mucho más que una simple aptitud, es una habilidad esencial cuando se busca tener éxito.

La triste verdad es que la mayoría de las personas vive como si fuese un traje tirado sobre una silla, pues les falta la conexión vital y, por ende, se sienten insatisfechas. Las personas le tienen miedo a sus intuiciones, porque muy a menudo estas son una incógnita, un acto de fe ante la vida. Quien hace muchos cálculos no puede ser intuitivo y no consigue entrar en el flujo de la vida.

Hemisferio derecho del cerebro custodio de la intuición

Mucho más que una simple característica, la intuición ahonda sus raíces en el hemisferio derecho de nuestro cerebro. Este hemisferio es el especialista de lo imaginario, de nuestra capacidad de síntesis y facilita el acceso al mundo de las emociones, de los cinco sentidos y a los datos almacenados en nuestro inconsciente. Cuando nos hacemos algunas preguntas, es allí que se desprende el proceso intuitivo. Día tras día acumulamos y memorizamos una cantidad de informaciones sin siquiera ser realmente conscientes. Todo esto decanta en el inconsciente y —en un momento determinado, en una fracción de un segundo— se genera una intuición.

Se trata de un proceso psíquico inmediato que permite resumir una situación compleja en algo evidente: se produce aquella idea que podrá funcionar. No se debe absolutamente a la casualidad, es el resultado de una combinación de nuestras relaciones, de nuestras reflexiones, experiencias, enseñanzas y lecturas, así como de las películas que

miramos y de nuestro contacto con la naturaleza: la Gran Mente Intuitiva por antonomasia.

En nuestro hemisferio derecho se crean asociaciones automáticas que desatan una intuición y es por eso que se denomina “inteligencia intuitiva”. Sin embargo, la intuición no es falta de racionalidad ya que, como veremos, posee su lógica.

Para las neurociencias se trata de la elaboración y asociación de informaciones sensoriales captadas por nuestro cerebro sin que nos demos cuenta. De hecho, nuestra intuición destaca la conclusión de dicho proceso. Nuestro cerebro registra a nivel sensorial el mínimo cambio en el entorno, a esperas de una posible adaptación. Es por eso que muchos neurocientíficos denominan la intuición como “inconsciente de adaptación”.

Por la psicología moderna, la intuición se define como un proceso de escaneado superficial, por medio del cual, en un segundo, comprendemos lo que ocurre en una determinada situación. Por otro lado, en cada nuevo encuentro, en situaciones inusuales o cuando tenemos que aprovechar del momento, recurrimos a dicho análisis “relámpago” —un verdadero escáner—. ¡Conocemos sin lograr explicarlo!

¿Y si la intuición asumiese otra dimensión, además de la que se ha descrito aquí? ¿Y si tuviese algo que ver con el espíritu de la persona? No se trata de intentar probar la existencia de la intuición, sino más bien de apelar a convicciones profundas que planteamos sobre el sentido de la vida. Por lo tanto, podemos considerar la intuición como la expresión y la extensión de nuestra alma, que actúa gracias a la experiencia. Se convierte, por ende, en la voz de nuestro ser interior. Tenemos, así, la tendencia a personificarla y la denominamos “guía interior”.

La intuición resulta verdadera cuando, como se ha afirmado, establece un diálogo constante entre el ser interior y el Ser cósmico, y se manifiesta por medio de los parámetros siguientes:

- Parece surgir de la nada.
- Sabemos que es verdadera, pero ignoramos como lo hemos sabido.
- Es tan convincente que nos motiva a actuar.
- Al escucharla nos acontecen situaciones favorables o, mejor dicho, agradablemente inesperadas.

¿Para qué sirve realmente la intuición?, ¿podemos fiarnos?

La intuición es una aliada importante. A los que saben escucharla les facilita las opciones justas, estimula la creatividad y brinda una comprensión inmediata de una situación complicada. Aunque se trate de cambiar de trabajo, realizar el lanzamiento de un producto, contratar un nuevo empleado, buscar un nuevo departamento o —como en el ejemplo más típico— elegir instintivamente un camino jamás recorrido... la mejor consejera será siempre la intuición.

Paradójicamente, el exceso de informaciones, de análisis de los datos, para no comprometer nuestra eficiencia, es lo que frena la capacidad de tomar decisiones. Nuestro lado racional excede con los detalles y pierde demasiado tiempo a evaluar los pros y los contras. La intuición permite encontrar rápidamente la respuesta que orientará nuestras acciones, lo que, más adelante, ocurrirá con los hechos. Seamos conscientes o no, la intuición desempeña un papel en nuestras decisiones cotidianas. Cabe precisar que tiene la tendencia a ponerse manifiesta cuando estamos emotivamente preocupados, aunque no debemos confundirla con nuestros miedos o nuestro sentir.

Muchas personas hablan de presentimientos, pero es únicamente la manifestación de sus miedos o angustias que proyectan en hechos acontecidos o, peor aún, que deben acontecer. El sentir no es una intuición, sino una recopilación de emociones dictadas por nuestra vivencia o nuestro pasado o, más bien, cómo hemos interpretado nuestro pasado.

¿Cómo sabré si mi sensación, mi vocecita interior o la imagen que se me ocurre es realmente una intuición? ¿Y cómo podemos estar seguros que se trata de una intuición justa y no un producto de mi imaginación o proyección de mis temores o de mis sueños?

El tema es efectivamente este: no escuchamos lo suficiente a nuestra intuición porque no siempre logramos reconocerla con exactitud. Entre la multitud de informaciones, ideas, percepciones y sensaciones que nos afectan cada día no parece ser fácil extraer el mensaje intuitivo. Incluso porque los estudios científicos sobre el cerebro demostraron que este está en actividad constantemente. Cuando llegamos a la edad adulta, la intuición se habrá ya mezclado con los otros procesos mentales y no lograremos utilizarla de manera independiente de nuestros pensamientos, de nuestras deducciones lógicas y racionales, de nuestros sentimientos.

La cultura y la educación, ambas abundantemente basadas en la racionalidad, han fomentado y orientado nuestra manera de razonar y, por consiguiente, de actuar. Dentro de nosotros fue privilegiado el intelecto, alejándonos de escuchar sentimientos o sensaciones. Por tanto, no sabemos realmente cómo utilizar la intuición ni cómo atribuirle un significado real para tenerle confianza. Para familiarizarnos con el funcionamiento de nuestra intuición y seguirla con toda seguridad, debemos seleccionar el flujo de informaciones que nos rodea. Esto nos evitará un buen número de errores y no advertiremos inseguridad respecto de nuestro “sentir intuitivamente”.

En el momento en el cual nosotros adquirimos plena conciencia, nuestro *intuito* nos empujará automáticamente hacia lo mejor. La plasticidad de nuestro cerebro se encuentra en la base de los mecanismos de condicionamiento, de la memoria y del aprendizaje. Cuando una experiencia deja una huella en nuestro sistema nervioso no seremos forzosamente condenados a volver a caer dentro de su surco. Nuestros comportamientos pueden volverse a educar y nuestro cerebro puede volver a moldearse. El cambio es parte del ser humano y de la naturaleza de las cosas. Nosotros podemos ser ese cambio.

Consideraciones finales

A continuación, algunas conclusiones sobre el concepto de intuición relacionado con el concepto de salud y bienestar de la persona:

- Una intuición es siempre correcta. Por otra parte, la interpretación que haremos podría ser equivocada. La vida se complica cuando tenemos que ver con un deseo, una ilusión, una proyección o un temor.
- Es acertado que la intuición ocurre únicamente en una mente intuitiva, libre de condicionamientos que impiden al ser propio que sea auténtico y esté en profunda relación consigo mismo y con la creación.
- La intuición se expresa también en nuestras actividades diarias y en nuestros intereses. En aquellos momentos la conciencia se exagera y logramos anticipar con una sorprendente precisión. Por ejemplo, un psicoterapeuta se sirve de su *intuito* para formular un diagnóstico más rápidamente y así acompañar al paciente hacia una mayor autoconciencia. Hoy en día, en Francia, la capacidad de intuición se enseña en las grandes escuelas superiores y en las facultades de ingeniería. Por ejemplo, la prestigiosa HEC (École des Hautes Études Commerciales) ofrece un curso sobre la intuición: buenas noticias para futuros gerentes y, por ende, para nuestra sociedad.
- La intuición, por lo tanto, pasa a través de los sentidos y la percepción sensorial, partiendo del cuerpo.
- La intuición, para nosotros los psicoanalistas, es la vía maestra, así como lo es lo simbólico. El proceso psicoanalítico y la psicoterapia siguen rastros de esta ruta, adonde la experiencia clínica brinda más que el enfoque teórico. Desempeñar la actividad de psicoanalista me pone en un contacto constante con la intuición. Esta profesión que se coloca en los meandros de la complejidad de la mente, a menudo, encuentra la clave en la mente intuitiva.

- Es importante decodificar el lenguaje simbólico, que es distinto en las diferentes culturas. Los símbolos poseen un lenguaje personal. Nuestra habilidad para decodificarlos depende de nuestro interés y de la manera en que estamos acostumbrados a leer las señales de la vida cotidiana. Cada símbolo encierra un sentido muy peculiar que deberá interpretar quien lee, para captar la idea que se está expresando. La simbología es un lenguaje universal vehiculado por todas las culturas.
- Quienes utilizan la mente intuitiva en sus propias vidas, son personas que tienen confianza: confianza en sí mismos y confianza en la vida.
- La mente intuitiva, así como la vida, está atravesada por lo que en inglés se denomina *flow* (flujo): el flujo de la vida. Si nos obstinamos y no seguimos el flujo, nada podrá fluir. Precisamos la participación total en todos los detalles de nuestra vida, ya sean buenos o malos, para encontrar la felicidad sin esforzarnos en buscarla intencionalmente.
- El psicólogo austriaco Viktor Frankl resumió esmeradamente dicho concepto en la premisa de su libro *El hombre en busca de sentido*: “No persigas el éxito, cuanto más lo busques y lo harás tu objetivo, más el mismo se te escapará. Porque no se puede perseguir el éxito, ni tampoco la felicidad” (1990, p. 132).
- Para obtener una mente intuitiva es necesario tener una mente lúcida, pensamientos no caóticos; es importante permanecer neutrales, eliminar todo juicio. Son muchas las personas que viven en una condición de victimismo constante, convencidas del hecho que están empleando tantas energías y que los demás no sean agradecidos y no las recompensen con la misma generosidad; así, están concentradas únicamente sobre lo que no tienen o no han obtenido, en lugar de fomentar el bien. Dichos pensamientos paranoides y persecutorios impiden a la mente intuitiva avanzar y, a menudo, dichas personas equivocan un mal presagio con una proyección llena de miedo: lo que nada tiene que ver con la intuición, pues la intuición no es superstición.

- Una mente intuitiva es una mente conectada con el inconsciente y con el propio lenguaje onírico. Recibir informaciones por medio de los sueños le pertenece a una mente intuitiva. El sueño no se somete a la censura del inconsciente, a través de los sueños llegamos a conocer la parte más auténtica de nosotros mismos y a despertar nuestras capacidades psíquicas.

Algunas civilizaciones utilizan el sueño como herramienta de conocimiento: los aborígenes, chamanes, indios y pueblos que se relacionan aún con una sabiduría ya desaparecida. En cambio, en nuestro mundo occidental, en el mundo hipertecnológico, la lógica prevalece sobre la intuición.

El sueño, o mejor dicho, la elaboración de este no permite resolver problemáticas y conflictos interiores. Sigmund Freud se refiere al sueño como “la vía maestra hacia el inconsciente”. Según Freud, los sueños tienen una función de compensación de la psique y de equilibrio: “Los deseos reprimidos, los impulsos escondidos, las prohibiciones vividas pueden tomar forma en los sueños” (2011, p. 421). Jung, en cambio, desarrollará un nivel más respecto a Freud, asociando el sueño a una expresión de la espiritualidad, exponiendo así la función del alma dentro del proceso onírico: “El sueño es una pequeña puerta oculta que conduce a la parte más escondida e íntima del Alma” (2015, p. 212). Siguiendo al mismo Jung:

- Visión y acción deben de proceder a la par. En cuanto llegue, la intuición deberá ser seguida por la acción (y yo añadiría: a corto plazo), para no dejar que el veneno de la duda tome el dominio.
- Estar en contacto con la naturaleza es un canal preferencial para una mente lúcida e intuitiva. Una caminata de por lo menos media hora limpia la mente de los pensamientos y libera serotonina. El ser personal entra en contacto con el Ser cósmico aún más en una dimensión natural: la naturaleza es la mística por excelencia.

- La intuición es una facultad espiritual que no nos proporciona explicaciones, pero nos indica la ruta.
- La indecisión obstaculiza la intuición.

Es mucho más fácil tener miedo que tener confianza: la fe es un esfuerzo de la voluntad.

Finalmente, vale recordar que una persona que haya alcanzado el control de la energía psíquica y la haya invertido conscientemente en los propósitos elegidos, no puede no desarrollarse en un ser más complejo y espiritualmente más elevado. Ensanchando sus capacidades y aceptando metas siempre más difíciles, se convierte en una persona aún más extraordinaria.

El proyecto de la vida para todo individuo supera los límites de la mente racional y se inscribe en la cuadratura de la vida que contiene amor y la perfecta expresión del ser. Muchos individuos están construyendo una casa, mientras deberían levantar un edificio.¹

Referencias bibliográficas

- Assagioli, R. (1973). *Principi e metodi della Psicosintesi Terapeutica*. Casa Editrice Astrolabio.
- Assagioli, R. (1993). *Psicosintesi-Per l'armonia della vita*. Edizioni Mediterranee.
- Frankl, V. (1990). *Alla ricerca di un significato della vita*. Ugo Mursia Editore.
- Freud, S. (2011). *L'interpretazione dei sogni*. Editore Bollati Boringhieri.
- Jung, C. (2015). *Realtà dell'anima*. Editore Bollati Boringhieri.
- Nietzsche, F. (1975). *Frammenti postumi 1884/1885* (vol. VII, tomo 3). Adelphi Edizioni.
- Resnik, S. (1986). *L'esperienza psicotica*. Editore Bollati Boringhieri.
- Resnik, S. (2006). *Biographie de l'Inconscient*. Dunod.
- Resnik, S. (2016). *Aperture. Lezioni dai seminari veneziani a cura di Enrico Levis*. Cafoscarina.
- Scovel Shinn, F. (2011). *The game of life and how to play it*. Martino Publishing.

1 Traducido por Maria Rosaria Buri Barsi, University of Salento.

Bienestar vs. incertidumbre: función de la educación

Rosa María Massón Cruz

Universidad de La Habana (Cuba)

<https://orcid.org/0000-0002-2071-8867>

Introducción

El año 2020 será recordado como el año de la generalización de la pandemia del COVID-19, la que estremeció todo lo establecido y puso en duda la capacidad del ser humano de reaccionar coherentemente frente a una amenaza de enfermedad y muerte masiva, que recorría todos los continentes y ciudades, paralizando la vida social y aterrorizando a todos frente a un virus poco conocido y mortal.

Las instituciones escolares, como parte de esa vida social, se detuvieron y en poco tiempo, los espacios de los salones de las aulas fueron sustituidos por espacios en línea, donde sin apenas organizarse, profesores y estudiantes comenzaron a interactuar para no perder los procesos instructivos y de escolarización.

Datos demuestran que en la región se detuvieron los sistemas educativos y la educación superior. En un primer momento se pensó que con un mes o dos se detendría la epidemia y todo volvería a la normalidad, más tarde se hablaba de una nueva normalidad y apenas comenzaba el año 2021, los sistemas escolares que habían iniciado su labor presencial volvían a cerrar por un rebrote de la pandemia más mortífero que el que ya se tenía.

Las consecuencias para las instituciones escolares y sus comunidades educativas aún se reflejan en cifras, pero lo que vivimos requiere de lecturas que aborden otras perspectivas de análisis en incluyan diferentes miradas científicas. En esta ocasión se busca realizar consideraciones desde las funciones de la educación y uno de sus propósitos: contribuir al bienestar individual y colectivo, punto de partida para considerar la incertidumbre que se vive y la resiliencia que necesitamos como potencial vía para lograrlo.

Una de las preguntas que nos hacemos como educadores, con mayor frecuencia, está alrededor de cómo serán los procesos formativos —específicamente los universitarios— cuando llegue el “día después” y la universidad recupere su vitalidad. Esto solo lo lograremos, si imaginamos el futuro inmediato desde la mejor de las utopías, considerando otros enfoques en la educación, donde se prioricen potenciar el desarrollo de la resiliencia como una de las vías para recuperar el bienestar social e individual.

El trabajo que proponemos a consideración tiene el propósito de reflexionar sobre las posibilidades que tiene la educación para incidir en el desarrollo de la capacidad de resiliencia, como vía para llegar al bienestar y afrontar las incertidumbres que nos han marcado en los últimos tiempos. Nuestra reflexiones solo serán un punto de partida para continuar proyectando el tiempo que está por llegar.

Para poner a dialogar la educación, el bienestar, la incertidumbre y la resiliencia, en el contexto universitario, es necesario detenerse en las consecuencias de mayor visibilidad del COVID-19 y con ello aproximarnos a los retos de la educación en tiempos de la nueva normalidad.

La educación en tiempo de pandemia

La educación es un fenómeno multifocal: se desarrolla a nivel social, familiar y en las instituciones escolares (de todos los niveles). La socialización es esencial para el desarrollo de la educación desde las pri-

meras edades, no basta el aprendizaje que llega desde la estructura de un currículo el que contribuye a transmitir los conocimientos que dan base a la cultura, es necesario *aprender ser* en esos espacios.

La ruptura con el espacio social que se genera en los contextos escolares como resultado de la pandemia, es la realidad que hemos y estamos viviendo a nivel mundial. Según investigaciones recientes (CEPAL-UNESCO, 2020; Almeyda *et al.*, 2021), pasar de la formación presencial a la formación a distancia, evidenció situaciones en ocasiones extremas donde la escuela intervenía como agente mediador en algunos casos y en otros como agente compensatorio: “En situaciones de emergencia, las escuelas son un lugar fundamental para el apoyo emocional, el monitoreo de riesgos, la continuidad de los aprendizajes y el apoyo social y material para las y los estudiantes y sus familias” (CEPAL-UNESCO, 2020, p. 14).

Las instituciones y organismo internacionales aportan cifras para evidenciar el impacto de la actual situación. Según el informe citado: “La información recolectada sobre los 33 países de América Latina y el Caribe hasta el 7 de julio de 2020 permite constatar que en el ámbito educativo gran parte de las medidas tomadas se relacionan con la suspensión de las clases presenciales en todos los niveles educativos” (p. 2).

El impacto en la educación superior no es menor, según datos de la UNESCO-IESALC, durante el año 2020, el cierre temporal afectó aproximadamente a unos 23,4 millones de estudiantes de educación superior y a 1,4 millones de docentes en América Latina y el Caribe. Esto representa, aproximadamente, más del 98 % de la población de estudiantes y profesores de educación superior de la región. Lo anterior sucedió en un contexto universitario que no había resuelto —según los organismos consultados— crecer con calidad, inequidad y oportunidades de acceso, además de resolver un financiamiento público estable y suficiente (UNESCO-IESALC, 2020).

La interrupción de las clases fue la medida que, desde el primer momento de la pandemia, se generalizó en muchos de los países. Para

lograr mantener un nivel de vitalidad en los sistemas educativos y en la educación superior, se sustituyeron las clases presenciales por las virtuales, esta realidad agudizó la brecha digital que se vivía, la cual, en estos tiempos se ha manifestado en todas sus consecuencias por lo que se ha comprobado que no todos tienen la disponibilidad tecnológica y la capacidad económica para sostener en tiempo esta vía de enseñanza. Además, los currículos no estaban diseñados para esta modalidad, por tanto, en muchas ocasiones se ha replicado en los medios de comunicación las formas más tradicionales de enseñar y aprender.

En esta situación, qué y cómo enseñar se debate, pero a nuestra opinión no es lo que más se discute y analiza. Según las investigaciones consultadas (CEPAL-UNESCO, 2020), las estrategias asumidas en diferentes contextos para el desarrollo de la escolaridad reflejan heterogeneidad —como es de esperar—.

En cada contexto se asumen diferentes maneras de determinar los aprendizajes prioritarios y las formas de realizar ajustes. De entre varias alternativas, una de ellas es el rediseño curricular y la selección de contenidos relevantes que se priorizan sobre otros, para lograr nuevos aprendizajes asociados. En otras experiencias se integran los contenidos y objetivos de aprendizaje en núcleos temáticos interdisciplinarios, los que permiten abordar diversas asignaturas a la vez, por medio de tópicos que resulten especialmente pertinentes y relevantes para el alumnao en el contexto actual, utilizando metodologías de proyectos o investigaciones que faciliten un abordaje integrado de los aprendizajes. Según los especialistas, la complejidad de esta alternativa requiere de profesores con una preparación integral que se manifiesta en su independencia metodológica en el momento de diseñar y ejecutar las estrategias de enseñanza aprendizaje, visto de esa manera, consideramos que no es la alternativa de mayor generalización (CEPAL-UNESCO, 2020).

Es de destacar que se reclama que en los análisis de qué se enseñan y para qué, debe quedar explícito y con estrategias formativas, la necesidad de potenciar la solidaridad, el aprendizaje autónomo y el

cuidado propio, por tanto, es necesario dejar espacios para el desarrollo de competencias socioemocionales y la resiliencia (CEPAL-UNESCO, 2020). Incluir y trabajar con esta visión, permitirá reconstruir un estado de bienestar después de controlada la pandemia.

Mantener el bienestar psicológico, social y emocional es un desafío para todos los miembros de las comunidades educativas: estudiantes, familias, docentes y asistentes de la educación” (CEPAL-UNESCO, 2020, p. 14). Lograr el bienestar psicológico como uno de los propósitos de los procesos formativos, tiene que reconocer las incertidumbres que se han generado en los tiempos vividos.

Las incertidumbres y la educación en tiempo de pandemia

La realidad más dolorosa de esta pandemia —aun sin una valoración objetiva— es los millones de vida humanas que se ha llevado. Por otra parte, los supervivientes afectados por la enfermedad no están exentos de un conjunto de secuelas que aún no se logran valorar en toda su magnitud, por ello, una de las incertidumbres vividas con mayor intensidad es la que se refiere a la vida-enfermedad-muerte, situación que marca las generaciones actuales y futuras.

Otra situación que dejará secuelas y constituye una incertidumbre a superar en un futuro a mediano y largo plazo, es la experiencia del confinamiento. Esto implicó posponer planes personales y sociales, limitar al máximo las relaciones sociales, dejar de hacer actividades que permiten desarrollar nuestra espiritualidad, convertir el hogar en el centro de trabajo y maximizar las relaciones familiares como única opción de relaciones sociales.

Reconstruir las redes sociales será una tarea pendiente para el día después. Los estudiantes universitarios, según Francesc Pedró (2020), han vivido esta situación con la pérdida del contacto social y de las rutinas de socialización que forman parte de sus experiencias cotidianas, situación que asegura el investigador influirá en el equilibrio socioe-

mocional de los estudiantes, destacando que esto será más evidente en aquellos que ya tenían esta condición antes del confinamiento, ellos están más golpeados que los demás.

Otra de las situaciones que impone incertidumbre es la relacionada con la realidad económica social que viven profesores y estudiantes en el ámbito universitario. Pedró (2020) asegura que las cohortes de estudiantes que se gradúen en 2020 o incluso en 2021, tendrán que enfrentar las deudas asumidas en sus estudios universitarios con un mercado laboral deprimido por causa de la crisis, por lo que lograr insertarse en el ámbito laboral será mucho más difícil.

En cuanto al proceso formativo desarrollado en estos tiempos, aún es incierta la repercusión de la educación a distancia, es decir, el impacto pedagógico de esta vía para mantener la escolarización. Para Pedró (2020), el impacto y las consecuencias se deben medir a partir de la correlación entre la calidad y equidad, aún no se puede valorar en toda su magnitud si se alcanzó los aprendizajes y competencias esperadas en los estudiantes, si las metodologías asumidas por los profesores consideraron la diversidad de los estudiantes, sus necesidades cognitivas, las posibilidades reales de conectividad, si las formas de aplicar la evaluación fueron suficientes para determinar los avances.

Reconstruir los espacios universitarios en la medida que se piense en el bienestar de las personas que inciden en él, es uno de los mayores desafíos y por tanto la mayor de las incertidumbres.

El bienestar y los espacios escolares

Valorar el bienestar como uno de resultados de los procesos educativos es un tópico que se aborda desde diferentes posiciones teóricas. En el caso de la educación su establecimiento en el debate científico está relacionado directamente con la valoración de la educación emocional.

En este aspecto, algunos investigadores y especialistas del tema (García, 2012; García, 2017) destacamos los rasgos generales de la educación emocional, la importancia de los espacios escolares y la relación profesores-estudiantes, para lograrlo. Todo ello desde la convicción que asumir en los espacios escolares una visión o enfoque orientado a la educación emocional, está acompañado de una experiencia e historia de la educación escolarizada tradicional, donde el centro de la enseñanza-aprendizaje son los cocimientos y el desarrollo de habilidades relacionadas con ellos. En ocasiones solo se aspira conocer por conocer con una base memorística, lo que provoca desmotivación por el proceso y muchas emociones negativas que no se manejan bien.

Considerando ese punto de vista, se valora lo favorecedor de la educación emocional cuando el regreso a los espacios escolares sea un hecho, pero sin dejar de considerar que la situación en que nos encontraremos requiere de nuevos aprendizajes para docentes y estudiantes (ambos afectados por igual). Por tanto, este enfoque de la educación está dentro de nuestra mejor utopía.

El estudio realizado por Marconi (2017), deja constancia que las emociones son motivadoras, cumplen función de alerta, mantienen el interés y la curiosidad, facilita la comunicación creando vínculos emocionales, facilitan guardar y recuperar memorias con mayor eficiencia, vista así todas esas funciones dentro de un proceso de enseñanza-aprendizaje, son favorecedoras para que lo aprendido sea efectivo en el plano cognitivo y vivencial además de crear un estado de bienestar en el marco de la experiencia escolarizada.

Investigadores como Bisquerra (2014) establecen algunas condiciones necesarias para la efectividad de este enfoque en la educación, en cuanto las posibilidades que brinda para el logro del bienestar individual y colectivo. El autor destaca la necesidad de la aplicación de un enfoque continuo y permanente, dejando establecido socializar entre los implicados que se asumirá una nueva perspectiva y propósito en la educación, donde las manifestaciones de las emociones, su educación

y desarrollo de estados de satisfacción, sean tan importantes como el aprendizaje de un contenido.

La complejidad de este proceso, tanto psicológico como educativo, requiere que los docentes adquieran nuevos conocimientos y desarrollen nuevas habilidades, entendiendo que lo anterior no se logra en un día y que los nuevos aprendizajes necesitan de ayuda y acompañamiento al profesor, para que este a su vez pueda estar en condiciones de acompañar a sus estudiantes y para que logre modificar su actitud a favor de incidir en su bienestar.

Se coincide con García (2017) cuando señala que la inclusión de la educación emocional en el currículo es necesaria, tanto desde el punto de vista metodológico (educar con afecto) como de los conocimientos teórico-prácticos que se imparten en las aulas. En esto los docentes son esenciales, pero para lograrlo se debe formar en la nueva concepción y más que eso experimentar el efecto positivo en su propia vida y en la profesión.

Logrado esa condición, los resultados y repercusión que se espera de la educación emocional, se manifestarían, tanto en el plano preventivo como en el de satisfacción. En lo preventivo es una vía para evitar actos violentos, consumo de drogas, estrés, estados depresivos, tristeza, pesimismo, etc. En cuanto a la satisfacción, permitiría adquirir las herramientas para la comprensión propia, de los demás y del mundo, lo que implicaría mejor calidad en las relaciones humanas y mayores niveles de satisfacción con lo que se hace. Sin duda, ser conscientes de nuestras emociones y desarrollar las competencias emocionales nos permite generar resiliencia y guiar a nuestros alumnos con un liderazgo que se caracteriza por la ética, el acompañamiento, la pedagogía y el apoyo de pares (Marconi, 2017). Esta situación nos ayudaría a reconstruir nuestras relaciones sociales después de vencer la pandemia.

La resiliencia como vía para el desarrollo del bienestar

En los tiempos actuales, a partir de las incertidumbres y la necesidad de reconstruir niveles de bienestar que contribuyan a la calidad de vida, la educación para potenciar la resiliencia es una necesidad dentro de los marcos de las instituciones escolares.

Villalobos y Castelán (2018) afirman que:

La resiliencia en esencia es la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a acontecimientos adversos, al estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy. (p. 3)

Cuando se enfoca la resiliencia en educación, los espacios escolares se constituyen en el lugar donde los estudiantes podrán bajo la orientación de los docentes y personal especializados, procesar las experiencias dolorosas y el estrés sostenido para convertirla fortaleza personal, en capacidad de acometer y resistir (Uriarte, 2006).

Vistos en perspectiva a futuro, los espacios escolares —donde se incluye el universitario— serán de jubileo, comparable solo con fiestas significativas a nivel social e individual, por lo que puede pensarse que ya todo pasó y que es necesario continuar el camino. Sin embargo, a nuestro modo de ver, esa primera reacción de alegría y bienestar por el encuentro necesita analizarse con profundidad y establecerse estrategias para que la superación de las experiencias dolorosas y de incertidumbre sea real y ocurra un verdadero proceso de resiliencia, que ayude continuar en el camino. Por ello, desde los organismos internacionales se reclama profundizar es esta situación y dejan claro que quienes trabajan en la educación, las familias y las comunidades, necesitan desarrollar habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional (CEPAL-UNESCO, 2020).

La alerta ya está dada y por mucha urgencia que demande poner al día los currículos y realizar evaluaciones que valoren el nivel de lo aprendido, es necesario que se incluya la recuperación emocional de los profesores y estudiantes, pues existe la certeza de que la reapertura de las escuelas y las universidades será indudablemente beneficiosa para la comunidad universitaria, desde todo punto de vista.

Es necesario que se valore desde las exigencias de cada contexto el sistema de principios que la UNESCO propone para orientar las políticas nacionales e institucionales, sin olvidar que la primera prioridad debe ser la protección de la salud. Estos principios básicos que orientan a considerar todas las situaciones de desigualdad que pueden afectar la reincorporación de los estudiantes y su desarrollo son:

- Asegurar el derecho a la educación superior de todas las personas en un marco de igualdad de oportunidades y de no discriminación.
- No dejar a ningún estudiante atrás.
- Revisar los marcos normativos y las políticas en curso, entendiendo la educación como un proceso continuo.
- Prepararse con tiempo para la reanudación de las clases presenciales.
- La reanudación de las actividades presenciales de las instituciones de educación superior (IES) debe verse como una oportunidad para repensar y, en la medida de lo posible, rediseñar los procesos de enseñanza y aprendizaje, sacando partido de las lecciones que el uso intensivo de la tecnología haya podido conllevar, prestando especial atención a la equidad y la inclusión.
- Gobiernos e IES deberían generar mecanismos de concertación que permitan avanzar conjuntamente en la generación de mayor capacidad de resiliencia del sector de la educación superior ante futuras crisis, cualquiera que sea su naturaleza (UNESCO-IESALC, 2020).

Como se puede observar, todos los principios tienen una función orientadora, pero sin duda los principios cinco y seis reclaman para su aplicación una relectura de los procesos formativos en el ámbito uni-

versitario, indicando la posibilidad de que podríamos visitar en lo adelante nuevas crisis sanitaria o de otra naturaleza, por tano lo que se aprenda hoy tienen que servir a lo largo de nuestras vidas.

Conclusiones

El impacto de la pandemia en los contextos escolarizados deja expuesta la necesidad de la renovación, para que estos logren superar viejas falencias de exclusión y desigualdad, y comiencen a enfocar la educación en el bienestar como uno de sus propósitos.

Los modelos formativos con corte tradicionalista en tiempo de pandemia están demostrando que no son pertinentes, ello solo se centra en el aprendizaje de contenidos, excluyendo o minimizando la educación de las emociones para lograr contribuir a un proceso de resiliencia que centre el bienestar individual y social.

Las incertidumbres y heridas provocadas por la pandemia demandan de una reflexión interna colectiva sobre la renovación del modelo de enseñanza y aprendizaje, donde todos participemos, visibilizando las lecciones y experiencias vividas durante este periodo, solo así, los espacios escolarizados se podrán convertir en contextos privilegiados para la construcción de la resiliencia de las relaciones sociales.

Las IES están en la obligación de asumir la situación vivida como una oportunidad para reflexionar sobre sus prácticas, la orientación de los currículos, los tipos de evaluaciones que se aplican, la utilización de la tecnología, entre otras situaciones que exigieron en su momento creatividad e innovación pedagógica; para que desde ese punto de partida se continúe apostando por una educación superior inclusiva, equitativa y de calidad, con espacios para la educación de las emociones, el bienestar y la resiliencia.

El análisis y las nuevas propuestas deben basarse en el diálogo participativo y comprometido, donde las experiencias vividas nos permitan mirar el futuro con optimismo, inteligencia y solidaridad.

Referencias bibliográficas

- Almeyda, A., García, T., Pacheco, A., García, S., García, A. y Otero, D. (2021). La educación en tiempos de pandemia: impactos en la subjetividad de estudiantes cubanos en transición a la universidad. *Alternativas Cubanas en Psicología*, 9(25), 6-21. <https://bit.ly/3w82SkN>
- Bisquerra, R. (2014) Educación y bienestar. *Aula de Secundaria*, 9, 43. <https://bit.ly/3l6xYTy>
- CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. UNESCO Office Santiago and Regional Bureau for Education in Latin America and the Caribbean; Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://bit.ly/39gHwbH>
- García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista de Educación*, 36(1), 1-24. <https://bit.ly/39fzQqi>
- García, M. E. (2017). *Bienestar emocional en educación: empecemos por los maestros* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <https://bit.ly/3L2VknC>
- Marconi, L. (2017). La importancia de las emociones en la educación, en las neurociencias y su impacto en la educación. En J. C. Durand, F. T. Daura, M. C. Urrutia y M. S. Sánchez Agostini (eds.), *Las neurociencias y su impacto en la educación*. Universidad Austral. <https://bit.ly/3PfTu6a>
- Pedro, F. (11 de junio de 2020). COVID-19 y educación superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas. *Análisis Carolina*, 36. <https://bit.ly/3wobAdF>
- UNESCO-IESALC. (13 de mayo de 2020). *COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después, análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. <https://bit.ly/3McwSkT>
- Uriarte, J. D. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de Psicodidáctica*, 11(1), 7-23. <https://bit.ly/3L335Kc>
- Villalobos, E. M. y Castelán, E. (2018). La resiliencia en la educación. *CEP Indalo*. <https://bit.ly/39dEKJf>

La educación en pandemia, un reto para la equidad

Pablo Vanegas Peralta

Universidad de Cuenca (Ecuador)

<https://orcid.org/0000-0003-3418-7670>

Víctor Saquicela Galarza

Universidad de Cuenca (Ecuador)

<https://orcid.org/0000-0002-2438-9220>

Introducción

La pandemia ocasionada por el COVID-19 evidenció la enorme inequidad presente en el mundo entero y tal como en otros eventos a escala global, los más afectados fueron los más pobres y quienes tienen menos oportunidades. De acuerdo a reportes de prensa, Ecuador se encuentra entre las seis economías de América Latina que más se deprimieron en 2020, pues la emergencia sanitaria provocó la mayor crisis económica de la región en 120 años. Según CEPAL, la caída de nueve puntos en el PIB de 2020 obedeció principalmente a la reducción en el consumo y a la disminución de las exportaciones petroleras en aproximadamente 44 %, entre enero y septiembre de 2020, aunque se espera que para 2021 Ecuador haya crecido 1 %, una de las tasas más bajas de la región. Para un país como Ecuador, que depende del comercio internacional y de las exportaciones de petróleo y otros productos básicos, los efectos están siendo más fuertes, más aún si se considera que para el año 2019 ya afrontaba una profunda crisis económica.

Ante este escenario, entre los años 2020 y 2021, resultó imprescindible definir acciones para evitar que la suspensión de las clases presen-

ciales y las dificultades de acceso a los servicios de atención en salud, tuvieran efectos negativos a corto plazo en la formación, salud y bienestar de niños y jóvenes, y que estos, a su vez, repercutieran a largo plazo sobre el desarrollo del capital humano. Por lo demás, la educación en todos sus niveles, así como el desarrollo de ciencia y tecnología, representan una oportunidad para cualquier país, por ello, nunca estuvo en duda la imperiosa necesidad de mantener la actividad de las instituciones de educación y de buscar estrategias para no reducir la calidad del aprendizaje.

Como se podrá evidenciar en la lectura de este artículo, la inequidad entre los estudiantes, que se reflejó de la inequidad en toda la sociedad, fue el obstáculo más desafiante a franquear, para mantener las actividades académicas y administrativas, a través de entornos digitales. En la primera parte de este artículo, se hace énfasis en evidenciar la relevancia que tiene la educación, así como el desarrollo de ciencia y tecnología para un país. En la segunda parte, se detallan las decisiones y esfuerzos académicos para mantener la educación en línea y asegurar acceso para todos los estudiantes. Posteriormente, se detalla el trabajo de varias dependencias de la Universidad de Cuenca para sostener las actividades académicas y administrativas. Finalmente, se plantea una discusión, así como las conclusiones del presente trabajo.

La importancia de la educación en el mundo

Santiago Levy, subsecretario de la Secretaría de Hacienda de México entre 1994 y 2000, ha expresado la idea de que el dinero gastado podría contribuir a erradicar la pobreza no solo a corto plazo, sino también a largo plazo, pues promueve una generación bien preparada; para lograrlo, entregaba soporte económico a familias pobres, siempre que busquen servicios de salud preventiva y que sus hijos asistan a la escuela con regularidad (Benerjee y Duflo, 2017). Medidas como las implementadas por Levy, que buscaban un impacto a largo plazo, reflejan que la salud y la educación representan una oportunidad para mejorar las condiciones de vida de la población y para contribuir sustancialmente

en el buen vivir con la reducción de las brechas generadas por la pobreza. Benerjee y Duflo (2017) dan cuenta de estrategias que varios países han diseñado para: mejorar la calidad de la educación y la atención de la salud, promover a que la población más vulnerable acceda a estos servicios y evitar la deserción estudiantil.

Crow y Dabars (2015) afirman que, si bien la investigación fundamental ha transformado nuestro entendimiento del universo, el avance de tecnología basada en la innovación universitaria ha mejorado sustancialmente nuestra calidad de vida y ha realizado contribuciones incalculables para el crecimiento económico. Adicionalmente, aclaran que, a pesar de que la innovación en el sector de la ciencia y la tecnología son más familiares por su impacto tangible en nuestra vida diaria, la creatividad y el esfuerzo académico en las artes, humanidades y en las ciencias sociales y del comportamiento, dan forma a nuestras vidas, posiblemente, en igual medida. Según Oppenheimer (2014), las naciones que más se preocupan por la reducción de la pobreza, son las que más crecen, precisamente porque promueven innovaciones tecnológicas, que influyen en el buen vivir de sus ciudadanos sin depender totalmente de sus recursos naturales sino más bien de la educación, ciencia, tecnología e innovación.

Medina *et al.* (2016) mencionan que Ecuador ha realizado esfuerzos muy importantes para implementar políticas públicas, invertir en I+D y capacitar al talento humano, como estrategias clave para promover la investigación científica, el avance tecnológico y de innovación, en función de una economía basada en los conocimientos, la creatividad e innovación, lo que permitirá generar independencia cognitiva en el Ecuador.

A pesar de los avances que mencionan Medina *et al.* (2016), las crisis económica y sanitaria de Ecuador han ido afectando negativamente a la educación en todos sus niveles, incluyendo a la educación superior, afectación que coloca en riesgo la posibilidad de consolidar la actuación clave de las universidades para alcanzar éxito social.

Para Ecuador, los retos son múltiples. Por una parte, debe mejorar la capacidad de investigación e innovación de las instituciones de educación superior, y como consecuencia, reducir la alta dependencia de ciencia, tecnología y producción extranjeras. Por otro lado, es necesario incrementar la oferta de carreras de grado y programas de posgrado, así como el número de plazas para estudiantes de primer año, pero, sobre todo, es imprescindible trabajar en acciones para evitar la deserción e incrementar el índice de permanencia y graduación, que sin duda aportará al bienestar de los jóvenes y de la sociedad en general.

Talento humano, ciencia y tecnología en la sociedad

Para Boaventura de Sousa Santos (2010), la emancipación —entendida como la vocación de liberación— aplica en las diferentes formas de comunicación, desde la estética utilizando distintos elementos de las artes; el uso de la ciencia y la tecnología, así como la coherencia de vida que influye en la sociedad. Un proyecto emancipador debe enfocarse en cambiar el perfil de Latinoamérica como primario-exportador y secundario-importador, en donde tiene relevancia el talento humano, la ciencia y la tecnología, como bien común para la transformación social (Nieto, 2016).

El aseguramiento de la calidad de la educación superior y la oferta de posgrado con orientación a la investigación, son procesos que, vistos en el marco de equidad, se constituyen en instrumentos significativos para conservar un dinamismo económico de desarrollo sustentable, en nuevos escenarios con restricciones de recursos, que exigirá innovación e investigación, involucrando mayores niveles de eficiencia en la incorporación de talento humano debidamente especializado (Rama, 2016).

El acceso y la permanencia en la educación superior

En el caso de Ecuador, la educación universitaria pública es gratuita, sin embargo, la demanda no cubierta, la falta de diversificación de la oferta, el debilitamiento de la autonomía de las instituciones de

educación superior, la limitada inversión para el mejoramiento de infraestructura y el desarrollo de ciencia y tecnología, y el debilitamiento de la educación pública en todos sus niveles, configuran una condición menos alentadora que en otros países, y colocan en riesgo, de un lado, la construcción de una sociedad que se desarrolle con base en la generación de conocimiento propio, y de otro, la posibilidad de que un mayor número de personas accedan a una formación profesional.

Stiglitz (2010) trata al acceso a la enseñanza superior como una de las desigualdades más graves en Estados Unidos y la coloca como una de las razones para que este país haya dejado de ser una tierra de oportunidades. El autor afirma que uno de los motivos de esta desigualdad es el costo de la enseñanza superior y que, entre los estadounidenses nacidos alrededor de 1980, solo el 9 % de quienes pertenecen a la franja inferior de la escala de rentas posee un título universitario. Asimismo, comenta que, a medida que las rentas disminuyen, los estados recortan las ayudas, lo que a su vez motiva que las universidades incrementen el costo de la matrícula.

Según Rivera (2019), la gratuidad en la educación superior pública ha generado un mayor acceso hasta el año 2011, sin embargo, al combinarse con las medidas de mérito y calidad, el acceso se reduce en los siguientes años para personas entre 18 y 24 años de edad. Según este estudio, las personas pobres o que provienen de sectores rurales han mejorado levemente su probabilidad de acceso a la educación superior; por lo tanto, las condiciones actuales que combinan la gratuidad y el mérito favorecerían de manera importante a los estudiantes provenientes de las zonas urbanas y que tuvieran mayores recursos económicos. Sinchi y Gómez (2018) establecen que la implementación del examen de ingreso no es equitativa, pues su resultado depende, en la mayoría de los casos, de la calidad de educación secundaria recibida e incluso de la primaria, lo que a su vez está condicionado por los ingresos familiares. Además, precisa que los estudiantes que cursan sus estudios en escuelas privadas poseen ventajas. En la misma dirección, Giovagnoli (2002) determina

que factores como la educación de los padres y el tipo de establecimiento educativo al que asistió el joven, influyen en la explicación de las diferencias de *riesgo de deserción* y *probabilidades condicionales de graduación*.

En el estudio realizado por Sinchi y Gómez (2018), se evidencia la importancia que tiene el soporte económico de los padres para financiar los estudios de estudiantes de las cuatro universidades de la ciudad de Cuenca, en Ecuador. Quienes mayor soporte reciben de sus padres son los estudiantes de la universidad pública de la ciudad (Universidad de Cuenca), situación que puede explicarse porque a pesar de la gratuidad de la educación superior pública, existen otros rubros como alimentación, transporte y compra de materiales de estudio, que deben ser cubiertos por el estudiante, y porque el número de becas que entrega cada una de las universidades particulares es superior al número que entrega la Universidad de Cuenca. El estudio de Sinchi y Gómez (2018) evidencia que los aspectos económicos, desmotivación y el rendimiento académico, en ese orden de importancia, son los factores que impiden la continuidad de los estudios.

Desde el año 2014, Ecuador vive una profunda crisis económica, agravada desde 2020 por la pandemia de COVID-19, lo que ha implicado la disminución del presupuesto para mantener servicios públicos como salud y educación, y ha evidenciado las desigualdades que existen en nuestro país en cuanto al acceso a recursos de soporte para el desarrollo de actividades académicas. En Ecuador, de acuerdo a información del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2018), para el año 2018, el 24,5 % de hogares disponía de una computadora de escritorio y el 24,2 %, de una computadora portátil o *tablet*; mientras que el acceso a internet alcanzaba el 46,6 % en el área urbana y el 16,1 % en el área rural. A estas cifras es necesario agregar que el 50 % de las personas en el área urbana cuentan con un teléfono inteligente y únicamente el 23,3 % dispone de estos dispositivos en el área rural (INEC, 2018).

A pesar de que no hemos podido acceder a estudios técnicos relacionados con el abandono de la escuela y los índices del trabajo infantil

como consecuencia de la pandemia, información de los medios de comunicación da cuenta de que la pandemia ha ahondado las brechas económicas, sociales y tecnológicas en la sociedad ecuatoriana, condición que se evidencia en el hecho de que alrededor de 103 mil estudiantes menos se hayan inscrito en el ciclo Sierra-Amazonía para el año lectivo 2020-2021, en comparación de los inscritos en el período lectivo 2019-2020. De este valor, el 73,48 % corresponde a instituciones fiscales. A pesar de que la pandemia ocasionada por el COVID-19 ha ahondado las diferencias, según Stiglitz (2010), en países como Estados Unidos las desigualdades han aumentado desde hace treinta años y la situación se ha agravado a medida que han disminuido las inversiones en infraestructura, educación, sanidad y las redes de protección social.

A marzo de 2020, la Universidad de Cuenca contaba con 15 604 estudiantes matriculados, 1154 docentes, 465 empleados y 146 trabajadores, y ofertaba 54 carreras de grado en modalidad presencial, a través de 12 facultades (Saquicela *et al.*, 2020). A partir de la propagación mundial del COVID-19 (OMS, 2021), el Gobierno ecuatoriano declaró la emergencia nacional el 16 de marzo de 2020 (Saquicela *et al.*, 2020), situación que planteó varios retos y preguntas al sistema de educación superior de Ecuador:

- ¿Los alumnos cuentan con tecnología y condiciones económicas y sociales para desarrollar sus actividades de manera virtual?
- ¿La infraestructura tecnológica de las instituciones de educación superior está preparada para continuar prestando sus servicios académicos y administrativos?
- ¿Cómo mantener o mejorar la calidez de las clases en entornos virtuales?

Inequidades para hacer frente a la pandemia

Si bien, el presente documento trata sobre las acciones que se realizaron para sostener las actividades administrativas y académicas a través de entornos digitales, a partir de la emergencia sanitaria ocasionada

por la pandemia, también son oportunas, reflexiones que ilustran las diferencias económicas y sociales que existen en Ecuador y particularmente entre la población estudiantil de la Universidad de Cuenca.

Las marchas de octubre 2019, tras el anuncio de medidas económicas por parte del Gobierno de Lenin Moreno, fueron muestra del malestar de los sectores sociales, particularmente, de los estudiantes universitarios, tanto de instituciones públicas como privadas. Aun antes de la pandemia, la crisis económica estaba afectando profundamente a quienes provenían de los sectores sociales con más limitaciones económicas, crisis que se profundizó con las medidas de recorte a los servicios sociales: se incrementó el precio del combustible, se redujo el presupuesto para educación y salud, disminuyeron las plazas de trabajo en el sector público, entre otras medidas.

Según el reporte del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) sobre el estado actual de las telecomunicaciones y la banda ancha (BA) en Ecuador (Rivera *et al.*, 2020), los servicios de BA fija y móvil cubren, respectivamente, al 10 % y 53 % de la población ecuatoriana, índices que se encuentran por debajo del resto de países de América Latina y el Caribe (13 % y 65 %) y muy lejos del 33 % y 96 % de los países que pertenecen a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Tan solo el 62 % de la población está cubierta por redes de BA móvil de alta velocidad, mientras en América Latina y el Caribe alcanza el 67 % y en la OCDE el 98 %.

La condición económica y social de la población estudiantil, así como el estado de la BA en Ecuador, evidenciaron la inequidad y la concentración de riqueza en sectores minoritarios. Por tanto, la obligada y acelerada transición hacia un modelo de educación en línea no estuvo exenta de dificultades y obligó a realizar esfuerzos significativos para implantar la infraestructura en miras de una mayor equidad que conlleve a un bienestar social. El trabajo en estas dos direcciones tuvo como objetivo final evitar el incremento de la deserción estudiantil y, por tan-

to, garantizar el derecho de los estudiantes a continuar con sus estudios y adquirir un título profesional.

Si consideramos a la educación superior y a la de todos los niveles como una oportunidad para reducir las brechas generadas por la pobreza y, por lo tanto, como una oportunidad para alcanzar bienestar y equidad, es imprescindible que las instituciones de educación realicen su mayor esfuerzo para mantener las actividades académicas en las mejores condiciones posibles, a pesar de las enormes dificultades generadas por la pandemia. Estos esfuerzos deben colocar especial atención en los sectores con menores oportunidades y cuya condición económica ha sido profundamente afectada por la pandemia. La falta de atención a estos sectores únicamente acentuará las marcadas diferencias económicas y sociales que existen en países como Ecuador y limitará, aún más, las oportunidades para los grupos más vulnerables. Justamente las respuestas a las preguntas planteadas en este artículo, dan cuenta de varias de las acciones ejecutadas por la Universidad de Cuenca para hacer frente a la pandemia y mantener las actividades académicas y administrativas, buscando siempre el mayor bienestar y equidad posibles entre los miembros de la comunidad universitaria.

Una transformación violenta

El día lunes 9 de marzo de 2020 inició un nuevo período lectivo en la Universidad de Cuenca, el 16 de marzo de 2020 el presidente de la república declaró el “estado de excepción” para evitar la propagación del COVID-19. La Universidad de Cuenca suspendió sus actividades presenciales el día jueves 19 de marzo y dispuso la apertura de las plataformas digitales para el teletrabajo y la educación en línea. Si bien los servicios administrativos y académicos no se suspendieron, la Dirección de Tecnologías de la Información y Comunicación trabajó intensamente durante los primeros días del estado de excepción para que la mayor parte de sistemas informáticos institucionales pudieran ser utilizados desde el hogar de estudiantes, empleados y profesores de la institución.

La situación inesperada pudo atenderse, a pesar de las dificultades, gracias a la inversión realizada en infraestructura tecnológica desde el año 2016 y a las decisiones posteriores que se tomaron durante la pandemia.

Conectividad para los estudiantes, profesores y empleados

Desde el año 2017, la Universidad de Cuenca realizó una inversión de alrededor de 5 millones de dólares para solucionar los problemas de conectividad interna y externa, con el propósito de incrementar la seguridad y la capacidad de almacenamiento, así como para reestructurar los sistemas de información académicos y administrativos de la institución. Esta infraestructura comprendía herramientas para fortalecer la educación en línea, cuya implantación estaba sujeta a un proceso paulatino, que incluía la capacitación a los profesores universitarios.

Una vez declarada la emergencia sanitaria, toda la infraestructura tecnológica tuvo que colocarse en funcionamiento de forma abierta para todos los profesores, estudiantes y empleados de la Universidad de Cuenca. El esfuerzo de la Comisión Técnico Curricular y de la Dirección de Tecnologías de la Información y Comunicación se concentró en la capacitación sobre educación en línea y en la operatividad de la infraestructura tecnológica. Sin embargo, estos esfuerzos no fueron suficientes en virtud de las dificultades de conectividad que experimentaban los estudiantes desde sus hogares.

El fortalecimiento de la conectividad interna y externa de la institución siempre fue planificado desde la perspectiva de una educación que priorizara la participación presencial de los estudiantes. La cobertura de acceso inalámbrico se amplió hasta alcanzar aproximadamente el 80 % en cada campus y la capacidad externa se amplió a 4 Gb. Una vez que iniciaron las actividades de enseñanza-aprendizaje en línea, el índice de utilización de la capacidad instalada de conectividad institucional bajó drásticamente. El acceso a conectividad dejaba de realizarse desde los campus

universitarios y requería atención desde el domicilio de los estudiantes, entonces, una nueva carga económica recaía sobre ellos y sus familias.

Si se considera que para muchos estudiantes financiar la alimentación y la vivienda representaba una pesada carga económica, las dificultades para destinar recursos adicionales para conectividad colocaban en serio riesgo la posibilidad de continuar con sus estudios. Tres medidas se implementaron de manera consecutiva:

- Conseguir el auspicio de las operadoras de telefonía para entregar conectividad gratuita para los estudiantes.
- Implementar un sistema de becas para conectividad.
- Establecer convenios para distribuir la capacidad de conectividad de la Universidad de Cuenca, a los hogares de profesores, estudiantes, empleados y trabajadores.

Durante los primeros meses de pandemia, las operadoras CNT y Movistar entregaron de manera gratuita planes de datos para que los estudiantes de la Universidad de Cuenca mantuvieran sus clases en línea. Paralelo a este proceso, se elaboró el reglamento para la entrega de ayudas económicas para solventar los costos de conectividad para estudiantes de la Universidad de Cuenca, lo que permitió que estas ayudas fueran entregadas de manera efectiva a partir del mes de julio de 2020. Por otro lado, se firmó un convenio tripartito para que la disponibilidad de conectividad que la Universidad de Cuenca contrató originalmente con CEDIA fuera distribuida entre profesores, empleados y estudiantes que mantenían un contrato con ETAPA-EP, con el propósito de que recibieran el servicio de conexión a internet. El convenio pudo ser implementado de manera efectiva para profesores y empleados, y se levantó información sobre los estudiantes, para que este beneficio pudiera llegar también a este sector de la comunidad universitaria.

Salud y alimentación

Los efectos negativos de la pandemia se expresaron en el incremento del desempleo, la deserción estudiantil y el trabajo infantil que, en consecuencia, disminuyeron los ingresos familiares y la capacidad adquisitiva. Los problemas sociales provocados por esta situación perjudicaron a los sectores sociales con menos recursos y oportunidades. Estos problemas económicos y el aislamiento desde el que se debían desarrollar actividades de trabajo o estudio, han afectado la salud mental y física de las personas. Y aunque la atención médica y psicológica en la Universidad de Cuenca se fortaleció desde el año 2017, al poco tiempo de iniciadas las actividades académicas y administrativas a través de entornos en línea, el número de personas afectadas por estrés, agotamiento e inclusive por violencia física y psicológica, incrementaron exponencialmente. La noble labor del personal a cargo de los servicios médicos y psicológicos de la universidad se plasmó en la ampliación de las horas de atención, llegando incluso a prolongarse hasta horas de la madrugada. La excesiva carga de trabajo llegó a afectar también a los profesionales del área médica y psicológica, quienes, a más de soportar su propio proceso de confinamiento, debían entregar soporte para que otros también pudieran sobrellevar esta condición.

Muchos casos de estudiantes universitarios que vivían solos, alejados de sus familias, confinados en pequeñas habitaciones dotadas de lo básico para sobrevivir y tratar de estudiar, recibieron la atención de otros estudiantes, profesores y personal administrativo de la Universidad de Cuenca. Se inició una campaña de recolección de alimentos, medicinas y dinero para ayudar a que estos estudiantes pudieran superar las enormes dificultades que les causaba la pandemia y el consecuente aislamiento. Además, la pandemia afectó negativa y directamente la economía de la gran mayoría de hogares, sobre todo de los más pobres, lo que redujo las oportunidades de estudio para sus hijos. La campaña emprendida se extendió también para apoyar a estudiantes que pertenecían a hogares con limitaciones económicas.

Los estudiantes de la Facultad de Psicología brindaron servicios de atención psicológica a través de entornos digitales, tanto para la comunidad universitaria como para personas externas. Por su lado, los estudiantes de la Facultad de Medicina mantuvieron sus actividades prácticas en las casas de salud, a pesar del riesgo que esto suponía para ellos. Las autoridades de estas facultades realizaron esfuerzos que superaban sus responsabilidades institucionales, con el propósito de mantener los servicios mencionados, utilizando inclusive recursos propios. Las autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas, además de utilizar recursos propios e institucionales, gestionaron donaciones de vestimenta, gel antiséptico, alcohol, entre otros elementos, y los distribuyeron entre los estudiantes de las diferentes carreras de grado y de los programas de posgrado, quienes siempre estuvieron cumpliendo con sus responsabilidades en las casas de salud de las provincias de Azuay, Cañar y Morona Santiago. A estos esfuerzos se juntaron aquellos realizados por la Asociación Femenina de la Universidad de Cuenca (AFU), para proveer a estudiantes mujeres con alimentos, medicinas y útiles de aseo personal.

Flexibilidad académica

La poca experiencia de estudiantes y profesores en la utilización adecuada de entornos en línea, condujo a una forma de educación que utilizaba tecnología bajo esquemas pedagógicos y metodológicos que provenían de la educación presencial. A estos aspectos se adicionaron el aislamiento, en muchos casos en soledad o con el riesgo de que afloraran la ansiedad y la violencia, las restricciones económicas en un alto número de hogares, la escasez de trabajo, las dificultades para acceder a conectividad y, por supuesto, el temor de ser alcanzado por el contagio. Estas condiciones configuraron un ambiente no favorable para el desarrollo de las actividades académicas y, como consecuencia, la calidad de la formación profesional fue afectada negativamente.

El trabajo de la dirigencia estudiantil fue de alta relevancia, primero, para levantar información y entregar soporte a los estudiantes

con dificultades para continuar sus estudios y segundo, para llevar propuestas al Consejo Universitario para mejorar los entornos de aprendizaje en línea. Gracias a iniciativas particulares y a otras institucionales, se conformaron brigadas estudiantiles y de profesores para recolectar y distribuir las donaciones económicas y de alimentos. Por su parte, el Consejo Universitario discutió y acogió propuestas de los estudiantes para mejorar las condiciones de los entornos de aprendizaje en línea, propuestas entre las que se encontraban: períodos de evaluación y seguimiento de entornos de aprendizaje; extensión de plazos para matrículas y anulación de las mismas, flexibilidad en la ejecución de tareas y en la aplicación de las fechas para registro de calificaciones, según el calendario académico; extensión de plazos para el pago de obligaciones económicas con la institución; capacitación para estudiantes y profesores; implementación de tutorías académicas.

La pandemia propició que los gremios estudiantiles, el Consejo y la comunidad universitaria, llegaran a acuerdos para establecer una educación flexible y empática. En muchos casos, fueron los propios profesores quienes se encargaron de llamar a cada uno de sus estudiantes para conocer su condición económica, social y académica, para de acuerdo a ello definir estrategias y tomar decisiones que mantuvieran a los estudiantes en un entorno lo más saludable posible.

Tecnología en la Universidad de Cuenca

La universidad utiliza la plataforma Moodle como herramienta virtual en línea, para transferir, adquirir, asimilar y construir conocimiento en diversos momentos y lugares (Saquicela *et al.*, 2020). Debido a la emergencia sanitaria, se amplió la capacidad de los servidores sobre los que funciona esta plataforma, con el propósito de incrementar los recursos didácticos para todos los cursos, así como el número de estudiantes que los utilizan concurrentemente (Saquicela *et al.*, 2020).

Mientras en enero de 2020, el 40 % de profesores utilizaban Moodle (e-Virtual), en marzo este valor alcanzó el 70 % y en junio del mismo año el 87 %. En el caso de los estudiantes, el 65 % registrado en enero subió a 95 % en junio. La necesidad de facilitar la inscripción en asignaturas en línea motivó a habilitar procesos automáticos para el efecto, y para evitar la presencia física de estudiantes en el campus universitario. Estos procesos, además de garantizar la inscripción de los estudiantes, permitieron que todos los estudiantes accedieran a la plataforma e-Virtual.

Por razones de seguridad, el Sistema de Gestión Financiera (Open ERP) tenía restringido su uso al interior de los campus de la Universidad de Cuenca. La pandemia motivó la necesidad de abrir el uso de los servicios del Open ERP desde la red externa, para facilitar las operaciones de adquisición, pagos y demás servicios que tienen a su cargo las diferentes dependencias de la institución. Sistemas más antiguos como el de Gestión de Personal (SGP), que incluye funciones para el pago de nómina mensual, fueron habilitados a la red externa a través de redes virtuales (VPN). A partir de la suspensión de actividades presenciales, desde mediados del mes de marzo de 2020, se habilitaron más de 225 accesos VPN (Saquicela *et al.*, 2020).

Los sistemas bibliotecarios y documentales se configuraron para, respectivamente, acceder a los servicios de bases digitales y realizar la gestión de proyectos, a través de internet. Esto permitió que los funcionarios desarrollen sus actividades bajo la modalidad de teletrabajo (Saquicela *et al.*, 2020).

El convenio firmado con CEDIA y ETAPA-EP para distribuir el ancho de banda de la institución, facilitó el teletrabajo y la educación en línea, beneficiando a 332 funcionarios, entre profesores y empelados, quienes accedieron a conexiones de 50 Mbps.

Comunicación y capacitación como elementos clave

La activación de canales de comunicación fue clave para mantener informados y brindar apoyo técnico a los funcionarios de las diferentes dependencias universitarias. La Dirección de Tecnologías de la Información y Comunicación habilitó canales de telefonía fija y móvil, correo electrónico, herramientas de soporte remoto, plataformas para el apoyo técnico y redes sociales; todo aquello con el objetivo de mantener contacto permanente con la comunidad universitaria y sostener el trabajo en línea.

La capacitación en herramientas para el trabajo colaborativo, videoconferencia y servicios institucionales permitió que profesores, estudiantes y personal administrativo utilicen adecuadamente y con mayor frecuencia las plataformas digitales de la universidad. Este proceso de capacitación se constituyó como fundamental para mantener la satisfacción y el bienestar entre los miembros de la comunidad universitaria; llegando a cubrir, entre otras herramientas, las siguientes: Cisco Webex Meetings, Zoom, Google Meet, Google Mail, Google Docs, Google Sheets, Google Calendar, e-Virtual (Saquicela *et al.*, 2020). Adicionalmente, se prepararon manuales de usuario y video tutoriales difundidos a través del correo electrónico institucional. Finalmente, se distribuyó material informativo sobre los servicios tecnológicos, así como recomendaciones de seguridad para prevenir situaciones que pusieran en riesgo la seguridad de la información de las diferentes dependencias. Cisco Webex, Google Meet y Zoom fueron las tres plataformas que se activaron rápida y oportunamente para el desarrollo de clases en entornos virtuales.

Integración de información

La declaración de la emergencia sanitaria obligó a implementar medidas logísticas y tecnológicas para transitar de una modalidad presencial hacia una modalidad de educación en entornos virtuales y tele-

trabajo, siempre con la premisa de velar por la equidad y satisfacción del personal. Para alcanzar estos objetivos, la Universidad de Cuenca diseñó un plan para atender oportunamente los requerimientos y para solventar los problemas y necesidades de profesores, estudiantes y personal administrativo, asimismo, colocó a su disposición un mayor número de herramientas para facilitar el desarrollo de sus actividades.

A las estrategias mencionadas, se incorporó un monitoreo permanente de las herramientas para motivar un uso eficiente y mantener un nivel adecuado de calidad en el cumplimiento de las funciones institucionales. En este contexto, desde la Dirección de Tecnologías se puso en marcha el desarrollo de un “tablero de control” para monitorear el uso de las plataformas virtuales en los procesos de enseñanza (Saquicela *et al.*, 2020). Esta herramienta fue desarrollada como un proyecto de inteligencia de negocios (BI, *business intelligence*) que, por tanto, tuvo dos actividades principales: integración de las diferentes fuentes de datos en un repositorio centralizado y desarrollo de reportes y tableros de control o *dashboards* (Saquicela *et al.*, 2020).

Discusión y conclusiones

La humanidad ha enfrentado situaciones que han cambiado el curso de su historia. Eventos como la invención de la rueda y de la imprenta, el descubrimiento de América y las guerras mundiales, han influido en la visión sobre el mundo, en la forma en la que los seres humanos nos relacionamos, trabajamos, e incluso aprendemos. La pandemia ocasionada por el COVID-19 pudo haber sido devastadora, tanto por la agresividad del virus cuanto por la facilidad de contagio. Gracias a lo sofisticado de los sistemas de comunicación y el desarrollo de la ciencia, hoy tenemos una esperanza para la vida de las futuras generaciones.

Enfrentar al COVID-19 desde cada país, ciudad, familia... desde cada persona, ha inducido un proceso de reflexión individual y social, gracias al que ha aflorado la necesidad de un mundo más solidario, jus-

to, empático y equitativo. Los entornos de la universidad no han escapado de estas reflexiones, las cuales han propiciado que, tanto profesores como estudiantes, contribuyeran con la flexibilización de los procesos de enseñanza-aprendizaje. En momentos de confinamiento, el hogar de cada miembro de la comunidad universitaria amplió su entorno para combinar las actividades académicas y profesionales con la vida en familia. En casos con mayores complicaciones, están presentes la violencia intrafamiliar, la falta de empleo para cubrir gastos relacionados con la educación, situaciones de depresión, entre muchas otras que configuran ambientes que no han podido dejar de lado el conflicto. A esta nueva definición del entorno familiar, se suman las experiencias físicas y emocionales de quienes afrontaron situaciones graves e incluso fatales como consecuencia del contagio.

Estas experiencias han motivado la reflexión sobre la necesidad de un mundo más humano, que sitúe a las personas como su eje. En la Universidad de Cuenca, la solidaridad y la apertura de profesores, estudiantes, empleados y trabajadores se expresaron sin que fuera necesario mayor motivación o esfuerzo por parte de las autoridades universitarias. Jornadas de trabajo recolectando alimentos y elementos de aseo, dinero, así como configurando equipos informáticos para los miembros de la comunidad universitaria, son algunas de las acciones que dan cuenta de la preocupación y solidaridad por quienes se encontraban en situaciones de vulnerabilidad. Muchas gracias a cada miembro de la comunidad universitaria no solamente hicieron frente a la pandemia desde sus hogares, sobrellevando sus propias dificultades, sino que también entregaron algo de alivio material y emocional a quienes tenían y tienen más carencias que las propias.

Desde hace varios años la educación superior en el país discutía sobre la formación en entornos digitales, y al mismo tiempo, se preparaba para enfrentar los nuevos retos que impone esta forma de educación. La pandemia aceleró el proceso de aprendizaje y adaptación hacia la educación virtual, situación que implica alcanzar mayor familiaridad

con el uso de tecnología y revisar las estrategias de enseñanza-aprendizaje, así como el perfil y el rol del profesor en estos nuevos ambientes. Además, la utilización masiva de entornos digitales genera información importante que puede ser objeto de análisis con fines de investigación y toma de decisiones, siempre pensando en una sociedad con mayor equidad en el acceso a la educación superior.

A pesar de las ventajas que pudiera tener la educación en línea, la emergencia sanitaria evidenció los bajos niveles de conectividad que existen en el país y, en general, en los países de América Latina y el Caribe, así como otras carencias que marcan importantes desigualdades entre los estudiantes y que, por tanto, limitan el tránsito hacia una educación en línea. Para Ecuador, así como para otros países en vías de desarrollo, la educación en línea es un reto al que deben hacer frente no solo las instituciones de educación, sino el Estado en su conjunto, pues este nuevo modelo de educación será una real oportunidad, a condición de que los ciudadanos, jóvenes y niños en particular, cuenten con herramientas, como conectividad, para hacer uso efectivo de esta forma de educación. La educación en línea será una verdadera oportunidad, siempre que la tecnología se convierta en un derecho y no continúe siendo un privilegio al que pocos pueden acceder.

A pesar de las limitaciones que ha mostrado la educación en línea, el esfuerzo para fortalecerla debe continuar, pues, en efecto, podría convertirse en una real oportunidad, sobre todo, para las zonas rurales, siempre que el Estado procure, además de conectividad, otras herramientas para los estudiantes, y capacitación amplia y profunda para los profesores. A pesar de que la presencia física del profesor sería requerida con menor intensidad, hoy es mucho más importante el perfil docente, como mentor, motivador y poseedor de la empatía suficiente para involucrarse en una educación mucho más cercana al estudiante y contribuir a la construcción de una sociedad más justa, más equitativa y de paz.

La pandemia también nos recordó, con dureza, las difíciles condiciones que sobrellevan muchos estudiantes y la enorme dificultad de lle-

gar con soporte económico a todos ellos. Las condiciones para acceder a becas colocan énfasis en el rendimiento académico y en la regularidad de los estudios, aspectos que justamente son los más complejos de cumplir, por ejemplo, por estudiantes que tienen que combinar su actividad académica con el trabajo, o que simplemente, provienen de una educación secundaria rural, quizá con mayores vacíos y deficiencias; esto, sin contar que la violencia intrafamiliar está presente en varios casos.

La construcción de una sociedad más equitativa tiene como base prioritaria la garantía de educación de calidad para todos. Solo la educación procura oportunidades para alcanzar bienestar, lo que, a su vez, se constituye en pilar de la equidad y, por lo tanto, de mayor felicidad.

Referencias bibliográficas

- Benerjee, A. V. y Duflo, E. (2011). *Repensar la pobreza: un giro radical en la lucha contra la desigualdad global*. Santillana.
- Crow, M. M. y Dabars, W. B. (2015). *Designing the New American University*. Johns Hopkins University Press.
- De Sousa Santos, B. (2010). *Descolonizar el saber reinventar el poder*. Trilce.
- Giovagnoli, P.I. (2002). *Determinantes de la deserción y graduación universitaria: una aplicación utilizando modelos de duración*. UNLP. <https://bit.ly/3l8eApk>
- INEC. (2018). *Tecnologías de la información y comunicación*. <https://bit.ly/3swlQiQ>
- Medina, J., Cordero, L., Carrillo, P., Rodríguez, D., Castillo, J. A., Astudillo, I. y Powell, M. (2016). Investigación científica. En R. Ramírez (ed.), *Universidad urgente: para una sociedad emancipada* (pp. 469-502). SENESCYT; IELSAC. <https://bit.ly/3L9kSzm>
- Nieto, E. (2016). Talento humano: la principal apuesta del Ecuador para alcanzar la soberanía cognitiva y la emancipación social. En R. Ramírez (ed.), *Universidad urgente: para una sociedad emancipada* (pp. 503-552). SENESCYT; IELSAC. <https://bit.ly/3L9kSzm>
- Oppenheimer, A. (2014). *¡Crear o morir!, la esperanza de Latinoamérica y las cinco claves de la innovación*. Penguin Random House.
- OMS. (29 de enero de 2021). *Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19*. <https://bit.ly/3wbf6t2>

- Rama, C. (2016). La educación superior en América Latina ante los nuevos desafíos del ciclo económico. En R. Ramírez (ed.), *Universidad urgente: para una sociedad emancipada* (pp. 67-86). SENESCYT; IELSAC. <https://bit.ly/3L9kSzm>
- Rivera, C., Iglesias, E. y García, A. (2020). *Estado de las telecomunicaciones y la banda ancha en Ecuador, documento para discusión*. BID.
- Rivera, J. (2019). 10 años de la gratuidad en la educación superior en Ecuador: ¿qué pasó con el acceso? *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 7, 58-69. <https://bit.ly/3wrBMnF>
- Saquicela, V., Vanegas, P. y Gualan, R. (2020). *Bringing University to homes in times of COVID-19 through technologies: Use case of the University of Cuenca*. XV Conferencia Latinoamericana de Tecnologías de Aprendizaje (LACLO). 10.1109/LACLO50806.2020.9381187
- Sinchi, E. R. y Gómez, G. P. (2018). Acceso y deserción en las universidades. *Revista Alteridad*, 13(1), 274-287. <https://doi.org/10.17163/alt.v13n2.2018.10>
- Stiglitz, J. E. (2015). *La gran brecha: qué hacer con las sociedades desiguales*. Taurus.

Impacto de la educación en la felicidad: revisión sistemática

Jaime Padilla-Verdugo

Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-0569-7217>

Jessica Rivadeneira

Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-8441-2034>

Introducción

En las últimas décadas, la felicidad ha llegado a ser un tema de moda en medios de comunicación y discursos públicos (Guilherme y de Freitas, 2017), así como en objeto de investigación por parte de filósofos, economistas, psicólogos, sociólogos, educadores, entre otros; llegando a posicionarse como un campo de estudio interdisciplinar. Etimológicamente, la felicidad, del latín *felicitas -ātis*, se entiende como el “estado de grata satisfacción espiritual y física”, también como la “persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz” o como la “ausencia de inconvenientes o tropiezos” (RAE, 2020).

Los filósofos consideran que se trata de un “bien” y con frecuencia también de una “finalidad”. En este sentido, la felicidad es el sumo bien (*eudaimonia*) que, desde la teología, según san Agustín, ese sumo bien es Dios (Ferrater, 1964) y, por otra parte, la felicidad “es un concepto que pertenece al entendimiento; no como fin de ningún impulso, sino como aquello que acompaña toda satisfacción” (p. 641). Para las filosofías orientales, la felicidad se refiere al placer y tranquilidad en cuerpo y alma, a la armonía libre de deseos indebidos (Rahayu y Harmadi, 2016).

Durante el siglo XIX, muchos economistas escribieron respecto a la felicidad en términos de utilidad como característica de una cosa que puede generar felicidad o placer, o por el contrario, infelicidad o dolor; sosteniendo que “al maximizar la utilidad se maximiza el bienestar” (De los Ríos, 2016), significa que el mayor grado de felicidad responde a un mayor nivel de ingresos del individuo. Rahayu y Harmadi (2016) evidencian que los estudios de Easterlin en 1970 indican que los ingresos y la felicidad tienen una relación positiva en un momento dado, pero no a lo largo del tiempo; en otras palabras, el aumento de la felicidad no responde necesariamente a un incremento de los ingresos (paradoja de Easterlin).

Desde la psicología, la felicidad se define como el bienestar subjetivo (Chen, 2012; Cuñado y Pérez, 2012; Rahayu y Harmadi, 2016) o como un estado emocional producto de condiciones positivas en distintos aspectos de la vida relacionadas al autoestima, autorrealización, optimismo y demás conductas dirigidas a estados emocionalmente positivos y a una mejor calidad de vida. En consecuencia, se resalta la importancia de la inteligencia emocional entendida como el compendio de habilidades y capacidades que permiten un manejo adecuado de las emociones y también interacciones sociales saludables (Pulido y Herrera, 2018). Destacando que “el componente emocional, alusivo a la felicidad subjetiva, corresponde a la preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos” (Veloso Besio *et al.*, 2013, p. 358). La psicología positiva propone el cultivo de sentimientos positivos mediante intervenciones terapéuticas por lo que, según Zembylas (2020), no sería irreal hablar de “tecnología de la felicidad” o como un tipo de mercancía que puede ser objeto de venta y consumo (Roberts, 2013).

Para evaluar la felicidad es importante recordar su subjetividad y su caracterización como multifacética, por abarcar varios niveles, ámbitos y perspectivas; por ese motivo, se evidencia que existen medidas de evaluación que consideran distintas características de la felicidad (Short *et al.*, 2020). Asimismo, según Nikolaev (2018), se evidencia que dichas medidas reflejan también la satisfacción de las necesidades psicológicas

inherentes a la naturaleza humana y, en algunos casos, se las relaciona con la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan) o la pirámide sobre la jerarquía de necesidades (Maslow).

En sociología, la felicidad se identifica con la satisfacción de la persona con la vida como la apreciación general de la propia vida como un todo, lo que hace que los individuos se sientan positivos y placenteros (Rahayu y Harmadi, 2016). Si bien el estudio de la felicidad fue una de las preocupaciones de la filosofía desde la Antigüedad, en la pedagogía recién en las últimas décadas se evidencia un renovado interés, debido particularmente a la relación con las políticas de bienestar y al enfoque psicológico de la educación (García y Jover, 2019).

Existen investigaciones empíricas que resaltan el impacto de la educación en la felicidad teniendo en cuenta cómo la educación tiene un impacto directo o indirecto en el alcance del bienestar subjetivo de una persona. En cuanto al impacto directo, se encuentra un efecto positivo del saber en la autoestima junto con el placer y la confianza generada al poseer conocimientos. Mientras que, de forma indirecta, la educación da mejores oportunidades socioeconómicas en lo que respecta a mayor empleabilidad, mejores ingresos, trabajo de calidad, mejor proyección de matrimonio y salud; aspectos que luego se reflejan en dicho bienestar (Cuñado y Pérez, 2012).

También existen estudios que demuestran resultados no concluyentes sobre la conexión entre educación y felicidad, y otros que reflejan un impacto negativo ya que la educación genera dispersión de ingresos y expectativas de oportunidades laborales más difíciles de alcanzar al contar con un nivel de educación mayor (Cuñado y Pérez, 2012). Según Ruiu y Ruiu (2019), esta situación puede responder a dos factores: que las personas con un nivel educativo alto cuentan con unas expectativas laborales más altas y más difíciles de lograr, y que la dispersión de los ingresos aumenta con la educación. De ese modo, al ser la felicidad un estado subjetivo, los resultados sobre el impacto de la educación en esta son diversos y dependientes de muchas variables y contextos.

Se destaca también la dimensión epistemológica de la felicidad en la educación, por la intervención de aspectos asociados a la cognición y emoción en la educación, misma que es entendida además como un acto político. Incluso como un movimiento de la “educación para la felicidad” puede interpretarse como una reparación al daño causado por el sistema educativo al autoestima del niño (Guilherme y de Freitas, 2017).

Estudiar los efectos de la educación en el bienestar ofrece una nueva forma de medir la eficacia de los sistemas educativos. Existe una correspondencia estadística significativa y directa entre el nivel educativo más alto y el bienestar; sin embargo, este vínculo es discutido, ya que el efecto de la educación se altera o pierde significatividad al cambiar las especificaciones del modelo. Los investigadores sostienen que la educación afecta al bienestar indirectamente a través de la mejora de las oportunidades laborales, financieras y sociales (Jongbloed, 2018).

Al considerar la felicidad como un campo de estudio interdisciplinar con múltiples enfoques conceptuales y metodológicos no existe una teoría unificada, sin embargo, los estudios se organizan alrededor de tres tipos medidas de felicidad: aquellos que hacen hincapié en la satisfacción con la vida y se centran en la posesión de bienes, los que se centran en el placer hedónico o en “sentirse bien”, y los que se enfocan en lo eudaimónico y en el alcance del pleno potencial del individuo. A partir de estos tres enfoques, han surgido varias teorías sobre el “bienestar” humano, por ejemplo, la teoría del “florecimiento” que se refiere al logro de altos niveles de bienestar y suele incluir componentes hedónicos y eudaimónicos, que incluyen aspectos como las relaciones positivas, el propósito en la vida, la autoaceptación, el afecto positivo, la contribución social, el bienestar de la identidad, la autonomía, la satisfacción vital, entre otros (Jongbloed, 2018).

Por otro lado, como antecedentes de este estudio, se consideró también otras revisiones sobre el tema mediante una búsqueda en Scopus con las categorías *happiness* y *education* en el título, resumen y palabras clave de los documentos, y la categoría *review* en el título, limitando

los resultados a las revisiones del área de ciencias sociales. Como consecuencia, se encontraron 13 documentos con diversas temáticas, pero ninguno abordaba directamente la relación entre educación y felicidad tratada en esta revisión sistemática.

Metodología

El estudio se lleva cabo como una revisión sistemática de la literatura, considerando algunas de las orientaciones propuestas por Kitchenham (2004). El objetivo es analizar la investigación relevante sobre el tema “felicidad y educación”. Las preguntas de investigación abordadas en este estudio son:

- ¿Cuánto se ha publicado sobre el tema “felicidad y educación” en Scopus?
- ¿Quiénes lideran la investigación sobre el tema?
- ¿Qué métodos de investigación se utilizaron en los documentos seleccionados?
- ¿Cuáles son los temas de investigación más tratados?

La primera pregunta se refiere a la cantidad de documentos publicados en Scopus, considerando el número de publicaciones por año y el tipo de documento. La pregunta dos, evidencia a los autores, instituciones y países que lideran por número de documentos publicados, así como también los documentos más citados, todos en las áreas de ciencias sociales, artes y humanidades, economía y finanzas y psicología. La tercera pregunta se refiere a los diseños metodológicos y técnicas e instrumentos utilizados por los autores de los documentos seleccionados para analizar la relación entre educación y felicidad. La última interrogante corresponde a las temáticas tratadas en dichos documentos.

Búsqueda y selección de documentos

La búsqueda de datos se realizó en Scopus en octubre de 2021. Considerando la primera categoría (*happiness & education*) se encon-

traron 2656 documentos, entre artículos científicos, ponencias en congresos, libros, capítulos de libro, entre otros. Para evidenciar quiénes lideran en número de documentos publicados y citas, se delimitó a las áreas de ciencias sociales, artes y humanidades, economía y finanzas y psicología, considerando que el tema abordado es analizado mayoritariamente desde esas perspectivas, encontrándose 1617 documentos. Para la selección de los documentos para este estudio se siguió la siguiente secuencia de inclusión:

- Las categorías *happiness & education* solo en el título del manuscrito, puesto que el documento en su totalidad relaciona a las categorías educación y felicidad.
- Luego se delimita a los últimos 10 años (2012-2021).
- Sigue la delimitación al área de ciencias sociales debido a que la educación en Scopus forma parte de esta.
- Después se centra en las siguientes palabras clave: Happiness, Education, Higher Education, Educational Aims, Well-being, Emotional Intelligence, Health Education, Life Satisfaction, Organizational Happiness, Positive Education, Quality Of Life, Resilience, Aims Of Schooling, Character Education, Concept Of Education, Education Policy, Education Quality, Educational Attainment, Emotional States, Environmental Educatio, Ethics, Expectation, Experiential Education, Happiness Dimensions, Happiness Education, Happiness Index, e Inputs And Educational Outcomes. Así resultaron 51 documentos.
- Finalmente, considerando como criterio de selección el abordaje directo de la relación entre educación y felicidad a partir de la lectura de los resúmenes de los documentos que tienen más de una cita, se seleccionan 22 (tabla 1).

Tabla 1

Documentos seleccionados

Año	Título
2020	“Application of rasch model on resilience in higher education: An examination of validity and reliability of malaysian academician happiness index (MAHI)” (Alavi <i>et al.</i> , 2020).
	“Happiness as a predictor of resilience in students at a further education college” (Short <i>et al.</i> , 2020).
	“(Un)happiness and social justice education: ethical, political and pedagogic lessons” (Zembylas, 2020).
2019	“Happiness, education and democracy in the thought of nel noddings” (García y Jover, 2019).
	“The Complex Relationship Between Education and Happiness: The Case of Highly Educated Individuals in Italy” (Ruiy y Ruiiu, 2019).
2018	“Predictors of happiness and emotional intelligence in secondary education” (Pulido y Herrera, 2018).
	“Adventures in higher education, happiness, and mindfulness” (Huang, 2018).
	“Reconsidering Happiness in the Context of Social Justice Education” (Jackson y Bingham, 2018).
	“Higher education for happiness? Investigating the impact of education on the hedonic and eudaimonic well-being of Europeans” (Jongbloed, 2018).
	“Cross-National Pattern of Happiness: Do Higher Education and Less Urbanization Degrade Happiness?” (Kim, 2018).
	“Does Higher Education Increase Hedonic and Eudaimonic Happiness?” (Nikolaev, 2018).
	“A comparative study of students’ happiness levels and thinking styles in physical education and sport teaching, and other departments, in Turkey” (Tingaz <i>et al.</i> , 2018).
2017	“‘Happiness education’: A pedagogical-political commitment” (Guilherme y de Freitas, 2017).
	“The effect of child care teachers’ motivation for higher education and self-esteem on their happiness” (Oh <i>et al.</i> , 2017).
2016	“The effect of income, health, education, and social capital on happiness in Indonesia” (Rahayu y Harmadi, 2016).

2015	“The Changing Happiness-Enhancing Effect of a College Degree Under Higher Education Expansion: Evidence from China” (Hu, 2015).
2013	“Caring and Agency: Noddings on happiness in education” (Alexander, 2013).
	“Happiness, Despair and Education” (Roberts, 2013).
	“Relationship between emotional intelligence with life satisfaction, subjective happiness and resilience in special education employees” (Velooso Besio <i>et al.</i> , 2013).
	“Happiness and Education: Tilting at windmills?” (Verducci, 2013).
2012	“How Education Enhances Happiness: Comparison of Mediating Factors in Four East Asian Countries” (Chen, 2012).
	“Does Education Affect Happiness? Evidence for Spain” (Cuñado y Pérez, 2012).

En la selección de documentos se excluyeron los de las áreas de comunicación, informática, medicina, psicología, artes y humanidades, entre otros.

Recopilación de datos

- La información extraída de cada documento fue:
- La fuente de los documentos y la referencia completa.
- Los autores, instituciones y países donde se encuentran.
- El enfoque y diseño metodológico.
- Las técnicas e instrumentos utilizados.
- El objetivo de la investigación.
- Definiciones, conceptos y/o teorías que las fundamentan.
- Temas específicos tratados.

El proceso de extracción de datos se desarrolló con el uso de una tabla de Excel, de acuerdo con el interés individual de cada investigador, y se llevó a cabo una verificación posterior de forma conjunta a partir de la sistematización y análisis de la información.

Análisis de la información

La información se organizó para mostrar:

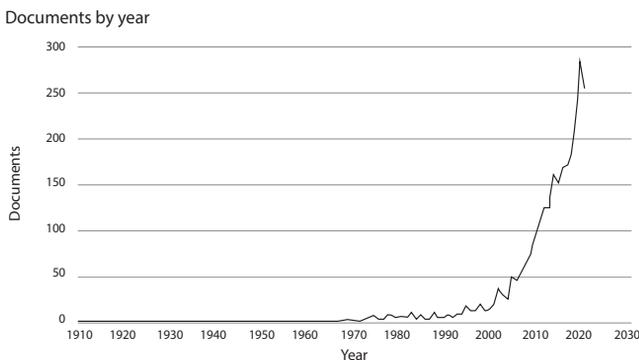
- El tipo y número de artículos publicados por año (pregunta 1).
- Los autores, sus afiliaciones y países en que están ubicadas las instituciones (pregunta 2).
- Las preguntas y objetivos de investigación (pregunta 4).
- Los diseños metodológicos y las técnicas e instrumentos utilizados por los investigadores (pregunta 3).
- Los temas tratados (pregunta 4).

Resultados y análisis

Considerando el criterio por años (figura 1), el primer documento de 1909 no trata el tema, pero en 1910 ya se discute los posibles aportes del psicoanálisis a la educación lo que ayuda a comprender la naturaleza nociva o beneficiosa de la educación por parte de los padres hacia la salud, moral y felicidad de los hijos (Jones, 1910). En todo caso, se evidencia un crecimiento progresivo en el número de publicaciones sobre el tema educación y felicidad, particularmente en las dos últimas décadas.

Figura 1

Número de documentos sobre educación y felicidad publicados por año en Scopus



Nota. Tomado de Scopus, 2021.

Según el tipo de documento, de los 2665 publicados, 2035 son artículos científicos, 150 ponencias en congresos o conferencias, 149 capítulos de libro y 50 libros.

¿Quiénes lideran la investigación sobre felicidad en las áreas de ciencias sociales, artes y humanidades, economía y finanzas y psicología?

En este apartado se evidencian los autores, instituciones y países que lideran por el número de documentos publicados en Scopus, así como también de documentos más citados, todo en las áreas de ciencias sociales (1159), psicología (506), artes y humanidades (358), y economía y finanzas (164), sumando 1617 documentos. Los autores que han publicado más de cuatro documentos sobre educación y felicidad son los siguientes:

Tabla 2

Autores que han publicado más de cuatro documentos sobre educación y felicidad

Número de artículos	Autores	Índice h	País
6	Alex Michalos	0	Canadá
6	Catherine O'Brien	0	Canadá
5	Leonardo Becchetti	27	Italia
5	Paul Thomas Gibbs	15	Azerbaiyán
5	Peter Roberts	13	Nueva Zelanda
4	Tal Gilead	4	Israel
4	John Graham	29	Canadá
4	Thomas W. Maxwell	11	Australia
4	Boris N. Nikolaev	16	Estados Unidos
4	Matthew J. Schuelka	0	Reino Unido
4	Micheal Shier	16	Canadá

Nota. Adaptado de Scopus, 2021.

Las instituciones que han publicado diez documentos o más en Scopus son, catorce: University of Michigan, Ann Arbor (Estados Unidos); trece: University College London (Reino Unido); doce: University of Melbourne (Australia) y Universidad de Granada (España); once: UCL Institute of Education (Reino Unido), University of New England (Australia), University of Oxford (Reino Unido), University of Birmingham (Reino Unido) y Royal University of Bhutan (Bután); y, diez: Helsingin Yliopisto (Finlandia), Monash University (Australia) y University of Cambridge (Reino Unido).

Los países que lideran en publicaciones sobre la felicidad y educación son: Estados Unidos (442), Reino Unido (183), Australia (89), Canadá (77), España (68), China (65), Alemania (51), India (44), Turquía (43) e Italia (37). Por otra parte, los documentos que lideran en citas son:

Tabla 3

Número de citas por documento

Título por autores	Año	Nro. citas	Tipo de documento
“Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness” (Thaler y Sunstein).	2008	6323	Libro
“Positive education: Positive psychology and classroom interventions” (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins).	2009	661	Artículo
“Multiple discrepancies theory (MDT)” (Michalos).	1985	594	Artículo
“Increased amygdala activation to angry and contemptuous faces in generalized social phobia” (Brook, Brook, Zhang, Cohen y Whiteman).	2002	461	Artículo
“Happiness and education” (Noddings).	2003	455	Libro
“Women of the republic: Intellect and ideology in revolutionary America” (Kerber).	2014	404	Libro

“The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students” (Lepp, Barkley y Karpinski).	2014	396	Artículo
“Social capital, SES and health: An individual-level análisis” (Veenstra).	2000	369	Artículo
“Interest - The curious emotion” (Silvia).	2008	365	Artículo
“Role Quality, Multiple Role Involvement, and Psychological Well-Being in Midlife Women” (Baruch y Barnett).	1986	323	Artículo

Nota. Adaptado de Scopus, 2021.

Diseños metodológicos

El 63,6 % de los documentos seleccionados constituyen investigaciones empíricas realizadas desde el enfoque cuantitativo, mientras que el 36,4 % se tratan de diferentes tipos de estudios. A partir de estos resultados y considerando la subjetividad de la felicidad, se plantea la posibilidad de realizar futuras investigaciones de corte cualitativo o mixto.

Tabla 4

Diseños metodológicos de los documentos seleccionados

Diseño	Documentos por autores	Cantidad (%)
Investigaciones empíricas con enfoque cuantitativo	Cuñado y Pérez (2012), Chen (2012), Nikolaev (2018), Hu (2015), Veloso Besio <i>et al.</i> (2013), Kim (2018), Pulido y Herrera (2018), Short <i>et al.</i> (2020), Ruiu y Ruiu (2019), Alavi <i>et al.</i> (2020), Jongbloed (2018), Tingaz <i>et al.</i> (2018), Oh <i>et al.</i> (2017), y Rahayu y Harmadi (2016).	14 (63,6 %)
Estudios	Roberts (2013), Guilherme y de Freitas (2017), Alexander (2013), Zembylas (2020), García y Jover (2019), Huang (2018), Jackson y Bingham (2018), y Verducci (2013).	8 (36,4 %)

Técnicas e instrumentos

Se define a la encuesta como técnica de las investigaciones empíricas con enfoque cuantitativo ya que la mayor parte de ellas se basan en los datos de encuestas estandarizadas en distintos contextos geográficos, que contaron previamente con estudios de validez y confiabilidad. Mientras que los demás autores adaptaron o usaron encuestas elaboradas para la ocasión, como se muestra en la tabla 4. Cabe indicar que la “Escala de felicidad de Oxford” y la “Escala de resiliencia de Connor-Davidson” son utilizadas en más de una investigación.

Tabla 5

Instrumentos de las investigaciones empíricas

Documentos por autores	Instrumentos
Kim (2018)	Encuesta de Valor Mundial y el Indicador del Banco Mundial
Cuñado y Pérez (2012) Jongbloed (2018)	Encuesta Social Europea (2008) Encuesta Social Europea (2012)
Nikolaev (2018)	Ingresos de los hogares y dinámica laboral en Australia (HILDA)
Chen (2012)	Encuesta Social de Asia Oriental
Hu (2015)	Encuesta Social General China (CGSS)
Alavi <i>et al.</i> (2020)	Índice de Felicidad Académica de Malasia
Rahayu y Harmadi (2016)	Encuesta Nacional de Economía Social publicada por la Oficina Nacional de Estadísticas de Indonesia
Ruiu y Ruiu (2019)	Encuesta bienal del Banco de Italia sobre ingresos y la riqueza de los hogares italianos
Veloso Besio <i>et al.</i> (2013)	Escala de meta-estado de ánimo de rasgos Inventario de cociente emocional Escala de Satisfacción Vital Escala de Felicidad Subjetiva Escala de resiliencia de Connor-Davidson

Tingaz <i>et al.</i> (2018)	Escala de felicidad de Oxford Escala de Estilos de Pensamiento Racional-Experimentado*
Short <i>et al.</i> (2020)	Cuestionario de Felicidad de Oxford-Escala Corta Escala de Felicidad Subjetiva (SHS) Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (2003) reducida por Campbell-Sills y Stein (2007)
Pulido y Herrera (2018)	Cuestionarios elaborados para la ocasión: Para evaluar la felicidad Para valorar la inteligencia emocional
Oh <i>et al.</i> (2017)	Encuesta sobre ¿Cómo la motivación y autoestima afectan a la felicidad de maestros de educación inicial?

* Adaptación al contexto turco.

En cuanto a los documentos enmarcados en la categoría de estudios, las técnicas e instrumentos son reemplazados por objetos de análisis a partir de los cuales se desarrolla el documento. Entre estos, se resalta al pensamiento de Nel Noddings como un referente en el tema de la felicidad y la educación puesto que es analizado por varios autores, al igual que el trabajo de Sara Ahmed, como se evidencia en la tabla 6.

Tabla 6

Objetos de análisis de los estudios

Documentos por autores	Objetos de análisis
- Alexander (2013) - García y Jover (2019) - Verducci (2013)	“La felicidad y la educación” de Nel Noddings (reseña) “La felicidad y la educación” de Nel Noddings (análisis) “La felicidad y la educación” de Nel Noddings (ensayo)
Jackson y Bingham (2018)	Filosofía educativa de Nel Noddings y el paradigma de la psicología positiva Trabajo de Sara Ahmed

Zembylas (2020)	Trabajo de Sara Ahmed
Roberts (2013)	“La enfermedad hasta la muerte” de Kierkegaard y “El trágico sentido de la vida en hombres y naciones” de Unamuno
Guilherme y de Freitas (2017)	Obras de Paulo Freire y Georges Snyders
Huang (2018)	Relato histórico sobre felicidad y “conciencia plena”

Temas de investigación abordados

Cada documento analizado aborda de forma distinta la relación entre educación y felicidad con temas de investigación diversos. Entre las temáticas e ideas más relevantes, se resalta la afirmación de que la educación tiene una influencia directamente proporcional en la felicidad de una persona (Chen, 2012; Cuñado y Pérez, 2012) y esta puede medirse de varias maneras. Los tipos de medidas de este bienestar subjetivo entendido como felicidad son: el evaluativo que se relaciona con la satisfacción con la vida y las encuestas realizadas, el hedónico que se refiere a las emociones negativas y positivas de la cotidianidad y el eudaimónico que toma en cuenta el compromiso, propósito, significado y logro (Nikolaev, 2018).

Se plantea que la educación puede encaminar a una persona a una vida más feliz mediante medios económicos y no económicos (Nikolaev, 2018). Los resultados indican que la educación aumenta las posibilidades de que una persona tenga mejores ingresos (Chen, 2012; Cuñado y Pérez, 2012; Ruiu y Ruiu, 2019), lo que resulta, junto con el status o nivel socioeconómico (Pulido, 2018), en niveles más altos de felicidad (Cuñado y Pérez, 2012). En realidad, quienes poseen un mayor nivel educativo podrían sufrir el sesgo de superioridad ilusoria por lo que están convencidos que tienen más probabilidades de ser emparejados con empresarios de mayores niveles de capacidad, pero eso no siempre se consigue; en ese sentido, la paradoja de Easterlin indica justamen-

te que quienes tienen mayores ingresos económicos no necesariamente son más felices. El desajuste entre ingresos esperados y efectivos afecta negativamente la percepción de felicidad (Ruiu y Ruiu, 2019).

Autores como Chen (2012), indican que el factor monetario no tiene gran relevancia en la relación que se da entre educación y felicidad (principalmente en las sociedades más ricas), puesto que la educación aumenta los niveles de felicidad al dar paso al goce de bienes no materiales como el aprendizaje, la autonomía, las redes interpersonales y la participación de la persona en la comunidad. De ese modo, se resalta un rol significativo del capital social y el grado de cosmopolitismo; considerando que la educación mejora estas diversas formas que tiene un individuo para conectarse con los demás y con el mundo, y eso, a su vez, influye positivamente en la felicidad de dicho individuo.

Siguiendo con los factores más tratados que intervienen en la relación de educación y felicidad, están también el aspecto laboral, el género, la cultura, la edad y el estado civil. Se identifica que la felicidad de una persona se ve influenciada directamente por las oportunidades de trabajo y su situación laboral (Cuñado y Pérez, 2012); pero un dato interesante es que los individuos con un nivel mayor de educación presentan niveles más bajos de satisfacción con la vida en lo que al tiempo se refiere ya que, a pesar de tener buenas condiciones laborales, no disponen del tiempo necesario para disfrutar de los demás aspectos de su vida (Nikolaev, 2018).

En cuanto al género, los resultados de Chen (2012) indican que las mujeres tienen niveles de felicidad superiores a los de los hombres pero los de Pulido y Herrera (2018) muestran lo contrario y resaltan que otros estudios tienen los mismos resultados debido a los patrones de socialización y a que en los hombres se evidencia una mejor percepción de la presencia de emociones positivas. La cultura y la edad también son variables predictoras de la felicidad pues su percepción está condicionada por los patrones, objetivos y valores culturales y, por otro lado, mientras la edad aumenta, los niveles de felicidad disminuyen (Pulido y

Herrera, 2018). Otro factor que puede intervenir es el estado civil puesto que los casados muestran niveles de felicidad superiores (Chen, 2012).

Otro tema de investigación que se aborda es la inteligencia emocional. Pulido y Herrera (2018) resaltan la relación directamente proporcional que esta tiene con la felicidad y, en concordancia con ello, Veloso Besio *et al.* (2013) la relacionan de la misma forma con la satisfacción, la felicidad subjetiva y la resiliencia, asociándola con el campo educativo al afirmar que “la elaboración de los programas debería enfatizar las habilidades y competencias personales, emocionales y sociales que se identificaron en este estudio, a saber: claridad, autoconcepto, reparación, control de impulsos, relaciones interpersonales y solución de problemas” (p. 364). Short *et al.* (2020) también toman en cuenta la resiliencia y la relaciona positivamente con la felicidad ya que la resiliencia se concibe como un predictor significativo del bienestar de una persona y también del compromiso y éxito académico.

Desde una perspectiva diferente, para Noddings, la relación de la educación con la felicidad es indirecta (Jackson y Bingham, 2018). Roberts (2013) presenta la idea de la desesperación vista como una característica clave de la existencia humana y sostiene que la felicidad no tiene que ser siempre la meta de la educación, en realidad esta última tiene una relación directamente proporcional con la desesperación, antítesis de la felicidad. Esto se debe a que la educación representa un proceso en el cual la persona experimenta una situación de riesgo, tensión, incomodidad e imprevisibilidad ante lo que aprenderá; el individuo pone en juego sus pensamientos y creencias para obtener luego una recompensa y, visto de ese modo, la educación puede generar infelicidad. Cabe indicar que la desesperación o sufrimiento es el resultado de la conciencia reflexiva y la educación, al promoverla, está también fomentando la desesperación; considerando que ser una persona educada requiere ser consciente de esa capacidad crítica sobre sí misma y el mundo, al igual que de la desesperación resultante para usarla de forma productiva en la vida.

Manteniendo la misma idea de la desesperación, Guilherme y de Freitas (2017), a partir del pensamiento de Paulo Freire y Georges Snyders, añade que esa capacidad reflexiva producto de la educación puede también llevar a una “concepción rica de la felicidad” que no se enfoque en una felicidad inmediata sino en la valoración de dicha capacidad para devolver el placer del acto de enseñanza-aprendizaje como tal. Sin olvidar que este es un proceso exigente y con dificultad donde la felicidad no debería ser una promesa de recompensa sino apuntar al desafío de lograr la “felicidad en la educación” reflejada en la vida de la persona. De ese modo, una persona experimentaría la felicidad por esas situaciones de desesperación basadas en experiencias críticas y liberadoras que serán parte de su formación humana y que son necesarias para ser “feliz” en la educación.

En el marco de pensamiento de Sara Ahmed sobre el multiculturalismo y la igualdad racial como “objetos felices” hacia los que se dirigen los buenos pensamientos y rechazan los malos, Zembylas (2020) sostiene que la inclusión de elementos diferenciados para individuos y grupos respecto al análisis de la infelicidad en la educación para la justicia social allana el camino para desafiar la “felicización de la educación”.

La felicidad como responsabilidad social no está exenta de limitaciones, puede estar históricamente contaminada en el mismo entorno educativo. Fomentar la felicidad puede ser progresivo y empoderador, pero también puede ser regresivo e injusto. Se ejemplifican las dos posibles situaciones: por un lado, el caso de los académicos depende de su capacidad de resiliencia para hacer frente a la presión al estar expuestos a situaciones desafiantes e impredecibles que pueden afectar su salud y emociones, como el equilibrio entre enseñanza-aprendizaje, llevar trabajo a casa, el cambio al aprendizaje virtual, entre otros (Alavi *et al.*, 2020); mientras que la infelicidad puede invisibilizarse cuando a un ama de casa se le pide que sea feliz con lo que tiene en vista de la felicidad de la familia (padres, esposo e hijos), esperando que esta última radique en esa felicidad comunitaria ampliada (Jackson y Bingham, 2018).

Regresando a la relación entre felicidad y educación, es importante señalar que diversos artículos la analizan a partir de los estudios de Noddings (2003). Entre los temas planteados, está la relación entre felicidad y currículo, en la que ella considera que uno de los principales problemas constituye el diseño de políticas y currículos basados en estándares, pues confunden su fin olvidando el fomento de la felicidad (García y Jover, 2019) en clara contradicción con los verdaderos objetivos de esta y los medios para alcanzarla a corto y largo plazo (Jackson y Bingham, 2018). La implementación de un currículo estandarizado no es garantía de equidad económica puesto que los objetivos económicos y científicos no se pueden cumplir sino a partir de la búsqueda de una felicidad individual. La gravedad del problema está en el hecho de que la escuela contribuye a la difusión de la felicidad identificada con el éxito financiero, proporcionando a los estudiantes las herramientas para que consigan buenos trabajos (García y Jover, 2019).

Noddings ofrece una interpretación nueva de las “tareas domésticas” como categoría curricular. La sensación de “estar en casa” la considera como una necesidad humana básica. El hogar más allá de ser una extensión de uno mismo, es una fuente de confort y de placer personal; en este sentido, la creación y perseverancia de un hogar feliz y saludable son esenciales para el crecimiento espiritual de los estudiantes (Alexander, 2013).

La preocupación de Noddings se centra en los posibles efectos negativos de no poder alcanzar los ideales; por esta razón, su análisis se enfoca en los fines de un programa sólido que ayude a los estudiantes a reconocer las fuentes de la felicidad, como las relaciones, el amor por el lugar, el hogar, la paternidad, el carácter, la espiritualidad, un trabajo agradable, entre otras (Verducci, 2013). Más allá de encontrar una “ocupación satisfactoria”, lo que necesitan los estudiantes es que los educadores trabajen con ellos para evaluar sus intereses y capacidades y para diseñar programas de estudio que les permitan desarrollar su potencial, haciendo contribuciones significativas para sus familias y comunidades

(Alexander, 2013). En consecuencia, algunos autores la consideran una visionaria porque no presenta las cosas como son, sino como deberían ser, abriendo un camino hacia una educación más sensata, holística y exitosa; en tanto que otros más escépticos, consideran que ella puede estar inclinándose a “los molinos de viento” como El Quijote (Verducci, 2013), en otras palabras, a una “meta nebulosa” (Jackson y Bingham, 2018).

Por otra parte, Noddings vincula la promoción de la felicidad a la ética del cuidado (Alexander, 2013; García y Jover, 2019). La vida moral se fundamenta en las relaciones entre el cuidador y el que es cuidado; el cuidador debe manifestar entusiasmo y motivación y el que es cuidado debe responderle de alguna manera (Alexander, 2013). La ética del cuidado, además del sentimiento y la disposición, implica identificar las necesidades que hacen a las personas vulnerables y la naturaleza de las mismas para poder eliminarlas. García y Jover (2019) indican que “la teoría del cuidado (*care theory*) introduce en la teoría moral el dominio de lo sensible de los afectos, el papel de las intenciones, la motivación y las actitudes, al mismo tiempo que toma en consideración el contexto de la decisión” (p. 19).

El sufrimiento, la ansiedad, la ira y otros sentimientos se suelen considerar como obstáculos para alcanzar la felicidad; sin embargo, en ocasiones se han justificado como una forma de dar sentido a la vida o de aplazar la felicidad para una vida futura. La escuela debería enseñar a los estudiantes a no aceptar el sufrimiento como algo necesario en sus vidas o en la de los demás, vinculando de este modo la felicidad con la justicia social. La responsabilidad de la escuela debería ser construir un espacio en el que los niños sean felices y donde se aprenda a encontrar la felicidad trabajando contra el sufrimiento y la miseria a su alrededor (Jackson y Bingham, 2018). En sintonía con dicho abordaje social, se destaca que Freire veía a la felicidad como un “bien común” que no solo se relacionaba con la educación sino también con la ciudadanía (Guilherme y de Freitas, 2017); recordando que la subjetividad de la felicidad hace que esta dependa de las personas y los grupos sociales (Kim, 2018).

Finalmente, entre los temas de investigación menos abordados en los documentos analizados está el vínculo entre educación, urbanización y felicidad (Kim, 2018). De igual forma, está el cambio evidenciado en la relación entre educación superior y felicidad en un contexto de expansión de la enseñanza superior, que resulta en la reducción de la calidad y la proliferación de “credenciales educativas” y, como consecuencia, en la disminución de su valor y de su contribución a la felicidad de las personas que las obtienen (Hu, 2015). Así también se encuentra el vínculo entre estilos de pensamiento y felicidad, refiriéndose a las formas en que las personas eligen explotar su inteligencia y conocimientos (Tingaz *et al.*, 2018) y, el artículo de Huang (2018), quien relata sus “aventuras” como estudiante y docente universitario respecto a la felicidad, en el que expresa que logró una felicidad sostenible a partir de la atención plena para reducir los miedos y la adversidad.

Discusión y conclusiones

Actualmente, se da mucha importancia al estudio de la felicidad, presentándose directa o indirectamente como uno de los propósitos fundamentales de la educación. En cuanto al objetivo de esta revisión, se considera que se ha logrado analizar la relación entre educación y felicidad mediante una metodología confiable y rigurosa, siguiendo un método estándar de revisión sistemática de la literatura basada en las pautas sugeridas por Kitchenham (2004). Producto de ello, se encontraron 2665 documentos y, después de la selección descrita previamente, se analizaron un total de 22 documentos entre investigaciones empíricas y estudios.

La felicidad, de ser un tema casi indiferente, pasó a considerarse como un campo de estudio interdisciplinar y, según Guilherme y de Freitas (2017), un auténtico movimiento de la “educación para la felicidad”. En las dos últimas décadas, el crecimiento de publicaciones en Scopus vinculadas a la educación es progresivo y sostenido, de 14 documentos publicados en 2000, a 94 en 2010 y 286 en 2020.

Con relación al liderazgo por autor, el que más publica sobre el tema es Michalos (tabla 2), pero cabe indicar que no significa necesariamente que quienes más publican sean los más citados, como es el caso del libro de Thaler y Sunstein (2008), traducido como *Un pequeño empujón: el impulso que necesitas para tomar mejores decisiones sobre salud, dinero y felicidad*, en el que se cuestiona justamente la lógica de tales juicios y decisiones. En cuanto al liderazgo por institución y país, está la University of Michigan, Ann Arbor y Estados Unidos, respectivamente.

Por otra parte, si bien se han publicado dos artículos en Scopus con la participación de un investigador de la Universidad Politécnica Salesiana, Tobar-Pesántez, las investigaciones no se refieren al contexto ecuatoriano; como se puede constatar en los respectivos documentos: “Towards a happy, creative and social higher education institution: The case of non-profit marketing and business creation subjects at the University of Cadiz” de Ravina Ripoll *et al.* (2019) y “Does entrepreneurship make you happier? A comparative analysis between entrepreneurs and wage earners” de Ravina Ripoll *et al.* (2021). En todo caso, eso no significa que no existan investigaciones ecuatorianas publicadas en otras bases de datos.

Después de la búsqueda y selección realizada de documentos en Scopus, se analizaron los 22 elegidos. Producto de ello, se evidenció que hay estudios que abordan la temática a modo de ensayo, reseña, análisis y relato histórico; pero la mayoría de los documentos corresponden a investigaciones empíricas que, a partir de un enfoque cuantitativo, usan los datos de encuestas para analizar la temática. En ese margen, se encontró un uso predominante de encuestas estandarizadas aplicadas en diversos contextos geográficos de distintos continentes; sin embargo, entre los documentos analizados en la presente revisión, solamente una investigación considera un contexto latinoamericano y ninguna refleja resultados de Ecuador.

Un factor compartido por varias de las encuestas es la escala de Likert, con la que se da paso a una autoevaluación del encuestado sobre

sus niveles de felicidad. En gran parte, los investigadores relacionan a la felicidad con el bienestar subjetivo por lo que existen varias medidas para evaluarla, entre las que se destacan aquellas que evalúan características como la satisfacción con la vida, lo hedónico y lo eudaimónico. A nivel general, entre los aspectos más considerados en las encuestas por intervenir de alguna manera con la felicidad, está el status socioeconómico e ingresos monetarios, actividad laboral, vivienda, salud, inteligencia emocional, resiliencia, comunidad, estado civil y composición familiar, capital social, grado de cosmopolitismo, edad, género y, evidentemente, nivel educativo, presente directa o indirectamente en la asociación con los demás factores.

Entre los resultados más relevantes se evidencia que los análisis enfatizan, en gran medida, el aspecto económico en la relación entre felicidad y educación argumentando que una persona, gracias a la educación, tiene más opción de tener una actividad laboral satisfactoria que le proporcione más ingresos monetarios y, como resultado, satisfacer las necesidades que pueden conseguir mediante bienes materiales, lo que representará en mayor felicidad. Empero, se considera que un nivel educativo elevado podría causar infelicidad al momento en el que la persona no obtenga las condiciones laborales y económicas aspiradas o en el caso de que las responsabilidades de un trabajo económicamente rentable podrían restarle el tiempo necesario para otros ámbitos de su vida.

En ese sentido, es pertinente manifestar que la educación es considerada, por los europeos, la clave del éxito individual y social. Mientras los pedagogos hacen hincapié en la capacidad de la educación para formar ciudadanos exigentes y comprometidos, los economistas subrayan la influencia de la educación en los ingresos y la prosperidad (Jongbloed, 2018).

Considerando una visión más psicológica, se plantea la significatividad de la inteligencia emocional y la resiliencia en la relación entre educación y felicidad dado que, si una persona tiene buenas habilidades sociales, es empática, se conoce a sí mismo, se autocontrola, cuenta con

un adecuado autoconcepto y demás habilidades emocionales, tendrá más posibilidades de presentar mayores niveles de felicidad. Es así, que “se podría desarrollar un programa de educación emocional cuyo objetivo sea desarrollar y mejorar las habilidades de manejo emocional, al mismo tiempo que aumentar el bienestar emocional del sujeto” (Pulido y Herrera, 2018, p. 82).

De forma complementaria, los aspectos sociales que abarcan todo tipo de interrelaciones con el círculo social de una persona también reciben un foco de atención significativo entre felicidad y educación. Esto se debe a que los vínculos con la pareja, familia, amigos, colegas y demás formas de conexión de un individuo con el mundo, influyen en sus niveles de felicidad; es así que algunos autores destacan el capital social y grado de cosmopolitismo como factores más importantes que lo económico; y la educación, al mejorar esos indicadores, mejora también dicha felicidad. Cabe indicar que, a la par de la visión sociológica, está el hecho de que este bienestar subjetivo también se relativiza por las condiciones propias de la cultura de cada persona y, por otra parte, la idea de posicionar a la felicidad como un “bien común”, promueve la asociación consecuente de la felicidad individual con la social y la relevancia de la ciudadanía.

Sistematizando, el análisis de los documentos seleccionados permitió evidenciar que la relación entre educación y felicidad es, en su mayoría, directamente proporcional ya que da más oportunidades de tener mejores condiciones en distintos ámbitos de la vida, que resultarían en el aumento de los niveles de felicidad de una persona. Sin embargo, también hay resultados que indican lo contrario ya que posicionan a la educación como un proceso que implica sufrimiento y desesperación, pero, a su vez, enfatizan que son características propias de la existencia humana porque están ligadas a la capacidad reflexiva, producto de la educación. De ese modo, la educación permite que una persona comprenda su sufrimiento y el de los demás y le proporciona habilidades para la vida, misma que implica riesgos, dificultades y cambios constantes (Roberts, 2013).

Como consecuencia, se busca fomentar una “concepción rica de la felicidad” en la que se valore esa capacidad reflexiva como medio para formar personas críticas que no busquen la felicidad como recompensa o como una utopía, sino que la encuentren en el proceso y sus efectos, es decir, el placer inmerso en el hecho educativo; recordando que eso implica un compromiso no solo pedagógico sino también político entre el educador y el educando. Así, una persona podrá, en un futuro, reconocer los beneficios y el bienestar que ha tenido en su vida gracias a la educación (Guilherme y de Freitas, 2017) y, asimismo, percibir cómo “florece” como ser humano, trayendo a colación la teoría del “florecimiento” abordada *ut supra*.

Un dato importante para indicar es que Noddings, conocida por su contribución a la filosofía y teoría educativa, se ha convertido en un referente en el tema de la felicidad. Cuestiona la relación de esta con la educación, formulada en términos de oportunidad económica, y sostiene que depende mucho del cultivo de sentimientos adecuados. Considera que una verdadera educación para la felicidad está directamente relacionada con la necesidad de cuidar y ser cuidado. Este hecho, por una parte, contribuye a la felicidad de quienes ofrecen un servicio y ayuda gratuitos, y por otra, genera una relación afectiva que incrementa el bienestar y felicidad de profesores y estudiantes.

En suma, la relación entre educación y felicidad puede ser abordada desde diversas perspectivas pero, a nivel general, se realza la búsqueda del bienestar individual y/o social; por lo que se expone además que es menester el control de deseos ya que la satisfacción de necesidades asociada a la felicidad podría provocar un efecto adverso en la persona y en la sociedad si no es con medida (Guilherme y de Freitas, 2017).

Para concluir, se expone que, como limitaciones de esta revisión sistemática de la literatura, está el hecho que está elaborada únicamente con los datos encontrados en Scopus por lo que se sugiere que el proceso seguido se podría replicar con otras bases de datos. Además, en la presente, el punto de atención han sido los documentos relacionados

a las ciencias sociales y con un enfoque primordial al área educativa; de modo que, para futuros trabajos, podría llevarse a cabo un análisis exhaustivo desde otros campos disciplinares. Finalmente, debido al contexto geográfico de los documentos analizados, surge como interrogante investigativa: ¿qué sucede en el contexto latinoamericano?

Referencias bibliográficas

- Alavi, K., Isa, K. y Palpanadan, S. T. (2020). Application of rasch model on resilience in higher education: An examination of validity and reliability of malaysian academician happiness index (MAHI). *International Journal of Higher Education*, 9(4), 261-271. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n4p261>
- Alexander, H. (2013). Caring and Agency: Noddings on happiness in education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(5), 488-493. <https://doi.org/10.1111/j.1469-5812.2012.00852.x>
- Chen, W. (2012). How Education Enhances Happiness: Comparison of Mediating Factors in Four East Asian Countries. *Social Indicators Research*, 106(1), 117-131. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9798-5>
- Cuñado, J. y Pérez, F. (2012). Does Education Affect Happiness? Evidence for Spain. *Social Indicators Research*, 108(1), 185-196. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9874-x>
- De los Ríos, A. (2016). Felicidad y economía: la felicidad como utilidad en la economía. *Equidad y Desarrollo*, 26, 115-143. <https://doi.org/10.19052/ed.3700>
- Ferrater, J. (1964). *Diccionario de filosofía*. Sudamericana.
- García, A. y Jover, G. (2019). Happiness, education and democracy in the thought of Nel Noddings. *Encounters in Theory and History of Education*, 20(1), 24-44. <https://doi.org/10.24908/encounters.v20i1.12840>
- Guilherme, A. y de Freitas, A. L. S. (2017). “Happiness education”: A pedagogical-political commitment. *Policy Futures in Education*, 15(1), 6-19. <https://doi.org/10.1177/1478210316637489>
- Hu, A. (2015). The Changing Happiness-Enhancing Effect of a College Degree Under Higher Education Expansion: Evidence from China. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 669-685. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9528-1>

- Huang, P. H. (2018). Adventures in higher education, happiness, and mindfulness. *British Journal of American Legal Studies*, 7(2), 425-484. <https://doi.org/10.2478/bjals-2018-0008>
- Jackson, L. y Bingham, C. (2018). Reconsidering Happiness in the Context of Social Justice Education. *Interchange*, 49(2), 217-229. <https://doi.org/10.1007/s10780-018-9323-8>
- Jones, E. (1910). Psycho-analysis and education. *Journal of Educational Psychology*, 9, 497-520. <https://doi.org/10.1037/h0072604>
- Jongbloed, J. (2018). Higher education for happiness? Investigating the impact of education on the hedonic and eudaimonic well-being of Europeans. *European Educational Research Journal*, 17(5), 733-754. <https://doi.org/10.1177/1474904118770818>
- Kim, D. (2018). Cross-National Pattern of Happiness: Do Higher Education and Less Urbanization Degrade Happiness? *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 21-35. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9504-0>
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*. Keele University. <https://bit.ly/2yKPyHT>
- Nikolaev, B. (2018). Does Higher Education Increase Hedonic and Eudaimonic Happiness? *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 483-504. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9833-y>
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499920>
- Oh, K. Y., Kim, Y. y Kim, H. (2017). The effect of child care teachers' motivation for higher education and self-esteem on their happiness. *Advanced Science Letters*, 23(3), 1690-1693. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.8629>
- Pulido, F. y Herrera, F. (2018). Predictores de la felicidad y la inteligencia emocional en la educación secundaria. *Revista Colombiana de Psicología*, 27, 71-84. <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n1.62705>
- Rahayu, T. y Harmadi, S. (2016). The effect of income, health, education, and social capital on happiness in Indonesia. *Asian Social Science*, 12(7), 75-87. <https://doi.org/10.5539/ass.v12n7p75>
- RAE. (2020). *Diccionario de la lengua española* (23^a ed.).
- Roberts, P. (2013). Happiness, Despair and Education. *Studies in Philosophy and Education*, 32(5), 463-475. <https://doi.org/10.1007/s11217-012-9325-4>
- Ruiu, G. y Ruiu, M. L. (2019). The Complex Relationship Between Education and Happiness: The Case of Highly Educated Individuals in Italy. *Jour-*

- nal of Happiness Studies*, 20(8), 2631-2653. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0062-4>
- Short, C. A., Barnes, S., Carson, J. F. y Platt, I. (2020). Happiness as a predictor of resilience in students at a further education college. *Journal of Further and Higher Education*, 44(2), 170-184. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1527021>
- Thaler, R. y Sunstein, C. (2008). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness*. Yale University Press.
- Tingaz, E. O., Hazar, M., Baydar, H. Ö., Gökyürek, B. y Çakıroğlu, T. (2018). A comparative study of students' happiness levels and thinking styles in physical education and sport teaching, and other departments, in Turkey. *International Journal of Higher Education*, 7(3), 163-170. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n3p163>.
- Veloso Besio, C., Cuadra Peralta, A., Antezana Saguez, I., Avendaño Robledo, R. y Fuentes Soto, L. (2013). Relationship between emotional intelligence with life satisfaction, subjective happiness and resilience in special education employees. *Estudios Pedagógicos*, 39(2), 355-366. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052013000200022>
- Verducci, S. (2013). Happiness and Education: Tilting at windmills? *Educational Philosophy and Theory*, 45(5), 498-501. <https://doi.org/10.1111/j.1469-5812.2012.00854.x>
- Zembylas, M. (2020). (Un)happiness and social justice education: ethical, political and pedagogic lessons. *Ethics and Education*, 15(1), 18-32. <https://doi.org/10.1080/17449642.2019.1697058>

Segunda parte

La felicidad desde el
aspecto espiritual y humano

La alegría cristiana en las enseñanzas del papa Francisco y los místicos españoles Teresa de Jesús y Juan de la Cruz

Juanito Arias Luna, ocd
Orden de Padres Carmelitas Descalzos en Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-5067-2428>

Introducción

Desde el punto de vista antropológico, la alegría es un “sí” a la vida, una manifestación de que hemos nacido para la felicidad. Esta alegría es vivida personal y socialmente. Desde el punto de vista social, anhelamos la felicidad junto con otros, evitamos la soledad y buscamos la compañía. El deseo de la felicidad y alegría, sentido y vivido personalmente, se planifica y expresa mejor en la apertura a los demás.

Una expresión muy humana de que hemos nacido para vivir es la fiesta, que necesariamente se celebra en compañía y en clima de alegría. Para poder celebrar una fiesta se requiere encontrar sentido a la vida, porque festejar significa explicitar que vale la pena vivir y afirma esto a pesar del dolor y de la muerte, seguro de que el dolor y la muerte no pueden ser la última palabra.

La fiesta expresa todo lo que es alegría y optimismo, salud y bienestar, cariño y amistad, belleza y poesía, promesa y esperanza. Pero la verdadera alegría no se contenta con una dimensión antropológica, sino que se fundamenta en las actitudes y en el mensaje de Cristo. Es interesante constatar que a Jesús lo encontramos muchas veces compartiendo

con sus discípulos y amigos la alegría de una fiesta. Y es que él, como toda persona, ha dicho “sí” a la vida.

La alegría verdadera, fruto del Espíritu Santo, no será arrebatada ni por el sufrimiento ni por la muerte, como lo atestiguan las bienaventuranzas: “Bienaventurados seréis cuando los hombres os odien, cuando os expulsen, os injurien, y proscriban vuestro nombre como malo, por causa del Hijo del Hombre. Alegraos ese día y saltad de gozo, que vuestra recompensa será grande en el Cielo” (Lc 6,22-23).

La alegría de las bienaventuranzas sería un contrasentido, si no fuera por la esperanza de la vida plena en el Cielo. A este respecto dice Pedro: “Alegraos en la medida en que participáis en los sufrimientos de Cristo, para que también os alegréis alborozados en la revelación de la gloria” (1 Pe 4,13). Pues bien, la gloria de Cristo es nuestra salvación definitiva.

La alegría cristiana se fundamenta en el amor de Dios y goza por anticipado de la posesión de la gloria. Esta es la alegría de la esperanza, expresión de fe y de confianza total en el amor del Padre. Esta es la alegría vivida también por la Virgen María, como lo expresa tan solemnemente en su cántico de alabanza (Lc 1,46-55).

La metodología del presente estudio se desarrolló de la siguiente manera: en primer lugar, se escogió algunas homilías del papa Francisco donde habla de la importancia de la alegría para el cristiano que debe dar testimonio del anuncio del evangelio; en segundo lugar, se presenta la experiencia de la alegría en la vida y escritos de santa Teresa de Jesús; en tercer lugar, se expone la experiencia de la alegría en la vida y escritos de san Juan de la Cruz; en cuarto lugar, siguiendo a san Pablo se explica los fundamentos de la alegría cristiana. Concluyo señalando algunas pautas orientativas, como un ideario, que recojo de los personajes estudiados, para una experiencia auténtica de alegría humana y cristiana.

Espero que la lectura del presente artículo anime a las personas a buscar el sentido profundo de la vida y vivan con alegría y esperanza.

Algunas enseñanzas del papa Francisco sobre la alegría

Para el propósito del presente artículo escojo tres intervenciones del papa Francisco expresadas en catequesis y homilías donde habla de la importancia de vivir la alegría en cristiano, y los fundamentos de la alegría cristiana.

Ser cristianos alegres y evitar cara de velorio

Durante la misa celebrada, el papa Francisco (2017) pidió a los cristianos ser alegres, que muestren a los demás esa alegría de haber sido perdonados y redimidos por el Señor, enseñanza que además de enriquecer la temática de la alegría, invita a vivir plenamente disfrutando del contexto, del ambiente que nos rodea, de la familia, creciendo en el espíritu, siendo optimistas en la vida y sobre todo perdonando cada instante y haciendo el bien, en beneficio de los demás, por ello en su homilía se refirió:

¿Qué tus pecados han sido perdonados? Este es el primer punto, el primer mensaje de la liturgia de hoy: tú has sido perdonado, cada uno de nosotros es un perdonado. Reflexionó sobre la alegría cristiana, una alegría que se sustenta en tres elementos: que procede de haber recibido el perdón, que se alimenta del Señor y que evita el derrotismo [...]. Invitó a alegrarse y a no llevar una vida tibia: “Esta es la raíz específica de la vida cristiana, que hemos sido perdonados”. Francisco insistió: “Dios es el Dios del perdón”.

Recordó que “el Señor camina con nosotros”, está “en medio de nosotros, en nuestras pruebas, dificultades, alegrías, en todo”. En este sentido, animó a dirigir “cualquier palabra al Señor, que se encuentra a nuestro lado”. Por ello, animó a ser optimistas, “el pesimismo no es cristiano”. El pesimismo nace de una raíz caracterizada por no saberse perdonado. De una raíz que no ha sentido la ternura de Dios. “El Evangelio nos hace ver esta alegría: María, alegre, se levantó y fue adelante, también la alegría nos hace ir adelante, siempre, porque la gracia del Espíritu Santo no conoce la lentitud. El Espíritu Santo siempre va adelante, como el viento en la vela, en la barca”.

En definitiva, la alegría cristiana es la alegría del niño en el vientre de Santa Isabel cuando se encontró con María. “Esta es la alegría que nos pide la Iglesia: por favor, seamos cristianos alegres, hagamos todo el esfuerzo para mostrar a los demás que hemos sido redimidos, que el Señor nos ha perdonado todo, que, si caemos, Él también nos perdonará porque es el Dios del perdón, es el Dios en medio de nosotros que no nos dejará caer de la barca”. Este es el mensaje de hoy, concluyó Francisco: Levántate. Es ese levántate de Jesús a los enfermos: Levántate, grita de alegría, regocíjate, aclama con todo tu corazón”. (ACI Prensa, 2017, párr. 2-11)

El consejo del papa Francisco para vivir la alegría cuando parece que todo va mal

Al recibir a una delegación de la Acción Católica Italiana, el papa Francisco alentó a los jóvenes a ser apóstoles de la alegría del Evangelio, anunciando el amor y la ternura de Jesús, de sentirse amados, escuchados desde el corazón, con un amor sin límites que rebasa fronteras, que busca hasta llegar al encuentro, que mira con ojos de ternura y que nos da la mano desde la mano del otro:

En el Palacio Apostólico, el Santo Padre explicó que cuando los ángeles anuncian la llegada del Redentor, se refieren a “*una gran alegría, originada del descubrir que Dios nos ama* y, a través del nacimiento de Jesús, se ha hecho cercano a nosotros para salvarnos”; luego de resaltar que somos amados por Dios, el Papa dio a los presentes este consejo: “cuando estamos un poco tristes, cuando parece que todo va mal, cuando un amigo o una amiga nos decepciona —¡o cuando nos decepcionamos a nosotros mismos!— *pongámonos: Dios me ama, Dios no me abandona*”. Sí, nuestro Padre nos es siempre fiel y no deja un instante de querernos, de seguir nuestros pasos e incluso de buscarnos cuando nos alejamos un poco. Por esto en el corazón del cristiano siempre está la alegría. ¡Y esta alegría se multiplica compartiéndola! La alegría acogida como un don pide ser testimoniada en todas nuestras relaciones: la familia, la escuela, la parroquia, en todo lugar.

El Papa se refirió luego al lema de este año de la Acción Católica: circundados de alegría. Es sugerente esta metáfora del circo, que es una experiencia de fraternidad, de alegría y de vida nómada. La imagen del circo puede ayudarles a sentir la comunidad cristiana y el grupo en el que están insertados como realidades misioneras que se mueven de país en país, de calle en calle, circundando de alegría a cuantos encuentran cada día. Anunciando a todos el *amor y la ternura de Jesús, se convierten en apóstoles de la alegría del Evangelio*. ¡Y la alegría es contagiosa!

El Papa dio luego a los jóvenes una tarea que ya ha encomendado en otras ocasiones: “esta alegría contagiosa se comparte con todos, pero en modo especial —y esta es la tarea— con los abuelos. Hablen seguido con sus abuelos, también ellos tienen esta alegría contagiosa” *“Pregúntenles muchas cosas, escúchenlos, ellos tienen la memoria de la historia, la experiencia de la vida, y para ustedes será un gran don que los ayudará en su camino. También ellos necesitan escucharlos, entender sus aspiraciones, sus esperanzas. Esta es la tarea: hablar con los abuelos, escuchar a los abuelos. Los ancianos tienen la sabiduría de la vida”*. (Sánchez, 2016, párr. 2-7)

Es necesario escuchar las palabras del papa Francisco con el corazón, su reflexión es profunda y nos invita a ser felices desde la alegría espontánea de un niño al recibir un abrazo fraterno o simplemente una mirada tierna que cambia la tristeza en gozo. Cuántas personas necesitan de esto para seguir adelante, dar sentido a la vida valorando la misma vida.

La misión del cristiano es testimoniar el Evangelio con alegría y humildad

Desde el palacio apostólico, el papa Francisco comentó el Evangelio del día y después rezó el Ángelus junto a miles de fieles para recordar ¿cuál es la verdadera misión del cristiano?: ser testimonio alegre del Evangelio, coherente en el accionar y contagiar el amor para transformar la vida de los demás:

El Papa aseguró que “la misión del cristiano en el mundo es estupefante y destinada a todos” y “ninguno está excluido; ella requiere mucha generosidad y sobre todo la mirada y el corazón dirigida a lo alto para invocar la ayuda del Señor”. “Hay mucha necesidad de cristianos que testimonien con alegría el Evangelio cada día”.

Francisco, dirigiéndose a fieles y pastores, subrayó que “estamos llamados a aprender cada vez más el arte de estar alegres, no por motivos humanos, sino por la certeza de que nuestros nombres están escritos en el Cielo, es decir, que estamos predestinados a ser impregnados del amor de Jesús, ya en esta tierra, y, sobre todo, en la otra vida”.

“Los misioneros anuncian siempre un mensaje de salvación a todos. No solo los misioneros que van lejos, también nosotros, misioneros cristianos, decimos una buena palabra de salvación. Este es el don que nos da Jesús con el Espíritu Santo. Este anuncio de que Jesús ha acercado a Dios a nosotros; en Jesús Dios reina en medio de nosotros, su amor misericordioso vence del pecado y la miseria humana”.

Francisco afirmó que “esta es la Buena Noticia que los obreros deben llevar a todos: un mensaje de esperanza y de consuelo, de paz y de caridad. El Reino de Dios se construye día a día y ofrece ya en esta tierra sus frutos de conversión, de purificación, de amor y de consuelo entre los hombres”. El Papa explicó también que el discípulo de Jesús, para desarrollar esta misión, debe “ser consciente de la realidad difícil y a veces hostil que lo espera. Jesús sabe que la misión viene obstaculizada por el maligno”, recordó. “El obrero del Evangelio se esforzará por ser libre de condicionamientos humanos de todo género, no llevando bolsa, ni sandalias, ni dinero, como ha recomendado Jesús para confiar solo en la potencia de la Cruz de Cristo”.

Francisco añadió que “esto significa abandonar cada motivo de orgullo personal y hacerse humildemente instrumento de la salvación obrada por el sacrificio de Jesús, muerto y resucitado por nosotros”. Y, concluyó pidiendo al Espíritu Santo que “todos los bautizados sean testimonios de Cristo, constructores de comunidades cristianas ricas de fe y caridad, renovadoras del mundo según el Evangelio”. (De Juana, 2016, párr. 2-8)

Hay que crecer en el espíritu, alegrarnos de las cosas simples para alcanzar bienestar y felicidad con sencillez y humildad, tomando conciencia que es necesario la constancia, paciencia, tolerancia y perseverar en lo que se quiere alcanzar porque el camino no es regular, tiene diferentes texturas, hay que aceptarlo, aprender y caminar.

Alegría en la vida y escritos de santa Teresa de Jesús

En los escritos de santa Teresa es abundante y variado el léxico concerniente a este aspecto de la vida: alegría, gozo, contento, júbilo, deleite, gustos, risa, fiesta, recreación, regalo, consuelos, cielo... Trataremos de la alegría en la experiencia humana de Teresa, en la vida comunitaria, en la vida espiritual y en la alegría como bienaventuranza. Para ello seguimos los aportes desarrollados por Tomás Álvarez (2002).

En su persona y en su vida

La alegría es una de las notas psicológicas más destacadas en la vida de santa Teresa. Su alegría es capacidad de disfrute y onda expansiva hacia su entorno. La recuerda ella como una de las facetas de su infancia y adolescencia: “Me daba el Señor gracia de dar contento adondequiera que estuviese, y así era muy querida” (Álvarez, 2002, V 2,8). En plena juventud le sobrevino una especie de corte o apagón pasajero de esa espontánea alegría. Se lo produjo la grave enfermedad que la sorprendió a los 23 años y que la tuvo presa un trienio, tras el colapso del 15 de agosto de 1539. Lo apunta ella misma: “Ya en Becedas ni día ni noche ningún sosiego podía tener: una tristeza muy profunda” (V 5,7). Pero pronto se rehace y recupera su habitual alegría en pleno estado de parálisis física: “Todo lo pasé... con gran alegría. Edificaba a todas..., parecía imposible sufrir tanto mal con tanto contento” (V 6,2). Mantener la alegría y el humor en los achaques y enfermedades será una especie de constante moral y temperamental, dada la persistencia de su precaria salud: “Tenía males corporales más graves... los pasaba con mucha alegría” (V 30,8).

Vive gozosamente su vida religiosa (V 4,2). Está contentísima en su monasterio de la Encarnación (V 32,12; 33,2). Contenta también de las monjas con quienes convive (V 36,8). Disfruta con las fiestas. Para Navidad compone poemas festivos, tiene particular alegría en la Navidad de la Virgen María (Rel. 48) o en la fiesta de San José (V 6,7). De fundadora, será típico su modo de viajar, pese a las increíbles molestias del carromato, de los caminos, con fríos, con soles, con nieves (F 18,4; 24,6; 31,17).

En la vida religiosa

Uno de los síntomas de cambio de la vida comunitaria, en la transición del Medioevo a los tiempos modernos, es el ingrediente de sana alegría con que Teresa organiza la vida religiosa, como “estilo de hermandad y recreación que llevamos juntas” (F 13,5) y que ella propone expresamente a fray Juan de la Cruz cuando este se encamina a Duruelo. Sana alegría que Teresa introduce en las estructuras de la vida comunitaria. En el horario mismo de la vida cotidiana, ella incluye intencionalmente dos horas de recreación diaria, contraviniendo en cierto modo las prescripciones de la *Regla* (Const. 9,6-8). En tono pedagógico se lo inculca a las lectoras del *Camino*: “Procurar holgaros con las hermanas cuando tienen recreación [...] y el rato que tienen de costumbre, aunque no sea a vuestro gusto, que [...] todo es amor perfecto” (C 7,7).

El hecho mismo de ser monja es para ella una fuente de alegría. Apenas tomó el hábito, “me dio un contento de tener aquel estado, que nunca jamás me faltó hasta hoy” (V 4,2). Está convencida de que la vida religiosa sin alegría es un contrasentido. Lo expresa gráficamente en un pasaje clásico del *Camino*: “Alma [monja] descontenta es como quien tiene gran hastío, que por bueno que sea el manjar la da en rostro, y de lo que los sanos toman gran gusto comer, le hace asco en el estómago” (C 13,7). En ese mismo pasaje diagnostica en qué consiste la verdadera alegría de la vida religiosa:

Esta casa [su primer Carmelo] es un cielo, si le puede haber en la tierra: para quien se contenta solo de contentar a Dios y no hace caso de contento suyo, se hace muy buena vida; en queriendo algo más, se perderá todo. (ib. *cf.* V 35,12; 36,2)

Buen exponente de la alegría promovida por Teresa en la vida religiosa son sus *Poemas*. Hecha excepción de los que han sido motivados por sus gracias místicas (su fiesta interior), todos los restantes celebran el aspecto festivo de la vida religiosa: gozo comunitario en el día de la profesión de una hermana, alegría explosiva al llegar la Navidad del Señor, procesión humorística ante el peligro de parásitos al vestir el hábito de sayal... son poemas generalmente compuestos sobre el metro y rima de canciones profanas conocidas de todos, para facilitar su canto en grupo. En Navidad, Teresa misma promueve el cruce de coplas (villancicos cantables) entre las diversas comunidades de Andalucía y de Castilla (*cf.* las cartas a María de San José y a Lorenzo de Cepeda en las Navidades de 1576 a 1577, especialmente la carta del 9 de enero de 1577, nn. 5-6).

Alegría y vida espiritual

El primer consejo que Teresa da al principiante se cifra en la doble consigna de alegría y libertad. “Procúrese a los principios andar con alegría y libertad, que hay algunas personas que parece se les ha de ir la devoción si se descuidan un poco” (V 13,1). Y concluye así la formulación de ese primer consejo: “Hay muchas cosas adonde se sufre tomar recreación, aun para tornar a la oración más fuertes” (ib.).

No se trata de una consigna ocasional para el principiante. La alegría es ingrediente indispensable del humanismo teresiano no solo como tónico de la vida comunitaria, sino como factor de la espiritualidad personal. Es lo que Teresa llama “alegría interior” que tiene su raíz más allá del talante psicológico de la persona y más allá de la convivencia gozosa en hermandad y recreación. A través de la palabra bíblica, Teresa regresa al hontanar primordial de toda bienaventuranza, que es el Misterio Trinitario. Ahí desembocará, en definitiva, el riachuelo de nuestras

alegrías: “Entonces, alma mía, entrarás en tu descanso, cuando te entrañares con este Sumo Bien, y entendieres lo que entiende, y amares lo que ama, y gozares lo que goza” (Ex. 17,5). Y de ahí su consigna de fondo: “Alegrarse de que tengamos tal Señor” (Conc. 1,2).

La oración debe concurrir al desarrollo de ese fondo gozoso de la vida cristiana. Teresa se lo inculca al orante novicio: en la primera forma de regar el huerto de vida le aconseja: “Puede representarse delante de Cristo y acostumbrarse a enamorarse mucho de su sagrada Humanidad [...] y alegrarse con Él en sus contentos” (V 12,2). Se lo inculcará de nuevo, con insistencia, en un pasaje delicioso del *Camino*: “Si estáis alegre, miradle [a Cristo] resucitado, que solo imaginar cómo salió del sepulcro os alegrará” (C 26,4).

Alegría que es bienaventuranza

Una bienaventuranza evangélica a toda prueba es la bienaventuranza de los perseguidos. Alegría químicamente pura, que florece con frescor especial en el contemplativo o en el cristiano probado y adulto. Entre los rasgos característicos del estado terminal del orante o simplemente del cristiano, Teresa apunta el gozo interior en la persecución. “Tienen estas almas un gozo interior grande cuando son perseguidas, con mucha más paz que lo que queda dicho, y sin ninguna enemistad con los que les hacen mal o desean hacer” (7M. 3,5).

Esa capacidad de profundo gozo interior en el contexto social de calumnias y persecuciones ya lo había formulado ella en el *Camino de perfección*, como condición indispensable del verdadero contemplativo, es decir, del cristiano adulto en Cristo (C 36). De sí misma, en una de esas situaciones críticas, asegura:

No solo no me dio pena, sino un gozo tan accidental, que no cabía en mí, de manera que no me espanto de lo que hacía el rey David cuando iba delante del arca del Señor, porque no quisiera yo entonces hacer otra cosa, según el gozo que no sabía cómo encubrir. (F 27,20)

La alegría en la vida y escritos de san Juan de la Cruz

El grave Juan de la Cruz, el santo y doctor de las “nadas”, hasta iconográficamente parece ajeno a sensaciones determinadamente humanas y terrenas, como pudiera ser los conceptos alegre y alegría. Sin embargo, la alegría está presente en su doble vertiente: alegría divina y alegría humana. Lo vemos reflejado en su vida y en sus escritos, que vamos a resumir siguiendo a Ismael Bengoechea (2000).

En su vida

Ciertamente la existencia fue dura para Juan de Yepes: huérfano de padre desde su infancia; pobre de solemnidad toda su peregrinación humana, primero, por exigencias de índole familiar y luego, por las de la profesión religiosa; incomprendido, perseguido, encarcelado, y al fin crucificado con llagas con la doble crucifixión de cuerpo y alma. Eso no obstante a lo largo de sus 49 años. Por los caminos iba cantando; en los recreos, frailes y monjas no querían perderse sus dichos; con los novicios representaba comedias edificantes y amenas; en Navidad bailaba con el Niño Jesús en brazos; alegraba a los enfermos contándoles chistes; a los melancólicos los despedía consolados con un sonriente “No seas bobo”; con gran risa contaba cómo se libró de una gitana de la Alhambra que le quería endosar “un hijo del gran milagro”. De esta manera podrían multiplicarse las “gracias de la gracia” de Juan de Fontiveros.

En sus escritos

En el orden del espíritu, Juan de la Cruz distingue dos tipos de alegría según la causa que la provoca. Una es “alegría vana”, la que suscitan los bienes temporales y es la alegría que ciega el corazón y que recriminó el sabio, así como la que producen los sentidos, como el tacto (3S 18,5; 25,6). De esta vana alegría puramente sensual trata poco el santo. En cambio, se explaya regocijadamente sobre la alegría que viene de Dios y lleva a Dios, que él llama “alegría del espíritu” (CB 39,8). Esta

alegría espiritual proviene de motivos sobrenaturales, como los ejercicios espirituales (1S 11,5), la recepción de algunos sacramentos, como la comunión (1N 4,2); también las visiones hacen el mismo efecto (2S 24,6). Sobre estas alegrías espirituales advierte el Santo para que no degeneren en algo no tan sobrenatural. Por otra parte, el simple mirar de Dios viste al mundo de alegría y hermosura (CB 6,1). Esta alegría divina es una experiencia que el alma-persona lleva dentro de sí con gran contentamiento suyo (CB 1,7). Obviamente esta alegría profunda nace del amor y crece con el amor, de tal suerte que hasta en los terrores y aprietos y trabajos mantiene el alma-persona en sí la alegría y el gozo y se muestra alegre en la misma muerte (CB 16,6; 36,11).

Es tal la alegría que el alma-persona siente en Dios hecho su prisionero, que transmite y comunica su alegría a los demás (CB 31,10; 22, 1). Del alma inmersa en la alegría de Dios escribe el Santo: “En este estado siempre el alma anda como de fiesta y trae un júbilo de Dios grande, como un cantar nuevo, siempre nuevo, envuelto en alegría y amor, en conocimiento de su feliz estado” (Ll B 2,36). No sorprende que el papa Pablo VI incluyera a Juan de la Cruz en la encíclica *Gaudete in Domino* (1975) como santo emblemático de la alegría cristiana.

Alegría en los escritos de san Pablo

Como acabo de señalar, tanto el papa Francisco como santa Teresa y Juan de la Cruz mencionan a san Pablo, al compartir sus experiencias y enseñanzas de la alegría, por esta razón, me permito incluir algunas enseñanzas paulinas, ya que siempre está motivando a sus comunidades a “estar alegres en el Señor” y les da las razones y motivos para que den testimonio de esperanza y alegría en la vida, aún en las adversidades y conflictos. Propongo como referencia este pequeño aporte bíblico de Felipe Fernández (1999).

El apóstol Pablo no es dominador, ni manipulador en el terreno de la fe, sino colaborador en el gozo y alegría de la misma (1 Cor 1,24).

La alegría es característica esencial de los tiempos mesiánicos; donde está el Reino de Dios, allí habrá alegría; la presencia del Espíritu Santo es impensable sin ella. Pablo lo afirma explícitamente en otros textos (Rm 14,17; Flp 3,1; 4,4-5). Se trata de la alegría del tiempo de salvación; una alegría causada por Dios. No es un sentimiento añadido a otros. La alegría de la fe es la fe misma.

Para el apóstol, la alegría es contagiosa: tiene una dimensión social; se sale de lo estrictamente personal y forma una corriente de vida que une a los creyentes entre sí y con el apóstol y viceversa (2 Cor 2,3; 8,2; Flp 1,25-26; 2,2; 1 Tes 3,9). Es la alegría de vivir la misma existencia escatológica bajo el denominador común del mismo esfuerzo y de idénticas promesas y esperanzas.

En la “Carta a los filipenses” destaca el tema de la alegría, descrita de muchas maneras, pero todas ellas coincidentes en un denominador común: nace como consecuencia de la contribución de los cristianos a la difusión del Evangelio (Flp 1,4), es causada por el hecho de anunciar a Cristo (Flp 1,18); es la alegría de la fe (Flp 1,25); surge del cumplimiento de los deberes impuestos por el Evangelio (Flp 2,2); del sacrificio, incluso hasta la muerte, por la fe (Flp 2,17 ss.); es una alegría “en el Señor” (Flp 3,1; 4,4.10); es fruto del quehacer apostólico (Flp 4,1).

Los diversos aspectos acentuados por san Pablo hablan de una alegría que no se halla motivada por las circunstancias favorables de la vida. No olvidemos que Pablo habla de ella desde la cárcel. Esta alegría es obra del Espíritu Santo (Rm 14,17; 1 Tes 1,6; Gal 5,22). Es la alegría de la vida cristiana o esta misma considerada como alegría (Jn 16,22 ss.: es la alegría causada por la presencia del Resucitado. Nadie se la podrá quitar al creyente. Ella aclara el misterio oscuro de la existencia humana. Y solo ella lo puede hacer).

Conclusiones

Para concluir el presente estudio sobre la alegría humana y cristiana, recojo estos criterios valiosos que hemos apuntado del papa Francisco y de los místicos santa Teresa de Jesús y san Juan de la Cruz, que los propongo como un ideario para vivir una auténtica alegría que de pleno sentido a la vida y nos alcance el participar de la vida sublime y plena que nos regala el padre Dios a través de su amado hijo Jesucristo.

Cada vez hay más gente que busca una solución a sus problemas interiores en cosas que no tienen poder que muchos imaginan; por ejemplo, ponen su esperanza en objetos esotéricos, esencias perfumadas, piedras energéticas, cuencos orientales... la verdad es que estas cosas pueden producir ciertas sensaciones de serenidad, nadie lo niega; pero, todo eso solo se queda en la piel. Nada de esa colorida y costosa variedad llega a la raíz interior que hace falta sanar. Lo más lamentable es que así las personas pasan la vida distraídas, y nunca llegan a la luz y a la verdadera paz. Mejor les sugiero otro camino, el que han recorrido grandes sabios del espíritu como san Juan de la Cruz, santa Teresa, san Agustín, papa Francisco... ellos nos indican cosas esenciales para vivir mejor, porque han tocado el centro de la vida. Ellos sí han entrado en el corazón de la existencia. Por su experiencia tan especial en las cumbres del espíritu, lograron ver cosas que nadie ve. Por eso, en sus escritos, se esconden secretos para lograr una vida sana y feliz, para que podamos realizarnos como seres humanos.

Desde el punto de vista antropológico, la alegría es un “sí” a la vida, una manifestación de que hemos nacido para la felicidad. Esta alegría es vivida personal y socialmente. Desde el punto de vista social, anhelamos la felicidad junto con otros, evitamos la soledad y buscamos la compañía. El deseo de la felicidad y alegría, sentido y vivido personalmente, se planifica y expresa mejor en la apertura a los demás.

Una expresión muy humana de que hemos nacido para vivir es la fiesta, que necesariamente se celebra en compañía y en clima de alegría.

Para poder celebrar una fiesta se requiere encontrar sentido a la vida, porque festejar significa explicitar que vale la pena vivir y afirma esto a pesar del dolor y de la muerte, seguro de que el dolor y la muerte no pueden ser la última palabra.

El apóstol Pablo nos exhorta a “estar alegres en la esperanza”, para que sepamos, que, en todas las circunstancias, incluso en las más adversas, y también a través de nuestros fracasos, el amor de Dios no disminuye. Anunciando a todos el *amor y la ternura de Jesús, ustedes se convierten en apóstoles de la alegría del Evangelio*. Esta alegría contagiosa se comparte con todos, pero de un modo especial —y esta es la tarea— con aquellas personas que más lo necesitan (*cf.* papa Francisco).

Los cristianos estamos llamados a aprender cada vez más el arte de estar alegres, no por motivos humanos, sino por la certeza de que nuestros nombres están escritos en el Cielo, es decir, que estamos predestinados a ser impregnados del amor de Jesús, ya en esta tierra, y, sobre todo, en la otra vida. Esta es la buena noticia que los obreros deben llevar a todos: un mensaje de esperanza y de consuelo, de paz y de caridad (*cf.* papa Francisco).

La alegría es ingrediente indispensable del humanismo teresiano. No solo como tónico de la vida comunitaria, sino como factor de la espiritualidad personal. Es lo que Teresa llama *alegría interior*, que tiene su raíz más allá del talante psicológico de la persona y más allá de la convivencia gozosa en hermandad y recreación. A través de la palabra bíblica, la santa regresa al hontanar primordial de toda bienaventuranza, que es el Misterio Trinitario.

La oración debe concurrir al desarrollo de ese fondo gozoso de la vida cristiana. Teresa, en la primera forma de regar el huerto, aconseja: puede representarse delante de Cristo y acostumbrarse a enamorarse mucho de su sagrada humanidad... y alegrarse con Él en sus contentos. La oración, a poco que se desarrolle, florece en un estado de alegría, designado con el término contentos, que normalmente desembocarán a

su vez en el gozo profundo de la contemplación, que ella misma designa con el término de “gustos”.

Una bienaventuranza (ser feliz, ser alegre) evangélica a toda prueba es la bienaventuranza de los perseguidos. Alegría químicamente pura, que florece con frescor especial en el contemplativo. Entre los rasgos característicos del estado terminal del orante, santa Teresa apunta el gozo interior en la persecución. Esa capacidad de profundo gozo interior en el contexto social de calumnias y persecuciones lo ha formulado ella en el *Camino de perfección*, como condición indispensable del verdadero contemplativo, es decir, del cristiano adulto en Cristo.

Para san Juan de la Cruz, el simple mirar de Dios viste al mundo de alegría y hermosura. Esta alegría divina es una experiencia que el ser humano lleva dentro de sí con gran contentamiento suyo. Obviamente, esta alegría profunda nace del amor y crece con el amor, de tal suerte que hasta en los terrores y aprietos y trabajos mantiene el ser humano en sí la alegría y el gozo y se muestra alegre en la misma muerte.

También Juan de la Cruz nos dice que es tal la alegría que el ser humano siente en Dios “hecho su prisionero”, que transmite y comunica su alegría a los demás. Del ser humano inmerso en la alegría de Dios escribe Juan: “En este estado siempre el hombre anda como de fiesta y trae un júbilo de Dios grande, como un cantar nuevo, siempre nuevo, envuelto en alegría y amor, en conocimiento de su feliz estado”.

San Pablo nos enseña que la alegría es característica esencial de los tiempos mesiánicos; donde está el Reino de Dios, allí habrá alegría; la presencia del Espíritu Santo es impensable sin ella. Se trata de la alegría del tiempo de salvación; una alegría causada por Dios. No es un sentimiento añadido a otros. La alegría de la fe es la fe misma.

En la “Carta a los filipenses” destaca el tema de la alegría, descrita de muchas maneras, pero todas ellas coincidentes en un denominador común: nace como consecuencia de la contribución de los cristianos de

Filipo a la difusión del Evangelio, es causada por el hecho de anunciar a Cristo; es la alegría de la fe; surge del cumplimiento de los deberes impuestos por el Evangelio; del sacrificio, incluso hasta la muerte, por la fe; es una alegría “en el Señor”; es fruto del quehacer apostólico.

Siglas de los escritos de santa Teresa

V: *Vida*

C: *Camino de perfección*

M: *Moradas*

F: *Fundaciones*

Cta: *Cartas*

Exc: *Exclamaciones*

Siglas de los escritos de san Juan de la Cruz

N: *Noche*

S: *Subida del monte Carmelo*

CB: *Cántico espiritual*

LIB: *Llama de amor viva*

Referencias bibliográficas

- ACI Prensa. (2017, 21 de diciembre). *El Papa exhorta a ser cristianos alegres y evitar la "cara de velorio"*. <https://bit.ly/3lsEIEE>
- Álvarez, T. (2002). *La alegría en santa Teresa*. Monte Carmelo.
- Bengoechea, I. (2000). *La alegría en san Juan de la Cruz*. Monte Carmelo.
- De Juana, A. (2016, 3 de julio). Papa Francisco: la misión del cristiano es testimoniar con alegría y humildad el Evangelio. *ACI Prensa*. <https://bit.ly/3MALqLE>
- Fernández Ramos, F. (1999). *La alegría en san Pablo*. Monte Carmelo.
- Sánchez Silva, W. (2016, 19 de diciembre). El consejo del papa Francisco para vivir la alegría cuando parece que todo va mal. *ACI Prensa*. <https://bit.ly/3yPJmey>

La intuición en la naturaleza

Fredi Portilla Farfán

Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-1234-9758>

Retrospección en la naturaleza

Desde el principio, cuando la nada era eso: nada de nada, la intuición implícitamente navegaba en el vacío de ella. Así formaba parte de la inexistencia que *a posteriori* sería existencia de materia y energía, creada para unos, producto del cósmico azar para otros. Sea como fuere, ahí estuvo la intuición y desde su visual inmaterialidad ha sido permanente su presencia en la naturaleza. La discusión entre científicos, filósofos y teólogos se ha estancado en que si la intuición es exclusiva del ser humano o pertenece también al resto de los seres vivos. Una discusión que no ha terminado ni terminará mientras la razón humana no se abra más allá de lo que potencialmente puede hacer su cerebro para percibir su entorno, porque se habrá de recordar que los mismos elementos químicos en proporciones diferentes son comunes a todos los seres vivos e inertes, tanto en lo material conocido como en la energía emitida. Para los seres comunes y mortales —como quien escribe estas líneas— cuyo medio siglo de vida ha tenido contacto con la naturaleza, la intuición no es patrimonio exclusivo de ningún ser, está ahí y se manifiesta de diversas formas, como diferentes son los seres que existen. Cada ser tiene su lenguaje a través del cual exterioriza su mundo interior, su permanente lucha diaria por la existencia en condiciones adversas, su resiliencia a situaciones cambiantes o simplemente su adaptación a ecosistemas que les viene bien para su crecimiento, desarrollo y nacimiento cíclico. Los autodenominados “seres superiores” —entiéndase los humanos— desde su apareamiento en el cosmos han visto con desdén y desprecio a los

otros seres, incluso los han mancillado, explotado hasta la extinción o sobreproducción. Han hecho el papel de dioses creadores y castigadores al mismo tiempo y han jugado con las características morfofisiológicas de los otros seres, las han alterado, creando monstruos distantes de los originarios seres. A esto le han denominado desarrollo y avance de la ciencia, cuya finalidad exclusiva ha sido la satisfacción del ser humano a costa del sacrificio de animales, vegetales y otros seres aún no clasificados. La intuición siempre estuvo ahí, sin categoría de buena o mala, porque simplemente es eso: intuición. La intuición del humano para someter a los seres inferiores se ha encontrado con la intuición de estos para esquivar la agresión, a través de mutaciones y transformaciones o simplemente una adaptación obligada ante un posible desaparecimiento, aceptando el sometimiento hasta una era desconocida.

Desde lo natural a lo innatural

La intuición —vista desde la construcción humana como aquella habilidad para conocer, entender o percibir algún aspecto interesante de la realidad de forma clara— aun sin la intervención del escrutinio racional, es un concepto no aplicable a los otros seres del planeta Tierra, negados por la prepotencia humana cuando dice que no tienen capacidad de raciocinio, pero tampoco sentimientos ni entendimiento. ¿Por qué entonces llora un perro cuando el amo ha muerto? ¿Por qué canta un canario en la cárcel llamada jaula? ¿Por qué le gustan las caricias a un felino? ¿Por qué reverdece una planta después de regarla? ¿Por qué florece el rosal después de podarlo? ¿Por qué hay súber o corcho en un árbol que ha sido lastimado? Muchos porqués que navegan en la inmensidad aún desconocida de cada yo interior humano, que se explica a sí mismo de acuerdo a lo que perciben sus sentidos o por hechos aprendidos en la complejidad de su estructura cerebral. Pero hay otros porqués que son fácilmente contestados por los seres superiores y son aquellos no razonados, sino sentidos en algún lado del cuerpo material o como dicen ciertos místicos: parten de lo inmaterial, la dualidad de los seres no explicada desde la razón, sino tan solo afirmada y defendida por la creen-

cia en algo o en alguien. Sea como fuere, esta contestación a la continua búsqueda de la verdad sale repentinamente del ser para volverse una certeza transitoria en un camino que no tiene fin último, sino muchos paraderos a la vera de su naturaleza creada, ya sea por el pensamiento humano o por la realidad de la experiencia vivida, denominada praxis de vida. Lo repentino de una reacción causa-efecto es lo que algunos denominan la intuición, la cual estuvo desde antes de la causa y permanecerá luego del efecto, pues es una reacción inmaterial que se materializa en acciones o en ideas, que ocupan un lugar en el espacio y marcan un tiempo en la infinitud de lo conocido. Visto así, la intuición pasa de ser una reacción corpórea a una acción manifestada en hechos dentro de un ecosistema. Los seres no superiores reaccionan ante la presencia amigable o no tan amigable de los superiores y son reacciones de sonidos, de movimientos, de cocreaciones, de colores, de formas, etc., vistos por los humanos ya sea de forma positiva o negativa, según el alcance, los resultados esperados de su reacción o la intuición ante un suceso o hecho. Por ejemplo, *Mimosa sensitiva*, que es una acacia del orden de las Fabales, al ser tocada por un elemento extraño, cierra automáticamente sus estomas, dobla sus foliolos a semejanza de acurrucarse o esconderse; así, la frondosidad de su follaje se convierte en segundos en ramillas agostadas típicas de plantas xerófitas. *Mellisa officinalis* L., una planta medicinal aromática, utilizada como coadyuvante en el tratamiento de trastornos nerviosos, crece bien en la semisombra y bajo condiciones de humedad adecuadas, responde favorablemente a las podas con tijeras o instrumentos metálicos, pero no así cuando es arrancada por las manos del ser humano: la planta inmediatamente se marchita, se amarrilla y se necrosa. Un elemento adicional con *Mellisa officinalis* L., es que tan solamente al ser tocada por una mujer en su periodo menstrual, igualmente, se marchita y muere. Los árboles maderables como el *Eucalyptus globulus* (eucalipto), luego de ser cortados, emiten un súber o corcho que cubre sus heridas, millones de células como un ejército se ponen a la defensiva y evitan que el árbol muera; así, cicatrizadas sus heridas, el eucalipto en pocas semanas emite abundantes brotes, yemas de ramas que compiten entre sí por luz, agua y nutrientes, y los dominantes re-

brotos aceleran el crecimiento, reemplazando al árbol cortado, con muchos otros que nacen de un mismo tronco en una semejanza de unidad inequívoca que les fortalece y asegura la perpetuidad en medio de las otras especies. *Rosa canina*, la reina de las flores, no se inmuta ante el daño causado por el jardinero, no llora la pérdida de su follaje y reacciona con la emisión de abundantes yemas florales, que matizarán *a posteriori* el color de la primavera; el rosal conoce que ante la adversidad solo la proactividad en la emisión de yemas le asegura su permanencia en la naturaleza. El duraznero (*Prunus persica*) florece en abundancia cuando sus ramas aún están desnudas, en sus genes grabada está la información de que los polinizadores naturales lo quieren desnudo para hacer su trabajo, pues las abejas, abejorros, colibríes, escarabajos, mariposas, etc., no se posan fácilmente en las flores cubiertas de follaje; el duraznero conoce que mientras más flores emita, más frutos con semillas aseguran su supervivencia, a sabiendas, de que muchas de ellas caerán por el golpe del granizo, la ventisca, nevadas anticipadas o tardías, torrenciales lluvias, ataque de hormigas y orugas florales: el duraznero se adelanta así a los hechos cíclicos que ocurren en la naturaleza.

La reacción de los animales responde a su naturaleza propia, por ejemplo, cuando el nido ha sido tocado o manipulado por elemento extraño alguno, los padres abandonan el nido, avizoran un peligro, sacrificando a sus críos y se ponen a buen recaudo. El gorrión no es un ave para el cautiverio, ama la libertad de surcar los cielos donde no hay límites para sus sueños, ni jaulas que tienen dueño. El caso de los felinos como el gato doméstico solo acepta la caricia de su dueño, a quien no lo considera como tal, sino como un igual. Si alguien ajeno al medio de vida del felino lo toca, la respuesta inmediata es el rasguño con su pata delantera con naturales uñas afiladas. Los felinos monteses o los que provienen de las sábanas han aprendido que quien pega primero pega dos veces, por eso acechan y atacan, su instinto natural dice que el ataque es eficaz en grupo, aunque luego entre ellos se disputen la presa, donde el más fuerte impone sus condiciones y el débil espera con paciencia satisfacer su hambre. Los felinos demuestran que trabajar en

equipo da mejores resultados en comparación con un cazador solitario, al final, todos comerán de la presa, aunque no en las mismas proporciones, pero quedarán satisfechos hasta la siguiente hambre que derivará en una nueva cacería. En la clase Artrópoda, ante la presencia de predadores o alguna señal de peligro, asumen formas, colores o reacciones distintas; así, el caracol se esconde en su caparazón, la araña regresa de prisa a su nido de algodón, la oruga se enrolla simulando estar muerta, el cangrejo huye hacia su cueva, la abeja se pone en guardia con su aguijón, la mariposa cierra sus alas desapareciendo como en un acto de magia, el escarabajo vuela tan alto como fuerzas tiene y luego se deja caer en picada a la velocidad que la gravedad le permite, la mosca vuela en círculos ayudada por sus halterios apareciendo y desapareciendo al instante, el saltamontes o chapulín brinca sin descanso hasta que logra posar sus patas traseras en vegetales inalcanzables por el predador, la mantis religiosa se mimetiza con el color y forma de la planta donde posa evitando así ser devorada y más bien se convierte en devoradora de otras especies incautas. Un mundo maravilloso el de los artrópodos cuyo instinto les ha permitido vencer las adversidades para gozar de las maravillas de la naturaleza y reproducirse en millones que superan de lejos al número habitantes humanos.

Los ejemplos narrados muestran lo natural de lo creado, lo natural de la generación espontánea. Los seres superiores han sido quienes han llevado lo natural a lo innatural, aquello que ha salido de la necesidad humana de acaparar cosas en detrimento de lo naturalmente establecido. Cuando el ser humano probó una manzana, satisfizo su necesidad, pero no se quedó quieto y probó otra y otra más, y otra demás, hasta que su estómago creció tanto que ya no pudo volver a lo normal. La glotonería le llevó a tener panza y entonces surgió la necesidad de guardar alimentos para satisfacer esa insana costumbre de comer más de lo debido. Almacenar manzanas en formas diferentes para así tenerlas disponibles todo el año calendario, pero también explotar al manzanero, por lo que lo domesticó, aplicando una serie de prácticas culturales y agronómicas que rindieron un fruto de calidad y en alta

cantidad (sobreproducción). La ambición pudo más que la necesidad y entonces marcó diferencia con otros cultivadores produciendo manzanas a su gusto en colores, sabores, tamaños, etc. La biotecnología había incursionado en la mente del ser superior, que se autoproclamó dueño y señor del universo, apareció como una especie de dios que, manipulando los genes del manzanero, lo transformó en algo diferente, que ya no producía manzanas, pero que tenían algo de ellas sin ser ellas.

Los transgénicos, así bautizados en el siglo XX, se tomaron el mercado de las manzanas que ahora sabían a una mezcla de cítricos, de bayas, de pomelos, de ciruelas, de frambuesas y más sabores, olores y formas distintas. Lo innatural había sido creado por el ser humano para ser tratado como natural en detrimento de la seguridad y soberanía alimentaria de los pueblos donde todavía lo natural era respetado. Todas las especies inferiores han sido afectadas por la necesidad creada por los humanos. Así, la mayoría han sido sujetas de transformaciones que las desubican de su nicho ecológico propio y las desnaturalizan y desclasifican. Las especies inferiores sufren, pero el humano las ignora. Algunos experimentos demuestran esta última afirmación, como lo aseveran los autores Khait *et al.* (2019) sobre el registro de sonidos ultrasónicos en plantas de tomate y tabaco que se pueden percibir en la distancia. De igual forma, la investigación dirigida por Khait evidencia “que las plantas emiten ultrasonidos, detectables a varios metros de distancia, cuando están estresadas. Su teoría es que podrían dar información a otras plantas y animales sobre su estado” (*20 Minutos*, 2019, párr. 2), al igual que “las plantas del guisante pueden demostrar sensibilidad al riesgo, es decir, que pueden tomar decisiones de adaptación que tengan en cuenta la variación ambiental, una habilidad previamente desconocida fuera del reino animal” (*Tendencias 21*, 2016, párr. 2).

Según Gagliano (2019 en Shechet, 2019):

Las plantas pueden escuchar el correr del agua e incluso producir sonidos de chasquidos, quizá para comunicarse [...]. Por ejemplo, el lenguaje no parece estar limitado a los seres humanos. Los perros de

la pradera usan adjetivos (muchos adjetivos) [...]. Los cuervos han demostrado una planeación avanzada, otro golpe a la excepcionalidad humana, pues intercambian alimento y eligen las mejores herramientas para usarlas más adelante [...]. Las hormigas cortadoras de hojas no solo inventaron la agricultura un par de millones de años antes que nosotros, sino que tienen sus propios vertederos de basura... y hormigas encargadas de la basura. Incluso es válido decir que el moho del limo toma decisiones y es tan bueno para decidir la ruta más eficiente entre los recursos que los investigadores han sugerido que lo utilicemos para contribuir con el diseño de carreteras. (párr. 1-11)

Aunque el ser humano no ha considerado a las plantas como seres activos, “son seres inteligentes con capacidades sensoriales mucho más sofisticadas que cualquiera de los seres vivos del planeta y defiende su forma de inteligencia distribuida, que imitan sistemas como internet” (Luna, 2017, párr. 3).

Vista así, la intuición proviene desde lo más profundo del ser. La intuición no constituye un pensamiento, ni una emoción, es más bien algo así como un impulso que no se razona, sino que se siente, es lo primero que aflora y no necesariamente del cerebro, sino de alguna otra parte del ser, en los humanos se dice que proviene del corazón y que conlleva al bienestar y la felicidad de la persona; en las plantas y animales está todavía por descubrirse, pero de que la intuición es innata a los seres, lo es. No se debe confundir la intuición con el miedo, porque mientras la intuición en la naturaleza, hablemos de los seres humanos en este caso, tiene como base la experiencia vivida, un conocimiento adquirido con una energía propia y está en el subconsciente, aflorando repentinamente ante la posibilidad de un hecho; el miedo, es más bien algo razonado, que parte de las reacciones neuronales donde se almacena la historicidad de la memoria y reacciona ante la posibilidad de nuevos sucesos y hacen que el ser en sí se detenga, piense, planifique, construya modelos, que se aleje ante la posibilidad del peligro, que se encapsule defensivamente, que no avance y se quede a la vera del cami-

no como objeto olvidado esperando el compasivo encuentro de alguien que lo salve, lo proteja, lo saque de ese miedo congelante.

Se puede decir que la experiencia aporta al apareamiento de la intuición, porque aquella, genera una nueva creencia para reprogramar al ser, siendo la reprogramación uno de los pilares de la sabiduría que no busca más que la verdad verificada y la felicidad interior del ser. No hay barreras para la intuición natural, los constructos mentales humanos son los que marcan las fronteras cuando el miedo aflora ante un desafío, ante un nuevo acontecimiento. La intuición salta las barreras del miedo y se lanza a ocupar un espacio en el inmenso vacío de la naturaleza misma, porque no todo lo que se ve es lo que existe, ni todo lo que existe puede ser visto por la limitada visión de los seres, así como la felicidad es subjetiva y depende de la concepción que cada persona tenga, he ahí, que hay seres que no necesitan de la visión para sentir y sentirse parte de la naturaleza: los hay diferentes en el mundo microscópico y macroscópico, y para entenderlo solo hay que hacer un viaje dentro de un ecosistema cualesquiera, y se podrá notar como por ejemplo donde antes no hubo lombrices, ahora abundan en presencia de materia orgánica en descomposición, y las lombrices carecen de ojos y patas, ¿cómo llegaron hasta ahí? ¿Cómo supieron de ese nuevo hogar lleno de alimentos? Otro ejemplo es el de las mariposas monarcas, que se alejan miles de kilómetros del invierno boreal en dirección sur, llegando a Oaxaca (México), ahí en la espesura de su floresta, depositan sus huevos, de donde saldrán las larvas, a posteriori las crisálidas y finalmente los nuevos insectos mariposas jóvenes que reemprenderán el vuelo con dirección norte, hacia el verano boreal, mientras atrás en el lugar de su nacimiento, sus padres morirán formando largas y anchas coloridas alfombras sobre el territorio mexicano que los recibió. ¿Cómo saben las mariposas jóvenes que deben ir hacia el lugar de nacimiento de sus padres?; y que ahí, deben reproducirse y morir, para que sus nuevas generaciones emprendan un vuelo hacia el sur como lo hicieron sus abuelas mariposas.

La genética de la intuición o la intuición en la genética

La palabra de moda actual es genética, dos siglos atrás un término desconocido. Todo lo que no se explica de forma inmediata, lo endosan a la genética, antes lo endosaban a la acción de los dioses o algún ser inmaterial desconocido. Hoy, la genética ocupa un lugar en el vacío de la existencia humana y de los seres vivos en general. El microcosmos de la célula, poco explorado e interpretado por los sabios de las ciencias, se mueve en concordancia con el macrocosmos conocido y visto por los que tienen ojos. La similitud es grande, pero a diferentes escalas; sin embargo, el grado de influencia del microcosmos en el accionar de los seres es de profundidad incalculable: si se toma el ejemplo actual de la pandemia del COVID-19 se entenderá esta afirmación. En ese microcosmos se mueve la genética, cuyos microscópicos componentes de la célula tienen un papel fundamental en la definición de la respuesta de cada uno de los seres vivos en su entorno. El cruce de especies diferentes es casualidad en la naturaleza, por ejemplo, un tigre con una leona, un gallo con un pato hembra, un burro con una yegua, etc. En las plantas los cruces se dan en mayor medida, pero entre especies de la misma familia, ejemplos como los que han dado origen a nuevas variedades de patatas, maíz, trigo y centeno. Para estos procesos naturales, la intuición de los seres tiene su protagonismo en el equilibrio de los ecosistemas, respetando las normas de la genética natural para dar paso a nuevos seres similares que conjugan características morfológicas y fisiológicas de sus padres, mas no son iguales a ellos. La intuición dice que los nuevos seres, al ser distintos, marcan su territorio propio para tener un protagonismo distinto en la naturaleza, que va en favor de la conservación y preservación de esta. Más distinto es el accionar de la intuición humana cuando utiliza la genética para alterar los procesos naturales, entiéndase el caso de los híbridos, por ejemplo, cuando son manipulados para producir en cantidad y calidad suficientes, pero ya sus semillas no sirven para la perpetuación de la especie. La respuesta natural de la especie genéticamente modificada es más fuerte que los híbridos artificiales, si bien manifiestan fortalezas frente al ataque de ciertas plagas y enfermedades, su presencia mo-

no política en el mercado significa un riesgo para futuras pandemias, que podrían llegar a extinguir las especies modificadas, y como ya no existen los padres de esas especies manipuladas, un mayor riesgo aparece para la seguridad alimentaria de los seres vivos. La intuición humana para crear, para manipular las especies, está presente en todo momento y se la ve como gran logro para la producción de alimentos, sin embargo, no se podría catalogar de mala o buena, sino más bien esa escala de valores debe aplicarse al científico manipulador o mal llamado mejorador de las especies. La intuición simplemente actúa el momento que la razón se eclipsa, dando paso a magníficos logros y desastres, como el que ocurre actualmente cuando se dice que el COVID-19 es una creación de laboratorio. Pero la culpable no es la intuición, sino la condición material o energética del inventor o del descubridor. Esa condición también se la puede endosar a la genética, pues la información que llevan las células del creador le induce a poner en juego su curiosidad a través de la experimentación que per sé no es mala ni buena tampoco, simplemente es eso, ensayar, donde las ideas se materializan. Aquí es donde la intuición toma cuerpo, y aparece repentinamente para decidir qué hacer con el ensayo o experimento. ¿Cuestión de genética? Para unos sí, para otros no. Simplemente aparece y está ahí para definir roles y decisiones que el ser vivo, en este caso el humano, debe emprender cuando manipula a otros seres vivos.

Reacción o intuición de los manipulados

Los ensayos de laboratorio o de campo con especies de plantas y animales llevados por los humanos, emiten diferentes signos y síntomas cuando han sido tocados, agredidos, manipulados, cambiados, extraídos, alterados o modificados. Estos signos y síntomas que pueden ir desde un crecimiento disímil, hasta una esterilidad y muerte de la especie, son manifestaciones que generalmente los mejoradores o manipuladores lo ven como normales, pero los naturalistas lo ven como una respuesta intuitiva del manipulado frente a la agresión recibida. La especie natural agredida puede presentar síntomas tales como amari-

llamamiento, necrosamiento, aborto floral, aborto de frutos, secamiento vascular, hipotrofia, hipertrofia, emisión de súber o corcho, etc., en el caso de las plantas, por ejemplo. En los animales los síntomas pueden ir desde simples alergias, cáncer, problemas digestivos, respiratorios, circulatorios, reproductivos llegando inclusive a la esterilidad y muerte como es el caso de las ratas y cobayos utilizados en los laboratorios. Otras especies adquieren características de semejanza con otras especies en las que se refugian; así es el caso del mimetismo en los insectos, cuyas formas y colores se confunden con las hojas, tallos, frutos y flores de las plantas donde se refugian y en las cuales parasitan. Hasta aquí no hay presencia de la razón de ningún ser vivo, sino una respuesta circunstancial ante el peligro a ser devorados, excluidos o eliminados de un ecosistema. Entonces, la razón como que es exclusiva del ser superior humano, y nada puede hacer aquella frente a una reacción de los otros seres vivos que también tienen derechos naturales en sus ecosistemas propios, que sin ellos dejarían de serlo o simplemente cambiarían su estatus de ecosistema a uno de tipo artificial o creado por la incidencia antrópica; sin embargo, la denominada intuición no marca límites con la razón, porque esta parte de un trabajo neuronal y aquella proviene de alguna parte de los seres aún no definida, pero sentida, y en los humanos se suele decir que son corazonadas, donde usualmente se cree anidan los sentimientos. ¿Qué sucede con aquellos seres vivos que según los humanos no tienen sentimientos? Simplemente reaccionan, de forma innata y queda por descubrir lo que desde el inicio de la creación o de la generación espontánea estuvo allí, a lo que se ha denominado, la intuición. Las distintas manifestaciones de los seres son percibidas, grabadas y medidas por el reloj natural del ecosistema. Cada una de ellas responde a la naturaleza propia de la especie, pero se traduce en un lenguaje común en formas, colores, olores, sabores, sonidos, sensaciones, etc., que caracterizan un entendimiento generalizado de todos los habitantes del cosmos conocido, pero que el denominado ser superior humano, lo manipula de acuerdo a sus intereses, aprovechando en unos casos para aumentar la producción de alimentos y en otros para eliminar especies que pueden amenazar su coexistencia. Todas estas manifestaciones son

un grito de auxilio frente a una vejación. La intuición está ahí de lado y lado, no se alinea con ninguno, ni agresores ni agredidos, simplemente aparece en la medida en la que el ser vivo lo permite o se deja llevar por las circunstancias.

La intuición humana y el medio ambiente

De la historia conocida hasta ahora, se deduce que el ser humano en algún momento de la infinitud del tiempo y dentro del espacio conocido como planeta Tierra, se adueñó de la certeza para convertirla en incertidumbre con sus continuas acciones predatorias frente a los otros seres en coexistencia. El sometimiento de las especies menores a sus gustos y decisiones, las volvieron esclavas, mudas y sumisas al humano, mientras este se dedicó a expoliar, destruir y transformar en nombre de la llamada civilización. A todo esto el ser humano llamó “evolución” y la acompañó con una campaña permanente de deterioro y exterminio de otras especies. Cada año desaparece flora y fauna del planeta Tierra por la intervención antrópica, especialmente. El autodenominado “desarrollo industrial” ha trastocado los elementos básicos de la constitución química de los seres, llegando al punto de alterar la genética de estos, dando paso a mutaciones o al exterminio. El mismo ser humano no ha podido escapar de los efectos de sus experimentos, transformaciones e intervenciones. Es cuestionable cuando ciertos científicos dicen que algunas alteraciones han mejorado la capacidad mental, pues uno se pregunta ¿en qué dirección ha ido ese mejoramiento? Dentro de los mismos grupos humanos coexistentes no hay una equidad en la distribución de los beneficios de aquel mejoramiento, he ahí el claro ejemplo de siglos de sometimiento, pobreza y discriminación a negros, a indígenas, a mestizos y demás grupos étnicos distintos a los dominantes. Mientras al norte del planeta hay muerte por obesidad, al sur la muerte pulula por desnutrición y hambre. Grandes empresas avícolas, lecheras y de cárnicos del mundo desarrollado, cada año, prefieren botar al mar o enterrar la sobreproducción, mientras en África, el sur de Asia, América Latina y países del este europeo, la mayoría de la población apenas

puede llevar un bocado de comida al día y a veces ni eso. Montañas de basura en las afuera de Chennai (India) son el refugio de humanos y animales, disputándose desechos alimenticios, mientras al norte de la misma India tienen una exuberante vida de lujo un grupo de los más ricos del mundo. El suburbio del gran Guayaquil (Ecuador) no es similar a los suburbios de Washington DC o Nueva York, pues mientras en estos viven los americanos derrochadores de alimentos y bebidas en lujosas mansiones, en aquel sobreviven entre el polvo, el lodo, la basura, la falta de agua potable, la insalubridad, la violencia y la miseria, miles de ecuatorianos que migraron desde las montañas andinas en busca de mejores días. En la cuna de la civilización, el África ardiente y negra, la población desnutrida enfrenta con sus propios medios naturales a las voraces pandemias, mientras las grandes farmacéuticas apuntan sus producciones en función de quienes pueden pagar las vacunas y medicamentos. Grandes guerras se han librado entre pueblos vecinos y hermanos, a pretexto de defender fronteras que en un principio de la existencia nunca hubo; guerras, a cuyos campos de batalla fueron enviados seres humanos esclavizados por un obligado patriotismo, que luego dejaron viudas e hijos, huérfanos de todo, hasta de la asistencia del Estado, por quien perdieron la vida. Guerras que dividieron ecosistemas, que contaminaron fuentes de agua, que exterminaron animales, flora medicinal y alimenticia; y todo en nombre de una autodeterminación de los pueblos gobernada por un minúsculo y poderoso grupo de libertadores, que siempre al final se convirtieron en dictadores y verdugos de su propio pueblo. Podría seguir citando casos, pero el lector ya los conoce y puede inferir su propio pensamiento al respecto. La intencionalidad de lo citado va en función de ver más allá de la mirada común, pues solo los ciegos de conveniencia aseguran que el mejoramiento o manipulación de las especies y transformación de los seres inertes llevado por los humanos en el planeta Tierra, es un desarrollo; mientras, que el medio ambiente ha sido contaminado en su casi totalidad.

Conclusión de naturaleza intuitiva

Los efectos del intervencionismo antrópico, ha devenido en el denominado cambio climático, así, los glaciares se derriten, las aves ya no migran, las abejas ya no polinizan, los valles son más calurosos y las montañas más abrigadas, hay más especies de artrópodos transmisores de virus, bacterias y hongos, las especies silvestres desaparecen por falta de alimento porque la frontera agropecuaria ha devastado su flora natural, el agua es escasa porque los madereros, carboneros y mineros han usurpado los suelos, contaminado y dañado las fuentes originarias del líquido vital; el cemento desplaza el suelo agrícola y las áreas verdes, mientras los humanos se acomodan entre ladrillos arrumados denominados departamentos en grandes edificios que impiden el ingreso de los rayos del sol. La tecnología gobierna la vida, y sin ella un nuevo analfabetismo se ha generado, mientras que los que tienen acceso a la tecnología, son los nuevos seres humanos, autómatas, aislados en su propio mundo del celular, la tableta o el ordenador. ¿Hubo intuición en todos estos acontecimientos? Sin lugar a duda, siempre estuvo ahí, y apareció en momentos decisivos para el denominado desarrollo humano, pero recalcaré en lo antes dicho, la intuición no fue, ni es, buena ni mala, simplemente estuvo, está y estará ahí, y el ser humano la aprovechará mientras su razonamiento no interfiera su bienestar y el buen vivir en la naturaleza.

Referencias bibliográficas

- 20 Minutos. (15 de diciembre de 2019). Grabaciones muestran cómo las plantas ‘chillan’ cuando sufren. <https://bit.ly/3LdhP9n>
- Dener, E., Kacelnik, A. y Shemesh, H. (11 de julio de 2016). Pea Plants Show Risk Sensitivity. *Current Biology*, 26(13). <https://doi.org/10.1016/j.cub.2016.05.008>
- Khait, I., Lewin Epstein, O., Sharon, R., Saban, K., Perelman, R., Boonman, A. y Hadany, L. (2019). Plants emit informative airborne sounds under stress. *Biorxiv*. <https://doi.org/10.1101/507590>

- Luna, P. (17 de abril de 2017). Las plantas son mucho más sensitivas que los animales. *SINC, Servicio de Información y Noticias Científicas*. <https://bit.ly/3lvycE5>
- Schechet, E. (1 de septiembre de 2019). ¿Las plantas tienen algo que decir? Esta científica dice que sí. *The New York Times*. <https://nyti.ms/3wxtWJ2>
- Tendencias 21*. (1 de julio de 2016). Las plantas toman decisiones igual que los seres humanos o los animales. <https://bit.ly/3Li3QPu>

La felicidad en las ciencias sociales: dimensiones científicas para su estudio

Luz Marina Castillo Astudillo
Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-1672-3425>

Introducción

La complejidad del estudio de la felicidad se evidencia en el repertorio de conceptualizaciones, concepciones epistemológicas, enfoques metodológicos y perspectivas teóricas predominantes en el contexto de las ciencias sociales. El origen de esta complejidad podría situarse en el hecho de que la palabra remite a distintos significados que varían no solo por las connotaciones que se derivan del término, sino también por los matices que han surgido en culturas y periodos históricos diferentes. La polisemia de esta palabra y los sentidos culturales exigen que se precise qué se entiende cuando se hace referencia a esta categoría. Dicha delimitación conceptual no es una simple formalidad, sino que más bien es importante para establecer los fundamentos de un marco interpretativo y metodológico pertinentes, con el fin de eludir equívocos.

El tema de la felicidad tiene muchas aristas y ocupa un espacio central en los campos de la psicología, la sociología, la política y la economía. El interés sobre los problemas que plantea su estudio ha ganado terreno en las discusiones de estas disciplinas. Frente a la diversidad de aproximaciones teóricas y metodológicas, que en las últimas décadas ha facilitado la articulación de un cuerpo de conocimientos heterogéneo en torno a este objeto de estudio, resulta imprescindible realizar una descripción exhaustiva y rigurosa a partir de la evidencia científica existente.

Tomando en cuenta lo antes planteado, se propone la siguiente revisión sistemática exploratoria con el objetivo de evaluar el estado actual de la literatura científica sobre la felicidad en las ciencias sociales y determinar los vacíos epistemológicos que exigen el desarrollo de nuevas líneas de investigación orientadas a dar respuesta a los problemas hasta ahora inexplorados.

La importancia de esta revisión se debe al hecho de que constituye una contribución académica que permite conocer y comprender las perspectivas de investigación predominantes en el estudio de la felicidad en las ciencias sociales, además de hacer posible la identificación de aspectos o problemas que no han sido abordados. En este sentido, más que una apuesta descriptiva que sintetiza organiza y presenta la evidencia científica sobre este objeto de estudio, se trata de un esfuerzo sistemático que abre un espacio para la reflexión de las prácticas científicas.

Entre los abordajes que siguen el método de la revisión sistemática exploratoria, cabe hacer mención del trabajo de Scorsolini y dos Santos (2010), quienes se enfocaron en el estudio de publicaciones relacionadas con el concepto de bienestar subjetivo.

Scorsolini y dos Santos (2010) centraron su atención en artículos científicos publicados entre 1970 y 2008, que fueron seleccionados con base en criterios de inclusión y exclusión a través de las bases de datos de libre acceso: PubMed, MedLine, PsycINFO, SciELO, LILACS y PEPSIC. Entre los hallazgos centrales, destaca que en la literatura analizada no se aborda explícitamente el concepto de bienestar subjetivo. No obstante, su noción teórica se evoca a partir de indicadores como satisfacción, calidad de vida y bienestar. Asimismo, el estudio revela que la mayoría de las investigaciones consideradas adolecen no solo de la conceptualización de este término, sino que además tampoco se precisan los aspectos metodológicos tales como los instrumentos aplicados en el estudio de los indicadores asociados con la noción de bienestar subjetivo.

Por otro lado, cabe hacer referencia a Rodríguez *et al.* (2016), quienes enfatizan el incremento notable del interés científico en el estudio de la felicidad, interés que ha sido compartido por la sociedad que ha sido partícipe de las inquietudes intelectuales que han emergido en las primeras décadas del siglo XXI. Asimismo, los autores consideran que varias disciplinas han hecho aportes sustanciales en lo que respecta a las definiciones, dimensiones, indicadores, instrumentos de medición y condicionantes de la felicidad.

En concordancia con lo antes señalado, Rodríguez *et al.* (2016) reconocen que: “El abanico de perspectivas explicativas oscila entre las más etéreas, espirituales y filosóficas y las más pragmáticas. Los modelos económicos se sitúan en el plano material y tienden a dar a los ingresos y la bonanza económica un papel importante” (p. 45). Por lo tanto, queda en evidencia la pluralidad de enfoques y planteamientos que, desde disciplinas sociales y humanísticas, buscan dar cuenta de la felicidad como objeto de estudio.

Lo que hace interesante el trabajo de Rodríguez *et al.* (2016) es que abarca “el espacio social de definición y construcción científica”, entendido como derivación y consecuencia de las relaciones o interacciones que han tenido lugar entre las diversas conceptualizaciones, métodos y propuestas emergentes en las ciencias sociales, a partir de los postulados teóricos y analíticos de redes sociales. Estas investigaciones como antecedentes reflejan enfoques totalmente distintos que a su vez trazan un bosquejo del tema.

Método

Se aplicó el método de la revisión sistemática exploratoria, que consiste en el estudio exhaustivo y riguroso de un problema o tema de interés científico a partir de la evidencia encontrada en la literatura. Este método se caracteriza por implicar criterios de inclusión y exclusión en el proceso de selección, revisión y análisis, lo que exige además la ex-

minación meticulosa con el de determinar los aportes fundamentales que se han realizado en torno al objeto de estudio. Asimismo, permite identificar los vacíos epistemológicos y los problemas que no se han explorado. Por todas estas razones, la revisión sistemática exploratoria constituye un método idóneo para evaluar el estado actual de la felicidad como objeto de estudio en las ciencias sociales. Seguidamente, se especifican las bases de datos de libre acceso consultadas:

Tabla 1

Bases de datos de libre acceso consultadas

<i>Search engine</i>	Definición	<i>Link</i>
CORE	Es un motor de búsqueda con la colección más grande del mundo de artículos de investigación de acceso abierto.	https://core.ac.uk/
Google Scholar	Es un motor de búsqueda especializado en contenido y bibliografía científica-académica.	https://scholar.google.com/
LibGen	Motor de búsqueda basado en el intercambio de archivos científicos, artículos de revistas académicas, libros académicos y de interés general.	http://libgen.rs/

Criterios de inclusión

A continuación, se presentan los criterios de inclusión de este artículo basado en el método de Scoping Review. Se consideraron las publicaciones científicas que siguen diferentes diseños y métodos de investigación con el fin de tener acceso a un repertorio vasto y diverso de datos proporcionados por los artículos científicos, independientemente de la población de estudio y el contexto geográfico. Asimismo, se tomaron en cuenta solamente aquellos artículos científicos publicados entre 2000 y 2019 en las bases de datos de libre acceso: CORE, Google Scholar y Library Genesis.

Criterios de exclusión

Se descartaron las publicaciones científicas que no estuvieran escritas en inglés o español. Tampoco se consideraron los artículos académicos publicados antes de 2000 o después de 2019, porque no se encuentran en el lapso establecido para el estudio. Finalmente, es importante especificar como criterio de exclusión que no se tomaron en cuenta los artículos científicos cuyos objetivos no estaban relacionados con el propósito de esta revisión sistemática exploratoria.

Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda en los sitios web consultados estuvo definida por descriptores relacionados a los objetivos que persigue la siguiente investigación, por esta razón se establecieron los descriptores: felicidad y ciencias sociales. Se emplearon los siguientes operadores booleanos *and* y *or*, para así optimizar el proceso de búsqueda.

Asimismo, en el proceso de tabulación de la información se consideraron las siguientes variables bibliométricas: título, autor o autores, año de publicación, tipo de publicación, tipo de diseño y método de la investigación. Las variables e indicadores asociados a los datos recopilados estuvieron determinados por el propósito de la investigación. En el proceso de tabulación y procesamiento de los datos se consideraron las siguientes variables: objetivo general, contexto de estudio, resultados y conclusiones.

Figura 1

Resultados de la búsqueda: diagrama de flujo

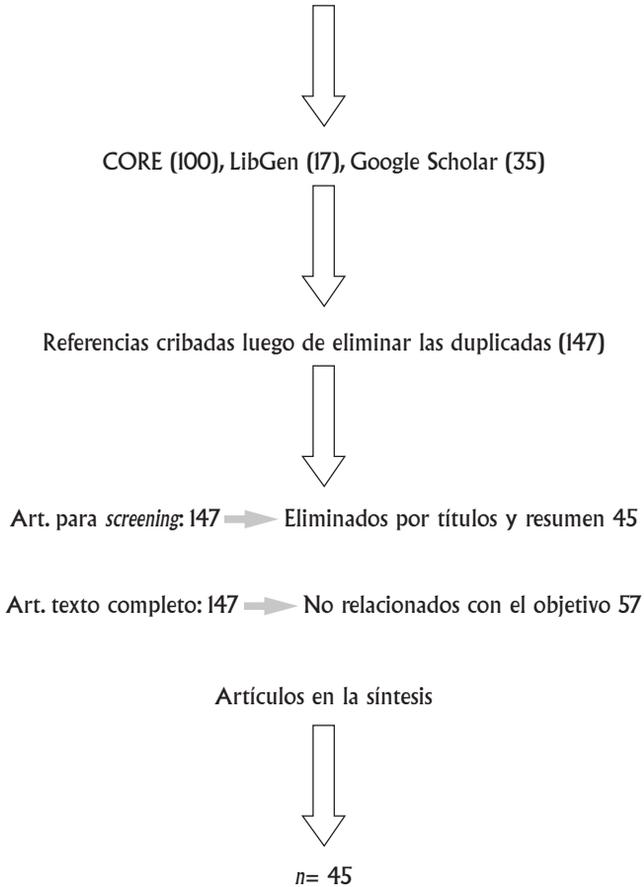


Tabla 2*Número de artículos seleccionados según cada search engine*

<i>Search engine</i>	Nro. ítems	%
CORE	8	18
Google Scholar	31	69
Library Genesis (LibGen)	6	13
Total	45	100

Tabla 3*Diseños de investigación aplicados en el estudio de la felicidad*

Diseño de investigación	Nro. ítems	%
Cuasi-experimental	1	2
Estudio descriptivo	9	20
Estudio observacional transversal	18	40
Estudio correlacional	1	2
No experimental correlacional transversal	1	2
Estudio descriptivo-experimental y transversal	1	2
Estudio de caso	1	2
Revisión bibliográfica	8	18
Revisión sistemática exploratoria	2	4
Estudio descriptivo exploratorio	1	2
Revisión crítica	1	2
Investigación cualitativa y cuantitativa	1	2
Total	45	100

Tabla 4*Dimensiones asociadas al estudio de la felicidad en las ciencias sociales*

Variable	Dimensiones	Nro. ítems	%
Felicidad	Individual	23	51
	Conyugal	1	2
	Individual y conyugal	3	7
	Colectiva	1	2
	Individual y colectiva	17	38
	Total	45	100

Tabla 5*Indicadores asociados al estudio de la felicidad en las ciencias sociales*

Variable	Indicadores	Nro. ítems	%
Felicidad	Ambientales	0	0
	Sociodemográficos	4	9
	Socioeconómicos	0	0
	Psicológicos	25	56
	Sociodemográficos y ambientales	2	4
	Sociodemográficos y socioeconómicos	2	4
	Sociodemográficos y psicológicos	6	13
	Sociodemográficos, socioeconómicos y psicológicos	6	13
	Total	45	100

Tabla 6*Disciplinas enfocadas en el estudio de la felicidad*

Disciplina	Nro. ítems	%
Economía	6	13
Política	2	4
Psicología	32	71
Sociología	5	11
Total	45	100

Tabla 7*Países en los que se estudia la felicidad*

Contexto geográfico	Nro. ítems	%
Argentina	1	2
Brasil	1	2
Chile	1	2
Colombia	3	7
Costa rica	1	2
Italia	1	2
Ecuador	1	2
España	11	24
Latinoamérica	1	2
México	6	13
Occidente (no especifica país)	5	11
Países Bajos	2	4
Perú	9	20
Puerto Rico	1	2
Venezuela	1	2
Total	45	100

Tabla 8*Los estudios de la felicidad en Europa y Latinoamérica*

Contexto geográfico	Nro. ítems	%
Europa	19	42
Latinoamérica	26	58
Total	45	100

Discusión

La evidencia científica encontrada en la literatura académica muestra que un 40 % de artículos enfocados en el estudio de la felicidad siguen diseños de investigación observacionales de corte transversal. En un segundo lugar se encuentran los estudios descriptivos con un 20 % y, en tercer lugar, las revisiones bibliográficas no sistemáticas con un 18 %.

Desde el punto de vista metodológico, el porcentaje elevado de estudios observacionales de corte transversal revela que la mayoría de las investigaciones sobre la felicidad en las ciencias sociales siguen este modelo, caracterizado por describir un fenómeno en una población específica y en un tiempo determinado. Partiendo de estos datos, emergen algunas inferencias. Podría decirse que las delimitaciones establecidas con este modelo son necesarias para dar cumplimiento a los objetivos trazados. En este sentido, rige un criterio pragmático para facilitar el estudio, la recolección y el análisis de los datos, lo que posibilita los hallazgos y la articulación de respuestas satisfactorias con base en las preguntas de investigación previamente formuladas. Otra inferencia a considerar es que la preferencia por los estudios observacionales de corte transversal podría deberse al hecho de que exigen menos inversión de recursos y esfuerzo que aquellos que se prolongan en un periodo de tiempo amplio.

Con base en las inferencias, resulta pertinente dilucidar un problema que, aunque no resulta evidente, es necesario tomar en cuenta.

El problema que demanda atención en este contexto es la ausencia o escasez de estudios longitudinales que permitirían dar cuenta de la felicidad en un periodo o lapso temporal mucho más amplio y así articular nuevos desarrollos.

Por otro lado, es importante señalar que, si bien los estudios descriptivos son importantes porque construyen un panorama sobre el objeto de estudio de interés científico, son insuficientes, particularmente, en el caso de Latinoamérica, donde todavía no se ha consolidado una base teórica definida que permita profundizar en las investigaciones sobre la felicidad. Lo mismo podría decirse de las revisiones bibliográficas que adolecen de los criterios de rigurosidad necesarios y se rigen por afinidades, intuiciones, tendencias e intereses que responden más a las inquietudes intelectuales particulares que a los problemas que plantea el estudio de la felicidad en el contexto de las ciencias sociales.

En cuanto a las dimensiones de estudio de la felicidad, se realizaron los siguientes hallazgos: 51 % de los artículos científicos se enfocan en la dimensión individual, mientras que un 38 % de las investigaciones centra su atención en la individual y la colectiva. Por otro lado, también destaca con un 7 % la dimensión individual y conyugal, que en este caso es entendida como una sola categoría que abarca dos esferas importantes de la vida humana. En este sentido, es primordial enfatizar que los estudios vinculados a esta categoría fueron realizados en países latinoamericanos, principalmente en México y Perú, donde el matrimonio tiene una gran significación social y cultural.

Por otro lado, los datos revelan la falta de investigaciones que analicen lo que ocurre con la felicidad en su dimensión colectiva, la cual es abordada solo en 2 % de los artículos científicos analizados. Todo esto pone en evidencia la necesidad de plantear interrogantes que apunten a la comprensión de este objeto de estudio en su dimensión colectiva.

El hecho de que un 51 % de la literatura científica sobre la felicidad se enfoque en su dimensión individual es un índice que refleja la

manera en la que se está abordando el tema en el campo de las ciencias sociales. Se puede inferir que este énfasis en lo individual responde al modelo de sociedad predominante, donde se relativiza la importancia que tiene la dimensión colectiva en la vida de los seres humanos.

No obstante, el 38 % de las investigaciones, que abarca tanto lo individual como lo colectivo en una sola categoría, constituyen un esfuerzo de los estudiosos que reconocen la relevancia de ambas dimensiones y la información que aporta cada una en el abordaje de la felicidad resulta imprescindible para las reflexiones en torno a este tema. Es absurdo parcelar estas dos dimensiones que son fundamentales en la existencia del ser humano y en la comprensión de la felicidad.

El estudio de la felicidad es muy complejo y los resultados obtenidos a partir de los datos en los que solo se privilegia una de las dimensiones, difícilmente pueden brindar respuestas satisfactorias a los problemas que plantea este objeto de estudio.

Entre los hallazgos más importantes, cabe hacer referencia a los indicadores asociados a la felicidad como variable de estudio. El 56 % de la literatura científica examinada toma en cuenta indicadores psicológicos vinculados principalmente a factores emocionales, actitudes y comportamientos, mientras que el 13 % de las investigaciones se concentra en indicadores sociodemográficos (edad, sexo, nivel de estudios) y psicológicos (emociones positivas, humor, actitudes, entre otros). Asimismo, hay otro 13 % que incluye indicadores sociodemográficos, psicológicos y socioeconómicos (situación laboral, ingresos, inflación, etc.). Estos resultados son consistentes con el hecho de que el 71 % de la producción científica sobre la felicidad se enmarca dentro del campo de la psicología, que es una de las disciplinas que mayor impacto ha tenido en los estudios sobre este tema. En concordancia con lo antes señalado, cabe puntualizar que la inclusión de indicadores sociodemográficos y socioeconómicos representa un avance al brindar un enfoque más amplio. Sin embargo, en la mayor parte de la literatura científica predomi-

nan solamente los indicadores psicológicos, que son insuficientes para dar una explicación satisfactoria de este objeto de interés científico.

Solo un 4 % de los estudios considera los indicadores ambientales como eje importante a explorar. Estos hallazgos revelan que todavía sigue siendo una materia pendiente de las ciencias sociales ampliar las perspectivas de estudios y evaluar alternativas interdisciplinarias que permitan dar cuenta de la felicidad.

En la economía y en la sociología hay desarrollos importantes sobre el estudio de la felicidad, aunque en el contexto latinoamericano todavía urge diseñar investigaciones que abarquen los problemas identificados a partir de las dimensiones, los indicadores y los enfoques metodológicos.

Tabla 9

Documentos seleccionados según base de datos

Base de datos	Año	Título
Google Scholar	2000	Variables psicológicas asociadas con la felicidad (Alarcón, 2000).
	2001	Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal (Alarcón, 2001).
	2002	Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? (Alarcón, 2002).
	2008	Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad (Oblitas, 2008).
	2009	Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla (Fernández, 2009).
	2010	La felicidad de los españoles: factores explicativos (Ahn & Mochón, 2010).
Prevalencia de felicidad en ciclos vitales y relación con redes de apoyo en población colombiana (González & Restrepo, 2010).		

Google Scholar	2010	Estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: una revisión integradora (Scorsolini & dos Santos, 2010).
		Rastreado en el pasado... formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo (Retana & Sánchez, 2010).
	2011	La economía de la felicidad (Ferrer, 2011).
	2012	Escala de creencias acerca de la felicidad en población adulta de la ciudad de Bucaramanga (Álvarez, 2012).
		Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad de Lima en adultos mayores venezolanos (Árraga & Sánchez, 2012).
		Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos (Toribio <i>et al.</i> , 2012).
	2013	Felicidad general y felicidad en pareja: diferencias por sexo y estado civil (Pozos <i>et al.</i> , 2013).
		Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad? (Barragán, 2013).
		Felicidad y desarrollo de la Cultura en las organizaciones, un enfoque psicosocial (Álvarez y Muñiz, 2013).
		Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador (Arias <i>et al.</i> , 2013).
		Felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados (Arias <i>et al.</i> , 2013).
	2014	Felicidad y modificabilidad cognitiva (Kolher, 2014).
	2015	La idea de la felicidad (Alarcón, 2015).
		Determinantes de la felicidad en los administradores: una investigación realizada en las farmacias del Grupo Difare en Ecuador (López & Fierro, 2015).
		Índices de Felicidad y Bienestar (Chacón, 2015).
2016	Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Arias <i>et al.</i> , 2016).	

Google Scholar	2016	A critical analysis of happiness and well-being. Where we stand now, where we need to go (Arcidiacono & Di Martino, 2016).
		El campo de definición de la felicidad por las Ciencias Sociales: una aproximación desde el Análisis de Redes Sociales (Rodríguez <i>et al</i> , 2016).
	2017	El Papel de la Dimensión Colectiva en el Estudio de la Felicidad (Carrillo <i>et al</i> , 2017).
		Felicidad en el trabajo (Moccia, 2017).
		La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad (Domínguez & Ibarra, 2017).
	2018	La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? (Caballero & Sánchez, 2018).
Escala de Felicidad para Adultos (EFPA) (Moyano <i>et al</i> , 2018).		
Análisis de la situación actual de la felicidad corporativa de los Millennials en España, desde el barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas (Núñez <i>et al</i> , 2018).		
Library Genesis	2011	Calidad de vida, felicidad, satisfacción con la vida en un grupo de mayores en una zona rural (Puig & Rodríguez, 2011).
	2013	Escala de Felicidad en la Pareja: Desarrollo y Validación (Pozos <i>et al</i> , 2013).
		The Challenge of a Positive Self-Image in a Colonial Context: A Psychology of Liberation for the Puerto Rican Experience (Varas & Serrano, 2013).
	2015	Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes (Ruiz <i>et al</i> , 2015).
	2017	Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad (Morán <i>et al</i> , 2017).
		De cómo el “imaginario social” de la felicidad se ha adueñado de la cotidianidad: una reconstrucción histórico conceptual (Carretero, 2017).

Core	2005	Sociología de la felicidad: lo comunicable (Mascareño, 2005).
	2009	Medidas de Felicidad Nacional Bruta (Veenhoven, 2009).
	2016	La medición del bienestar subjetivo: reflexión desde la economía de la felicidad (Scolan, 2016).
		La economía y la felicidad (Caravaggio, 2016).
		El principio de la mayor felicidad. La felicidad como objetivo de la política pública (Veenhoven, 2016).
	2018	Felicidad organizacional: mediación entre la valoración del empleado y la productividad. Una mirada a su gestión en el sector estatal (Malluk, 2018).
		Calidad de vida y felicidad: no es exactamente lo mismo (Veenhoven, 2018).
	2019	La economía de la felicidad y los movimientos migratorios (de Andrés, 2019).

Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

A partir de esta revisión sistemática exploratoria se ha sintetizado la evidencia científica sobre la felicidad en el contexto de las ciencias sociales, lo que ha permitido establecer las siguientes conclusiones:

- El 40 % de los estudios sobre la felicidad en las ciencias sociales se rigen por diseños de investigación observacionales de corte transversal, seguido por los estudios descriptivos y las revisiones bibliográficas. Como consecuencia de estas decisiones metodológicas, hay una ausencia de estudios longitudinales que facilitarían la comprensión sobre la felicidad.
- El 51 % de los artículos científicos examinados se enfocan en la dimensión individual de la felicidad, mientras que 38 % abarca tanto la dimensión individual como colectiva, esto revela que hay una escasez de estudios que busquen profundizar en la dimensión colectiva de la felicidad del ser humano en tanto seres sociales.

Las investigaciones en Latinoamérica han mostrado interés en la dimensión conyugal de la felicidad, asociada al contexto social y cultural.

- El 56 % de la literatura científica sobre la felicidad abarca indicadores psicológicos, 13 % incluye indicadores sociodemográficos y psicológicos. Asimismo, hay un 13 % que abarca además indicadores sociodemográficos, psicológicos y socioeconómicos, lo que implica una comprensión más amplia de este objeto de estudio en su complejidad.
- La producción científica de los estudios sobre la felicidad proviene principalmente de la psicología, esto se representa con 71 % de las publicaciones académicas examinadas, seguida solo por la economía con un 13 % y la sociología con un 11 %. Las aproximaciones desde la política solo conforman un 4 % de los artículos científicos tomados en cuenta en esta revisión.
- El 24 % de las publicaciones científicas sobre la felicidad provienen de España, seguida por Perú con un 20 % y México con un 13 %. Las investigaciones realizadas sobre este tema en Ecuador apenas alcanzan un 2 %.
- Aunque el 58 % de los artículos científicos examinados provienen de Latinoamérica, en esta región todavía no se han consolidado desarrollos teóricos y los avances son incipientes respecto a las investigaciones que se realizan actualmente en Europa. En cuanto a los enfoques metodológicos y teóricos hay un largo camino por recorrer, lo que significa una tarea pendiente para los investigadores.
- Desarrollar líneas de investigación interdisciplinarias, aunar esfuerzos y proponer colaboraciones en el campo académico, podría resultar en una experiencia gratificante, que no solo estimule la producción de conocimiento, sino que enriquezca los debates y las reflexiones sobre la felicidad, además de elevar la calidad de la producción científica.

Referencias Bibliográficas

- Ahn, N., & Mochón, F. (2010). La felicidad de los españoles: factores explicativos. *Revista de Economía Aplicada*, 18(54), 5-31. Recuperado el 16 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3giKBtq>
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*(3), 147-157. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://bit.ly/2QcIgWb>
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología*, 19(1), 27-46. doi:<https://doi.org/10.18800/psico.200101.002>
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología*, 20(2), 170-196. doi:<https://doi.org/10.18800/psico.200202.001>
- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5(1), 6-9. Recuperado el 16 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3srPcvN>
- Álvarez, A., & Muñiz, J. (2013). Felicidad y desarrollo de la Cultura en las organizaciones, un enfoque psicosocial. *Revista de Comunicación*, 7-31. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3eaKXQi>
- Álvarez, L. (2012). Escala de creencias acerca de la felicidad en población adulta de la ciudad de Bucaramanga. *Investigación & Desarrollo*, 20(2). Recuperado el 15 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3aheBSQ>
- Arcidiacono, C., & Di Martino, S. (2016). A critical analysis of happiness and well-being. Where we stand now, where we need to go. *Community Psychology in Global Perspective*, 2(1). Obtenido de 10.1285/i24212113v2i1p6
- Arias, W., Caycho, T., Ventura, J., Maquera, C., Ramírez, M., & Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la escala de felicidad de Lima en universitarios de Arequipa. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 13-24. Recuperado el 15 de abril de 2021, de <https://bit.ly/32lfFAG>
- Arias, W., Masías, M., Muñoz, E., & Arpasi, M. (2013). Espiritualidad en el ambiente laboral y su relación con la felicidad del trabajador. *Revista de Investigación (Arequipa)*, 4, 9-35. Recuperado el 16 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3stAGnl>
- Arias, W., Yopez, L., Núñez, A., Oblitas, A., Masías, M., & Hurtado, J. (2013). Felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. *Propósi-*

- tos y Representaciones. *Revista de Psicología Educativa*, 1(2), 83-103. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.32>
- Árraga, M., & Sánchez, M. (2012). Validez y confiabilidad de la Escala de Felicidad en adultos mayores venezolanos. *Universitas Psychologica*, 11(2), 381-393. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3sqYWq7>
- Barragán, A. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad? *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(2), 7-24. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://bit.ly/32l8wAm>
- Caballero, A., & Sánchez, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado (REIFOP)*, 21(3), 1-18. doi:<http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Caravaggio, L. (2016). La Economía y la Felicidad. *Estudios Económicos*(67), 97-118. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3n0oTfb>
- Carretero, Á. (2017). De cómo el “imaginario social” de la felicidad se ha adueñado de la cotidianidad: una reconstrucción histórico conceptual. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 50(1), 213-244. doi:<https://doi.org/10.5209/NOMA.54679>
- Carrillo, S., Feijóo, M., Gutiérrez, A., Jara, P., & Schellekens, M. (2017). El Papel de la Dimensión de Colectiva en el Estudio de la Felicidad. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 115-129. doi:<http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.54624>
- Chacón, F. (2015). *Índices de Felicidad y Bienestar*. Costa Rica: Observatorio de Desarrollo-Universidad de Costa Rica. Recuperado el 16 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3mVck4M>
- de Andrés, L. (2019). *La economía de la felicidad y los movimientos migratorios*. [Tesis de grado, Universidad de Sevilla]. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/32rsfyg>
- Domínguez, R., & Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3apJK6r>
- Fernández, M. (2009). Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 231-269.
- Ferrer, A. (2011). *Els Opuscles del CREI. El Centre de Recerca en Economia Internacional-Universitat Pompeu Fabra*. Barcelone: CREI-Universitat Pompeu Fabra.

- González, J., & Restrepo, G. (2010). Prevalencia de felicidad en ciclos vitales y relación con redes de apoyo en población colombiana. *Rev. salud pública*, 12(2), 228-238. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3akFgOo>
- Kohler, J. (2004). Felicidad y modificabilidad cognitiva. *Liberabit. Revista de Psicología*(10), 68-81. Recuperado el 15 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3ecZgDM>
- López, J., & Fierro, I. (2015). Determinantes de la felicidad en los administradores: una investigación realizada en las farmacias del Grupo Difare en Ecuador. *Universidad & Empresa*, 17(29), 181-211. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3dq2BQD>
- Malluk, A. (2018). Felicidad organizacional: mediación entre la valoración del empleado y la productividad. Una mirada a su gestión en el sector estatal. *Anagramas Rumbos y Sentidos de la Comunicación*, 17(33), 215-250. doi:<https://doi.org/10.22395/angr.v17n33a10>
- Mascareño, A. (2005). Sociología de la felicidad: lo incomunicable. *Cinta moebio*(23), 176-192. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3ej0MEj>
- Moccia, S. (2016). La felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 143-151. doi:<https://bit.ly/32qBsXs>
- Morán, M., Fínez, M., & Fernández, E. (2017). Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad. *Clínica y Salud*, 28(2), 59-63. doi:<https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.003>
- Moyano, E., Dinamarca, D., Mendoza, R., & Palomo, G. (2018). Escala de Felicidad para Adultos (EFPA). *Terapia Psicológica*, 36(1), 33-45. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3drmSp5>
- Núñez, E., Ravina, R., & Ahumada, E. (2018). Análisis de la situación actual de la felicidad corporativa de los Millennials en España, desde el Barómetro del Centro de Investigaciones Sociológicas. *Revista Académica Eco*(18), 1-22. Recuperado el 14 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3x26TWn>
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Av. Psicol.*, 16(1), 9-38. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3ghGlui>
- Pozos, J., Rivera, S., Reidl, L., Vargas, B., & López, M. (2013). Felicidad general y felicidad en pareja: diferencias por sexo y estado civil. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 69-84. Recuperado el 15 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3do3QQu>

- Pozos, J., Rivera, S., Reyes, I., & Sughey, M. (2013). Escala de Felicidad en la Pareja: Desarrollo y Validación. *Acta de Investigación Psicológica*, 1280-1297. Recuperado el 16 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3mZTnh6>
- Puig, M., & Rodríguez, N. (2011). Calidad de vida, felicidad y satisfacción con la vida en un grupo de mayores de una zona rural. *Nursing*, 29(9), 56-59. Recuperado el 15 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3wBQ4lx>
- Retana, B., & Sánchez, R. (2010). Rastreado en el pasado... formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9(1), 179-197. doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-1.rpfr>
- Rodríguez, J., Yter, M., & Arroyo, L. (2016). El campo de definición de la felicidad por las Ciencias Sociales: una aproximación desde el Análisis de Redes Sociales. *REDES Revista Hispánica para el Análisis de Redes Sociales*, 27(2), 45-75. doi:<https://doi.org/10.5565/rev/redes.642>
- Ruiz, A., de la Torre, M., Redecillas, M., & Martínez, E. (2015). Influencia del desplazamiento activo sobre la felicidad, el bienestar, la angustia psicológica y la imagen corporal en adolescentes. *Gaceta Sanitaria*, 29(6), 454-457. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/2QvrBNv>
- Scolan, D. (2016). *La medición del bienestar subjetivo: reflexión desde la economía de felicidad*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Zaragoza]. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3tL9YYZ>
- Scorsolini, F., & dos Santos, M. (2010). El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: revisión integradora de la literatura. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18(3). Recuperado el 16 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3mWc8Cl>
- Toribio, L., González, N., Valdez, J., González, S., & van Barneveld, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3v1GmXh>
- Varas, N., & Serrano, I. (2003). The Challenge of a Positive Self-Image in a Colonial Context: A Psychology of Liberation for the Puerto Rican Experience. *American Journal of Community Psychology*, 31, 103-115. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3tyLy4D>
- Veenhoven, R. (2001). Calidad de vida y felicidad: no es exactamente lo mismo. En G. De Girolamo (Ed.), *Qualita' della vita e felicità* (págs. 67-95). Torino: Centro Scientifico Editore. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/2QHbOep>

- Veenhoven, R. (2009). Medidas de la felicidad nacional bruta. *Intervención Psicosocial, Revista sobre Igualdad y Calidad de Vida*, 279-299. Obtenido de <https://bit.ly/3n1D03E>
- Veenhoven, R. (2016). El principio de la mayor felicidad. La felicidad como un objetivo de la política pública. En D. Gomez, & V. Ortiz (Edits.), *Políticas y Bienestar subjetivo* (págs. 77-104). Guadalajara: Ediciones Culturales Paidós. Recuperado el 17 de abril de 2021, de <https://bit.ly/3n3vLbq>

Los colores de la felicidad

María del Carmen Zamora Peralta
Ministerio de Educación del Ecuador
Universidad Politécnica Salesiana
<https://orcid.org/0000-0002-1012-0351>

Introducción

Las definiciones de felicidad son tan variadas como los colores presentes en la naturaleza. Cada ser humano posee su propia gama de anhelos, intereses y requisitos para ser feliz. Exigencias generalmente enmarcadas en aspectos como: familia, fortuna, conocimiento, salud, belleza, poder, entre otros. Sin embargo, surgen interrogantes de satisfacción como: ¿al obtener la preciada búsqueda material el ser humano es feliz? o ¿será que simplemente nos pasamos la vida confundiendo a la felicidad con placeres efímeros? Para Camus, “el hombre muere sin ser feliz” (en Comte Sponville y González, 2001), enunciado que dimensiona la verdad sobre la búsqueda desesperada que realiza el ser humano durante toda su vida; búsqueda externa que no le permite avistar que la verdadera felicidad es intrínseca, que brota de nosotros como manantial subterráneo esperando la oportunidad para emerger.

Con el presente trabajo pretendemos reflexionar respecto a los variados conceptos de felicidad. Cuestionamos si amerita o no llevar una vida atiborrada de sacrificios para conseguir instantes de “felicidad”, cavilación basada en la acción-reflexión de la vida misma de la autora, en un trabajo consagrado a todos los lectores, independientemente de su edad, ya que al parecer las semillas de los ideales de la felicidad son esparcidas desde los primeros años de vida, por sus propios padres, aguardando cosechas en los años de madurez o de senectud. La felicidad

ha sido presentada como parte del futuro y posterior al cumplimiento de paradigmas sociales, ha sido trastocada por la lluvia del *marketing* publicitario (que nos aliena con “sugerencias” para ser felices). La felicidad está propuesta en primera persona y para tiempos postreros, cuando debería ser vivida día a día y pensando en los demás.

¿El ser humano busca satisfacción o felicidad?

Desde sus inicios, el hombre busca cubrir necesidades básicas de alimentación y seguridad. Tenía que pasar vicisitudes para conseguir una buena caza, encontrar protección para las inclemencias del tiempo y lidiar con depredadores; superar estas dificultades fueron las primeras señales de logros alcanzados por el hombre. Si sumamos a todo esto su naturaleza gregaria, que lo impulsó vivir en sociedad y a desarrollar apego hacia los suyos, podemos decir que las expectativas de satisfacción estaban dadas por ejes de supervivencia. Sin embargo, si bien el hombre ha superado muchas de las dificultades del pasado, también es cierto que aún se mantiene en la búsqueda de satisfacción personal. A sus necesidades primarias ha ido incorporando nuevos requerimientos acordes a la época, planteándose de manera concatenada nuevas expectativas que lo llevarían a la satisfacción, pero no a la felicidad. Según Robert Nozich (1992), el hombre desea meditar sobre lo que es importante en su vida, no tiene claro el pensamiento; afirma que sufrimos la tendencia a vivir en piloto automático, ateniéndonos a perspectivas y propósitos que adquirimos tempranamente. Entonces, podemos decir que la satisfacción que nos deja una labor bien realizada es una sensación momentánea, pero que la felicidad es un estado permanente que el hombre no ha podido discernir.

El sistema social y la felicidad

La sociedad impone constructos sobre lo que implica ser feliz, involucrando a la alegría o las emociones positivas. Identifica la felicidad como la posesión de bienes, el goce de un estatus, belleza, etc., preten-

diendo que estos se conviertan en “termómetros” para cuantificar la felicidad de una persona. Pero si poseer riqueza nos hace felices, ¿por qué hay personas que teniendo todo se sienten infelices?, lo que nos avoca a una nueva reflexión sobre si la felicidad está realmente en la consecución material o es una idea propagada por una sociedad de consumo. Para Fanny Van Laere (2020), las personas tienen una adoración al dinero y, lo tengan o no, basan su felicidad o su autovaloración en él o en sus posesiones materiales. Las aspiraciones sobre felicidad que cada persona maneja resultan subjetivas, basadas en el yo, con razones suministradas por el contexto social, variando con las tendencias de la época y ligadas a la apreciación personal.

La búsqueda de la felicidad

La felicidad es una meta universal, pero alcanzarla no resulta tarea fácil, más si la sociedad nos la plantea como posesión material. Resulta, entonces, impropio que en algún momento de nuestra vida y posterior a la materialización de nuestros deseos, nos encontremos en un determinado instante de nuestra existencia, solos, abstraídos, cavilando: “¿Soy absolutamente feliz? ¿Qué cambios representativos podría hacer para que perdure la sensación de bienestar? Según Comte Sponville (2015), la respuesta sería que nos falta la sabiduría para saber vivir. Sintetizamos que nuestra vida requiere de: armonía, alegría, satisfacción y paz, ingredientes de la felicidad; dejando actuar en nosotros a la sabiduría para enrumbar nuestra búsqueda hacia nuevos horizontes, alejados del consumismo.

Las falsas ideas sobre la felicidad son sembradas en los primeros años de vida

Un niño al llegar al mundo requiere del afecto y amparo que le brinda su madre para obtener seguridad y confianza ante sus temores. Teniéndola, se siente complacido y confiado, pues ella satisfará sus necesidades, encontrando placer ante el reflejo de su mirada en los ojos de mamá. Pero a medida que el niño se desarrolla, inicia el adoctri-

namiento inconsciente de los padres, insertando en la mente del niño escenarios que proveen felicidad. Hasta ahora su mundo está basado en juegos acompañados del disfrute pleno en familia y en tiempo sincrónico. A medida que recibe la “dosis de consejos” sobre el éxito, su felicidad actual empieza a resquebrajarse, ambicionando una distinta. Los mensajes de papá y mamá ahora se refieren a la educación y su relación con un mejor futuro, el niño que hasta ese entonces sentía que era feliz, comienza a visualizar nuevas condiciones para mejorar su vida. Debe apuntar a una escuela de calidad y con cierta estructura arquitectónica para una buena educación. Una buena educación le facilitará formarse como profesional de éxito. Las personas con profesiones exitosas son felices. Los mensajes de los padres van dirigidos a no cometer los mismos desatinos en los que ellos incurrieron. Persiguen la preparación de hoy para ser exitoso mañana.

En la adolescencia continúa el aleccionamiento, ahora son más penetrantes los mensajes sobre la elección de una profesión a seguir y la familia que debe formar, incluyendo, en casos extremos, consejos sobre el tipo de compañero o compañera que debe seleccionar para tener un hogar feliz y las posesiones del caso. En ningún momento se prioriza la humanización basada en valores y el servicio a los demás.

La educación es un aspecto en el que los padres se esmeran, su selección va direccionada a aquello que garantice el éxito en el mañana, soslayando a la construcción de la autoestima como parte de la felicidad. Una vez que los hijos han logrado su profesión, y en algunos casos formar un hogar, inicia nuevamente la etapa de siembra de los “ideales de felicidad” convirtiéndose en un proceso cíclico que se repite a lo largo de generaciones. Olvidando desarrollar las fortalezas internas que acrecientan el valor de la existencia, hasta que se conviertan en adultos autónomos y equilibrados (Vega, 2014).

La felicidad y la madurez

El hombre requiere de bienes materiales que le permitan llevar una vida sosegada, poseerlos lo mantienen complacido: cubrir necesidades de alimentación, seguridad, tener donde vivir, un auto, etc. En ningún momento está mal, sin embargo, suele inclinarse a exagerar y querer cumplir “extravagancias”, llegando a extremos como la persecución desmedida de objetivos y lujos a costa de sacrificios innecesarios, pasando a ser cautivo de la abundancia. Para evitar que esto suceda, es necesario conocer límites, aprender a discernir qué es vivir con lo suficiente y realmente necesario frente a la exageración que representa el abuso o sacrificio de su tranquilidad y la de su familia.

Con el paso del tiempo y posterior a una vida enfocada en una persecución vana, el hombre retorna su mirada con nostalgia hacia su pasado, añora la felicidad que sentía en su niñez, la alegría de tener una familia y lo justo para subsistir. Reconoce que se esforzó demasiado pagando altos tributos por alcanzar una utopía, pagó un alto precio por su lección de vida, es consciente que los mejores años de vida se pasó persiguiendo falacias. Entonces, él sabe que buscó tanto la felicidad en cosas equivocadas que se llenó de frustraciones, infelicidad o hastío. Jonathan Rauch (en Beato, 2019) dice que a medida que envejecemos nos enfocamos menos en la ambición y más en las conexiones personales.

Alcanzar la felicidad no ha sido solamente asunto del hombre común y corriente, también ha ocupado a poetas, científicos, sabios, filósofos, psicólogos... personajes que ofrecen variadas respuestas, pero que coinciden en que la felicidad es una prioridad, siendo posible su percepción al aumentar la atención hacia uno mismo y sirviendo a los demás, especialmente de los desposeídos ya que el anhelo común es que el planeta esté libre de sufrimiento y todos podamos ser felices.

Aristóteles define la felicidad como un bien supremo del hombre, dada por ejercer de manera perfecta cada acción, apriorismo que indica que el hombre debe rechazar pasiones y ordenar la conducta para lograr

la felicidad. La felicidad no es un estado, es una actividad que se valora al final de la vida. Valor que se da por conseguir, el cual nos permite otorgar a la vida significados más profundos.

Martin Seligman (2017) relaciona a la felicidad con “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo”, refiriéndose a que ya no es tiempo de proyectar una felicidad desde el punto de vista de la psicopatología y la disfunción, sino de enfocarse en la optimización en el campo de la psicología, entendiendo que el objetivo no está en remediar los déficits, sino en impulsar fortalezas. Entonces, con el paso de los años, las personas envejecen, conocen sus fortalezas y debilidades, al tiempo que disminuyen sus aspiraciones quiméricas. La sabiduría hace visualizar a la felicidad descubriendo que siempre ha estado en nosotros y no en lo que equivocadamente perseguimos.

El *marketing* y la felicidad

El consumismo ha relacionado la posesión y el consumo de bienes y productos materiales con la felicidad. Su llamado “*marketing* de la felicidad” imbuje a la sociedad recetas para alcanzarla, las cuales involucran apariencia física, viajes perfectos, autos de último modelo, pasos para alcanzar el éxito, ergonomía de la persona, etc., hasta nos clasifica en el tipo de consumidores que debemos ser. Vale la pena endeudarse si está de por medio amor y satisfacción. El símbolo “ser feliz” se vende como receta mágica y para ello lanzan campañas de la manera más sutil, utilizan una comunicación asertiva y empática, enlazan con el crecimiento, libertad, esperanza, satisfacción y realización personales. La intención del mercadeo es captar esa desesperación por la búsqueda de la felicidad, para vincularla con productos, servicios y experiencias; hace de esa persona ávida de felicidad un blanco perfecto, de lo cual es muy difícil escapar (Alarcón, 2007).

La felicidad en la mira mundial

La felicidad también ha preocupado a la Organización de Naciones Unidas (ONU), que incluso ha determinado un día para conmemorarla. El bienestar de la población es tan relevante que se sugiere considerar a la felicidad como parte de las políticas públicas de los Gobiernos. Se reconoce la necesidad de un nuevo enfoque global que promueva crecimiento y desarrollo más inclusivo, equilibrado y equitativo, que termine la brecha existente entre los diferentes países. Las naciones deben luchar por el desarrollo económico que contempla el crecimiento holístico del ser humano que repercuta en una mejor calidad de vida cambiando lo realizado hasta ahora, que se enfocan en el crecimiento económico que generalmente beneficia a unos cuantos.

La sociedad debe reconocer que miles de personas, actualmente, sufren en medio de conflictos bélicos o son víctimas de países que se jactan de desarrollados y ricos, pero que mantienen laborando en condiciones precarias a personas de los países pobres (Ranis y Stewart, 2002).

El dinero y su relación con la felicidad

El factor económico indudablemente ofrece tranquilidad. No se puede hablar de felicidad cuando necesidades básicas de vivienda, alimentación, educación, salud, entre otras, no se solucionaron. El dinero ha servido de motivación, es un complemento, pero deja de aproximarnos a la vida ideal en el momento que rebasa umbrales razonables. La falta del mismo, incluso, conlleva al fraccionamiento de hogares en la figura de migración para poder cubrir apremios económicos del momento. Posteriormente, pese a ser solventadas y en ciertos casos hasta en exceso no se trabaja para reconstruir la familia y disfrutar de los logros; paradójicamente, las separaciones se prolongan por años, incluso de por vida, porque el factor económico traspasó el umbral de lo justo.

En el presente trabajo, evitando la dualidad, pretendemos crear una reflexión sobre límites que debemos poner, pues los sacrificios que

se hacen para incrementar o atesorar bienes materiales imprescindibles o suntuarios conducen a una preocupación por administrarlos. La dicotomía del ser humano con lo material debe darse de manera inmediata en el momento que empieza a existir sacrificio, ya sea de tipo personal o familiar.

Descubrir la felicidad en el servicio a los demás

Para Lao Tzu “El sabio no atesora. Mientras más ayuda a otros, más se beneficia a sí mismo, cuanto más da a los demás, más recibe él mismo” (en Galvany, 2020, p. 86). Con la llegada de la sabiduría propia de haber vivido muchos años, vamos incorporando la sabiduría de reconocer mensajes dejados hace mucho tiempo. Mensajes claves para alcanzar la felicidad. Aristóteles, en su *Ética a Nicómaco* (en Castelló, 1993), afirmaba que “el hombre feliz es el que vive y obra bien, porque la felicidad es una especie de vida dichosa y de conducta recta. Su idea central reposa en que la felicidad consiste en la posesión de la sabiduría”.

Existen muchos caminos para llegar a la felicidad, el mío se encontraba incomprendido y polvoroso, esperándome en uno de los poblados más olvidados del Ecuador, fue casualidad y de la mano de un niño de ocho años, en medio de una clase que impartía como docente en el sector. Fui sorprendida con el comentario “yo no puedo ser policía de grande, porque no tenemos dinero para eso”, al escuchar a un niño hablando de límites para sus sueños. Sentí rabia por la injusta repartición económica mundial y que, a decir de la ONU, se lleva una lucha sin precedentes contra la pobreza, el hambre y las enfermedades, pero no han podido ser vencidas debido a que muchas sociedades no están funcionando (Beytía y Calvo, 2011).

Posteriormente, una nueva experiencia quitó definitivamente la venda de mis ojos, pues se me convirtió en difícil departir el tema de la pirámide alimenticia y la ingesta necesaria de raciones para una alimentación sana no por lo complejo del tema, más bien fue la dificultad de

explicar a un grupo de niños con economía de extrema pobreza la importancia de alimentarse de manera nutritiva y variada, conociendo que no hay para escoger ni para combinar. Sentí ser parte de una sociedad impregnada de narcisismo, que lucha con todas las fuerzas por el coche nuevo, la casa más grande y quién sabe cuántas extravagancias más, relegando los problemas de los demás. Comprendí que también me había mantenido hasta entonces aletargada con mis propias aspiraciones. Idealizamos la vida, perseguimos el sueño de vivir en mansiones a pesar de conocer que hay personas durmiendo en la calle, pertenecemos a un grupo que se encierra en los intereses particulares, buscamos la “felicidad” ampliando lo que poseemos, desechando en la basura lo que me sobra, sin considerar lo que a otro le falta. Somos parte de una sociedad que se concentra en opinar para las redes sociales sobre la solidaridad, el amor al prójimo, a las plantas y animales.

Con la llegada de estas reflexiones, la felicidad se fue despertando en mí. Ahora comprendo que los múltiples colores que me ofrece la naturaleza no están relacionados a mis anhelos personales. Empiezo a sentir que está emergiendo una felicidad distinta, esta vez está combinada con la paz de hacer bien mi trabajo, porque ellos me necesitan. Solamente ahora puedo llegar a comprender que dejar de pensar en uno mismo y cambiar el día o la vida a una persona que necesita, es lo que me aproximó a una felicidad perpetua, sentida por muchas personas, pero no suficientes para provocar un cambio en la vida de uno mismo y de los desposeídos.

Manifiesto mi admiración a todas esas personas que arriesgan su vida por personas que ni siquiera conoce. También entiendo que las falsas ideas de felicidad son las que posiblemente han impulsado a personajes públicos a malversar fondos que deberían ser utilizados en solventar la necesidad del que menos tiene.

Humanizarnos ante la necesidad ajena tienen sus ventajas: dejamos de compararnos con el que más tiene pretendiendo igualar sus posesiones o superarlas, anteriormente causa de frustración. Ahora siento

el dolor del que tiene menos y me siento afortunada de poder compartir. No se requiere solamente de recursos económicos. Son muchas las necesidades de ciertos sectores, en el caso de tener una profesión también puede ser enfocada al servicio de ellos. La felicidad también se irradia dejando de ser negativos, rodeando de buenos sentimientos a nuestros semejantes, somos un conjunto valioso por el solo hecho de estar vivos.

La sensación de ayudar a los demás la he vivido anteriormente, pero en “época de Navidad”. Por ello debemos dejar salir este “espíritu que nos posee en Navidad” durante todo el año. Doy fe de una felicidad mayormente perdurable en mí a partir de entonces y mi vida tiene un mejor sentido.

Conclusiones

Entonces, la felicidad sí tiene tantos colores como los que viste la naturaleza en primavera, pero son los rostros de miles de personas en situaciones precarias que necesitan de la solidaridad de todos, requieren que nos desprendamos del “yo” y lo reemplacemos por el “nosotros”, terminando con el narcisismo, cada persona está en facultad de entregar algo suyo al que no tienen nada.

El espacio para actuar son nuestros puestos de trabajo y desde las distintas profesiones. La riqueza mundial desproporcionadamente dividida entre pocos ha obligado a muchos a renunciar a sus sueños desde niños y llevar una vida sumergida en necesidades. Es importante no permanecer como meros espectadores, debemos actuar para cambiar el destino de los necesitados, quedarnos al margen de la solución, no nos hace menos culpables.

El adoctrinamiento de los padres sobre la felicidad debe innovarse en consejo dirigido hacia la búsqueda interna de la felicidad, ideas de servicio y el fortalecimiento de la autoestima. La mayor felicidad que puede conseguir el ser humano es llevar una vida plena en la que se busque la profesión exitosa, pero también, el servicio al prójimo.

La posesión de bienes materiales es necesaria, pero con límites, no debemos permitir que rebasen espacios que menoscaben la tranquilidad y armonía. Aprender a valorar la felicidad en pequeños detalles como los colores de la naturaleza, el abrazo del amigo, el trinar de las aves, el curso de un río y otros que generosamente nos regala la naturaleza.

Debemos ser críticos frente a las influencias del consumismo. El llamado “marketing de la felicidad” se encarga de hacernos creer qué es lo que necesitamos, se coloca en nuestros momentos familiares para “mejorar nuestra existencia” con el consumo de ciertos productos, mercantiliza con sentimientos, comprende estados de ánimo, se acomoda a nuestro presupuesto, sabe lo que siente una persona cuando está enamorada y lo que una madre desea de y para sus hijos. Nos vende una “felicidad perfectamente fabricada”, aparentemente llena de amor, pero a conveniencia de los intereses del capitalismo.

Referencias bibliográficas

- Alarcón, R. (2007). Investigaciones sobre psicología de la felicidad. *Revista Latinoamericana de Estudiantes de Psicología*, 1(1), 1-26.
- Beytía, P. y Calvo, E. (2011). ¿Cómo medir la felicidad? *Claves de Políticas Públicas*, (4).
- Castelló, S. F. (ed.). (1993). *Ética a Nicómaco* (vol. 9). Universitat de València.
- Comte Sponville, A. (2015). *El mito de Ícaro: tratado de la desesperanza y de la felicidad*. Antonio Machado Libros.
- Comte Sponville, A. y González, E. F. (2001). *La felicidad, desesperadamente*. Paidós.
- Galvany, A. (2020). *Figuras de la excepción en la China antigua: sabios, desviados y autócratas*. Trotta.
- Nozick, R. (1992). *Meditaciones sobre la vida*. Colección, (9).
- Ranis, G. y Stewart, F. (2002). Crecimiento económico y desarrollo humano en América Latina. *Revista CEPAL*, (78).
- Seligman, M. E. (2017). *La auténtica felicidad*. Penguin Random House.
- Van Laere, F. (2020). *Introducción a la inteligencia emocional bioflow*. Visión.
- Vega, A. (2014). *Quiero que mi hijo sea feliz*. Cims.

La felicidad como camino de decisión personal y familiar

María Anaís Leguizamó Bohórquez
Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-0900-410X>

Introducción

La vida, ese espacio de eternidad entregado a cada uno, constituye don y privilegio. Cada persona desde su interioridad busca un sentido, un “para qué” en su existencia; camina, lucha, se esfuerza, enfrenta dificultades que son desafíos a su ser, a veces sale triunfante, otras se siente derrotada, pero al fin y al cabo ambas son vivencias formativas que dejan a su paso experiencia y sabiduría, dos herramientas importantes para nuevas conquistas; entre ellas la más añorada y deseada desde la profundidad del ser es la felicidad, palabra no siempre bien interpretada, pero, necesaria para sentir a la vida como una continua construcción que vale la pena ser experimentada y saboreada.

Conquistar la armonía de la vida implica un trabajo cotidiano de relación interna y externa que proporciona el bienestar necesario y la paz para sembrar y cosechar decisiones y acciones que repercuten en las consecuencias existenciales. Así, en este devenir, la persona peregrina con una fuente inspiradora en su ser; alcanzar la felicidad añorada.

Este estado de serenidad y plenitud influye en todos los contextos vitales, siendo la familia uno de ellos y de gran importancia. Las vivencias de sus miembros en armonía y coordinación contribuyen a una evolución personal y familiar, que a la vez es comunitaria. Los miembros de la comunidad humana nos influimos siempre y es la familia con sus viven-

cias la que repercute no solo en ella, sino en los demás, de ahí la importancia de que las experiencias vividas en su interior sean humanizadas y humanizantes, caso contrario, las repercusiones alcanzan circunstancias dañinas para todos los involucrados en los diferentes contextos.

Metodología

La investigación se realizó en la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca, con los 348 estudiantes de la autora en el período académico nro. 58, de los cuales 106 respondieron al cuestionario enviado, teniendo como criterio de inclusión a estudiantes por ser quienes comparten en el aula de clase y como criterio de exclusión a las personas que están fuera de este contexto. La metodología aplicada fue cuantitativa, al realizarse a través de la recopilación de datos concernientes al conocimiento y práctica de los términos “felicidad” y “familia”. El cuestionario fue aplicado en línea, en la plataforma Office 365 Forms, por medios tecnológicos como el correo institucional de la sede Cuenca. Para el análisis estadístico de los datos se empleó el software IBM-SPSS versión 26. Las preguntas con sus respectivas respuestas son:

Tabla 1

La felicidad para usted es...

Un estado transitorio de bienestar	29
Un estado permanente de armonía interior que repercute en el exterior	73
Ninguno	3

Tabla 2

La felicidad es...

La meta final de cada persona	26
La evaluación positiva de la vida cotidiana	72
Ninguna	7

Tabla 3*La felicidad implica...*

Reconocimiento de los recursos personales y existenciales	26
Obtención de bienes materiales	0
Obtención de metas y objetivos	37
Todos	37
Ninguno	5

Tabla 4*¿Considera que una familia amorosa, responsable y comprometida construye la felicidad de sus miembros y el bienestar social?*

Si	83
No	2
A veces	20

Tabla 5*Las familias que usted conoce son felices porque cada uno asume su rol con amor y responsabilidad*

Si	58
No	5
A veces	42

Discusión

La felicidad es un estado muy deseado y a la vez muy manipulado. La existencia de toda persona está impregnada por este anhelo; todos los afanes, sueños y tareas están encaminados a conseguir el bienestar, sin embargo, la felicidad es una meta mucho más alta. Es llegar a alcanzar un estado de plenitud y paz interior independiente de las circunstancias exteriores.

La auténtica felicidad está en el interior de la persona, en su esencia, es su intimidad y requiere un trabajo decidido de encuentro con uno mismo, hacer un viaje introspectivo sereno y cálido para encontrarse con el núcleo personal que generalmente está envuelto en un sinnúmero de experiencias y por qué no decirlo de máscaras que la ocultan. Se requiere, por tanto, una decisión determinante para ir en pos de ese encuentro con uno mismo el cual permite identificar un mundo interior lleno de cualidades unas positivas y otras negativas que forman el contingente o materia prima con la cual, se toma las decisiones cotidianas que conducen a la construcción de la vida con una determinada experiencia de felicidad.

Esta felicidad interior no se la debe confundir con la alegría, que es un estado subjetivo de la persona con duración temporal y generada por estímulos externos. La felicidad es un estado también interior que según se la cultive y cuide se mantiene estable a pesar de las circunstancias exteriores. Gil y Muñoz (2017) la definen como:

Felicidad es una sensación general de satisfacción con la vida que impregna y permanece durante períodos de tiempo más largos. Es comúnmente considerada como la principal forma en que los seres humanos pueden evaluar qué tan bien va su vida; lo feliz que se siente una persona, es tal vez la pieza única de información que se puede saber acerca de alguien. (p. 3)

Esta autoevaluación involucra al razonamiento y al sentimiento. En cuanto al primero, contribuye con la reflexión auténtica del ser sobre la gratitud y valoración de todo lo que contiene la vida; las vivencias en toda su gama de expresión, sabiendo que cada circunstancia es una maestra de sabiduría y fortaleza, que al ser mirada y aceptada en su conjunto han sido las que contribuyen a formar y forjar cada existencia. La luz de la reflexión ilumina la interioridad de la persona, ayudándola a recuperar el valor de lo vivido y la influencia de aquello en el fortalecimiento personal. Por su lado, el sentimiento como vía de la autoevaluación para el encuentro de la felicidad requiere también de una

mirada diáfana y generosa con respecto a la vida construida. Preguntas como: ¿cómo me siento con mi vida?, ¿estoy satisfecho con las decisiones tomadas?, ¿qué anhelos busca mi ser?, ¿cuáles son los valores de mi vida?, serán las directrices cuyas respuestas son capaces de generar movimientos interiores de identificación con la ansiada felicidad que requiere ser aprehendida desde la práctica sencilla y cotidiana de la valoración y gratitud.

Desde la subjetividad, la identificación con la felicidad requiere de una actitud optimista sobre la vida y sus múltiples circunstancias, una adhesión férrea a mirar lo cotidiano desde la apertura a la sincronía de los acontecimientos, como escuela de evolución personal que impulsa a la conquista de objetivos, tomando en cuenta que los hay planteados de manera consciente y otros forman parte del cotidiano de manera fluida —y a veces mecánica— como son las funciones vitales. Hay una gran diferencia entre la postura existencial de quien aprecia la vida desde el optimismo y quien no lo hace. Ben-Shaar (2021) confirma lo dicho de la siguiente manera:

El optimista luego vuelve a intentarlo, y se esfuerza más. Concentrándose en progresar y mejorar y recuperándose de las adversidades, acepta un camino más enrevesado hacia su destino que el perfeccionista, quien insiste en seguir una línea recta hacia su objetivo. Pero como el optimista, al contrario del perfeccionista, no se rinde ni se queda paralizado por el miedo al fracaso, cuenta con muchas más posibilidades de alcanzar realmente sus objetivos. (p. 24)

La felicidad como meta y camino requiere, a más de una actitud optimista, una postura de admiración interior y exterior, que llegue hasta la contemplación de todo lo que forma parte del contexto vital. Esta postura humana necesita una buena dosis de sensibilidad y utilización de los cinco sentidos, para recorrer de manera consciente los diferentes escenarios existenciales; de esta manera, la vida misma, la familia, el trabajo, los contextos y circunstancias son recorridos con diligencia y fluidez, comprendiéndolos como espacios de lugar y de tiempo con sentido

de trascendencia. A esto se suma cultivar la espiritualidad como una de las dimensiones humanas “plenificantes”, la vida de la interioridad es la oportunidad para conocerse y autorreconocerse como una persona diseñada para el bien y por tanto para la felicidad. Pérez (2017) hace mención a un clásico de la filosofía y dice:

Aristóteles considera que el bien es una operación, la más propia del hombre y no una posesión de un bien externo o una operación de las facultades superiores. En esto se está descartando el que la felicidad sea la riqueza, el placer, etcétera. Dicho en palabras de este filósofo: *El bien humano resulta ser una actividad del alma según su perfección; y si hay varias perfecciones, según la mejor y más perfecta, y todo esto es una vida completa.* (Ar. *Eth. Nic.* 1098a 16-18) (párr. 7)

Frente a lo mencionado, cabe recalcar el giro de percepción de la felicidad en una sociedad posmoderna, que la presenta como una conquista de bienes materiales, de hedonismo, de consumismo desmedido que llevan a un “sin sentido” apresurado y alienante. La ética y la espiritualidad la conciben como un camino diario construido por los hábitos, la escala de valores y el anhelo de trascendencia impreso en cada rincón del ser. De esta manera el interior de la persona es el escenario donde se encuentran pensamientos, sentimientos, palabras, decisiones y acciones que la constituyen y construyen. La felicidad se sitúa en la interioridad cuando la persona se percibe como tal, sintiéndose dueña y responsable de su propia vida a la cual hay que construirla y adornarla con las virtudes que en potencia tiene en su interior. El anhelo de bien habla a la persona para que encuentre la felicidad deseada y ella en uso de su libertad puede no acudir a ese pedido. Uzin (s/f) también menciona a Aristóteles de la siguiente manera:

Aristóteles organiza su propuesta ética en torno al problema de la felicidad, su punto de partida es la convicción que, para todos los hombres, en todos los oficios y ocupaciones, lo común es perseguir un fin; en el caso especial de la ética, ese fin que se pretende alcanzar es la felicidad. Pero debe, entonces, dedicar una buena parte de su propuesta moral a la definición de ese fin, de ese bien que denominamos “felicidad”. El

hombre bueno, para Aristóteles, el hombre feliz, es un virtuoso, y la virtud es posible si los seres humanos practican hábitos buenos. (párr. 3-4)

En cuanto a la espiritualidad y su vinculación con la felicidad, se aprecia cómo las dos tienen un origen común: el interior de la persona desde el cual emergen si se permite las más bellas y comprometidas aportaciones, tanto a la misma persona como a los demás y a todo lo creado. También es la experiencia personal de encuentro con el trascendente, que constituye un fundamento vital. La cultivación y cuidado de la espiritualidad proporcionan las herramientas para mantener una estabilidad emocional adecuada frente a todas las circunstancias, permite saborear los momentos gratos con alegría y gratitud, y los momentos difíciles con esperanza y optimismo; es el camino del encuentro, de la apertura y del abrazo existencial frente a los cuales el ser se identifica con todo lo que forma parte de su vida, como un don y responsabilidad para la construcción de la felicidad. Álvarez (2017) aporta sobre la espiritualidad:

Por espiritualidad entendemos al conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción absoluta de que existe una dimensión no material de la vida. Psicológicamente estas creencias son importantes para la persona, ya que influyen en el significado que van construyendo y en la forma en la que establecen sus relaciones con los demás y con el mundo. La espiritualidad, a diferencia de la religión, describe lo privado, esa intimidad compartida entre el ser humano y lo divino. Quienes hacen uso de su espiritualidad se caracterizan por poseer una gran fortaleza interna y una manera positiva de ver la vida. Encuentran calma en las peores circunstancias, saben que todo lo malo termina y sienten que cuentan con algo que podrá ayudarlos a salir airosos de cada obstáculo que se presente. (s/n)

Ética, espiritualidad y felicidad son decisiones y estados del ser que contribuyen a una vida plena de la persona y sus relaciones, entre ellas, la familia que es el vínculo más próximo, importante y determinante en la historia personal, siendo ella el contexto en el que la persona es recibida, nutrida, acompañada y sobre todo amada. Las experiencias familiares son fundantes, de ellas se derivan no solo los recuerdos sino, también los

cimientos y columnas de la personalidad. Para constituirla, fortalecerla y precautelarla, sus miembros deben mantener una actitud de permanente colaboración y aportes en todo sentido, que les permita crecer tanto de manera personal como comunitaria. Oliva y Villa (2014) mencionan:

La familia se constituye en una unidad espiritual, cultural y socio-económica, dado que precisamente como grupo único, crea lazos que van más allá de lo físico y emocional, su sentido de pertenencia le permite a cada miembro sentirse parte del otro, compartir sueños y expectativas, así como sufrimientos y dolor, las costumbres varían de una familia a otra haciendo a cada una pieza social única, que engrana en el tejido cultural y económico de cada contexto. (p. 10)

El elemento imprescindible en la vida de la familia siempre será el amor, manifestado en el cuidado de cada uno de sus miembros. La historia afectiva es cuna de realidades de diferente índole; en el mejor de los casos, aquel determinado por actitudes marcadas por la afectividad da lugar a vidas humanizadas, desde las cuales la conciencia de lo positivo se expresa a través de diferentes lenguajes, no solo el oral, sino el actitudinal y de compromiso voluntario y creativo de encuentro, aporte, reciprocidad, conciencia ética activa y desarrollo personal, que incluye el comunitario. El papa Francisco (2016), a través de su “Exhortación Post Sinodal *Amoris Laetitia*”, menciona:

Todos los miembros de la familia, cada uno según su propio don, tienen la gracia y la responsabilidad de construir, día a día, la comunión de las personas, haciendo de la familia una “escuela de humanidad más completa y más rica” es lo que sucede con el cuidado y el amor hacia los pequeños, los enfermos y los ancianos; con el servicio recíproco de todos los días, compartiendo los bienes, alegrías y sufrimientos. (nro. 21)

En la familia, una relación fundante es la concerniente a la conyugalidad: dos personas que se han conocido, enamorado, convocado y amado están dispuestas a compartir su proyecto de vida común al amparo de una unión indisoluble y caracterizada por el amor conyugal. El matrimonio es la plataforma de la familia y ella es la célula de la

sociedad, por lo que es imprescindible mantenerla con una alta calidad humana que permita experimentar el día a día con gratitud, esperanza, creatividad y alegría, de tal manera que la pareja se vuelva a elegir con seguridad y confianza para mantener en el paso del tiempo la decisión tomada en la juventud. Esto implica aprender y desarrollar el arte del amor maduro que busca la felicidad propia, la de la pareja y de la familia de manera constante. El “Catecismo de la Iglesia católica” menciona:

El amor conyugal comporta una totalidad en la que entran todos los elementos de la persona —reclamo del cuerpo y del instinto, fuerza del sentimiento y de la afectividad, aspiración del espíritu y de la voluntad—; mira a una unidad profundamente personal que, más allá de la unión en una sola carne, conduce a no tener más que un corazón y un alma; exige *la indisolubilidad* y la fidelidad de la donación recíproca definitiva; y se abre a la *fecundidad*. (Juan Pablo, 1992, nro. 9)

Serán los esposos quienes, en coordinación de pensamientos, sentimientos y decisiones, generan, afrontan y cuidan las experiencias, las cuales, si son vividas desde la unidad, fortalecerán su relación, dando de esta manera estabilidad a la familia conformada y afrontarán las situaciones adversas como desafíos que generan fortaleza, solidaridad y creatividad. Las circunstancias benevolentes y alegres son recibidas y festejadas desde la más profunda sinceridad y lealtad al grupo parental.

De esta manera, las experiencias vividas y compartidas en las diferentes etapas de la vida van constituyendo la historia personal y familiar que, según las circunstancias, pueden cohesionar o dividir. Se recalca entonces la importancia de las experiencias familiares siendo fundantes sobre todo aquellas concernientes a padres e hijos y la relación directa que entre ellos va fraguando un devenir determinado. La calidad de las relaciones entre padres e hijos ponen los fundamentos sobre los cuales se construye la vida de una manera sólida o frágil. Marín *et al.* (2019) aportan al respecto:

De acuerdo con las relaciones de los padres con sus hijos, surge un aprendizaje en el manejo emocional, lo cual permite que niños y niñas

adquieran habilidades para la vida; en este orden de ideas, el papel de las instituciones educativas es muy importante, porque son quienes refuerzan la tarea de los padres, con procesos académicos encaminados a la construcción de valores y manejo emocional. (p. 171)

A sabiendas de la importancia fundante de las manifestaciones afectivas positivas como la ternura, el cariño, la bondad, la responsabilidad, la inteligencia emocional y la postura frente a los diferentes compromisos existenciales y familiares, en los contextos actuales se aprecian consecuencias familiares graves derivadas de la falta de empoderamiento del amor y de todo lo que él implica. Por tanto, vemos una difuminación del estado de felicidad que, al no encontrar un medio interno preparado para cultivarla como meta continua, se disuelve en medio de la añoranza y el desencanto.

Cada miembro de la familia requiere de manera vital recibir los cuidados y aportes positivos a su ser integral, refiriéndose a la persona y sus dimensiones (biológica, psicológica, emocional, social y espiritual); de esta manera, la felicidad es percibida y asimilada como una experiencia que se va construyendo a lo largo de la vida y tiene un origen —como se ha mencionado anteriormente— desde el interior, que fluye y se proyecta hacia el exterior no solo a la familia, sino también a la sociedad. Es entonces cuando el ciudadano positivo surge, crece y se fortalece, para aceptar los desafíos, tanto personales como sociales, que vuelven a una persona comprometida consigo misma y con los demás. Hay un movimiento interior que inflama e inspira, para aportar positivamente al entorno que nos rodea, influyendo en la comunidad, aportando a la cultura y transmitiendo los valores generacionales, incluso cuando ellos van adaptándose a las nuevas circunstancias sociohistóricas de la comunidad. Valdés (2007) menciona:

Es en la familia donde se produce el proceso de intercambio intergeneracional en el cual se origina una dinámica de negociaciones. Por medio de ellas, se mantienen valores fundamentales que sustentan los padres debido a que estos han logrado un cierto nivel de consenso con sus descendientes, o simplemente los han impuesto autoritariamente por su

mayor poder. Por otra parte, cambian valores debido a la mayor flexibilidad de la nueva generación en cuanto a valores y a las nuevas exigencias del contexto social. La familia es por lo tanto un grupo social que aparece con el hombre y evoluciona de acuerdo con su historia. (p. 14)

Por lo expuesto, se aprecia que la felicidad es para la persona una necesidad, un anhelo, una exigencia y una responsabilidad porque de ella depende la calidad de vida que ella cultive a lo largo de sus días. En esta conquista cotidiana de armonía del ser, será Dios —para el creyente— su fuente de equilibrio, de virtudes y de inspiración y ¿en dónde encontrará el ser humano a esta fuente, faro y camino? Es precisamente en su interior donde lo hallará, cada instante de su existencia, como experiencia de un amor infinito y concreto que se manifiesta en cada detalle de la vida, inflamando en el ser la alegría de vivir como camino de felicidad trascendente. Ya lo mencionó, en la versión adaptada para Latinoamérica de la obra clásica de san Agustín (2006), *Confesiones*:

¡Tarde te amé, hermosura tan antigua y tan nueva,
tarde te amé! y tú estabas dentro de mí y yo afuera,
y así por de fuera te buscaba; y, deforme como era,
me lanzaba sobre estas cosas que tú creaste.

Tú estabas conmigo, pero yo no estaba contigo.
Reteníanme lejos de ti aquellas cosas que,
si no estuviesen en ti, no existirían.

Me llamaste y clamaste, y quebraste mi sordera;
brillaste y resplandeciste, y curaste mi ceguera;
exhalaste tu perfume, y lo aspiré, y ahora te anhelo;
gusté de ti, y ahora siento hambre y sed de ti;
me tocaste, y deseo con ansia la paz que procede de ti. (p. 223)

Conclusiones

La felicidad es un camino de vida caracterizado por la decisión de vivenciarla desde el interior, independiente de los factores externos y complementaria al estado personal de armonía existencial, derivado de la conciencia de gratitud frente a todos los elementos constitutivos de la vida.

Vivenciar la felicidad implica la decisión personal de mantener un estado de optimismo, esperanza y actitud positiva como estilo de vida, como manera usual de ser en la cotidianidad; es educar y direccionar los pensamientos de tal manera que el estado de armonía interior se mantenga tanto en los momentos positivos cuanto en los que aparentemente no lo son.

La felicidad implica más que una meta o fin. Es un camino, un peregrinaje diario en el cual la persona desde su interioridad aprecia y saborea todas sus circunstancias, desde una conciencia despierta de valoración y objetividad, siendo para ello necesario desprenderse de viejos hábitos pesimistas o desenfocados de lo que es verdaderamente importante.

Cultivar la felicidad implica el cuidado de la espiritualidad o vida interior, pues es precisamente ahí, en el interior del ser donde se la aprecia y vive. Esta interioridad implica un autorreconocimiento íntimo y pausado de la vida cotidiana, sus aciertos y desaciertos como experiencias de aprendizaje y sabiduría.

Interioridad, felicidad y ética son estilos de vida interrelacionados, entre ellas existen una retroalimentación permanente que permite a la persona alcanzar la armonía en su relación consigo misma, con los demás, con todo lo creado y con Dios.

El estado de armonía existencial que la felicidad le proporciona a la persona, fortalece su vocación o llamada a desarrollarse a través de sus aptitudes e inclinaciones. Entre estas decisiones una de suma importancia

es la de la conformación de la familia o comunidad de personas vinculadas por el amor, la historia común, los intereses individuales y grupales.

La familia es el contexto donde se marcan las experiencias que, siendo de manera adecuada, alimentan al estado de felicidad. Su conformación y cuidado son las bases imprescindibles para su mantenimiento, que parte de la decisión en la elección de la pareja y de la procreación de los hijos para generar en los diferentes tiempos sociohistóricos circunstancias humanizadas y humanizantes.

Una familia cuyos miembros cultiven de manera implícita su propia felicidad y la concreten en actos cotidianos de afectividad práctica genera fundamentos sólidos en la construcción de la personalidad de sus miembros y en su estructura familiar constituyéndose en aportes sociales positivos.

La fuente primaria y con sentido teleológico de la felicidad es, para el creyente, Dios. Una auténtica relación de fe en el trascendente es fuente de seguridad, serenidad, paz y alegría, todas estas virtudes juntas y otras implícitas en ellas, son la inspiración para que la persona tenga la certeza sobre su propia responsabilidad y el mantenimiento de su armonía personal, que en otras palabras es la llamada felicidad.

Referencias bibliográficas

- Agustín. (2006). *Confesiones*. Bonum.
- Álvarez, M. (2017, 17 de julio). El vínculo entre felicidad y espiritualidad. *Psicología Positiva Montevideo*. <https://bit.ly/38BD6fM>
- Ben-Shaar, T. (2021). *La búsqueda de la felicidad*. Alienta.
- Francisco I. (2016). *Exhortación Post Sinodal: Amoris Laetitia*. <https://bit.ly/3FXNLgT>
- Gil, J. y Muñoz, J. (2017). La felicidad: conceptos, teorías, formas de medición y discusiones. *Proyecto los objetos materiales que posee el ser humano ¿son lo que realmente lo hacen feliz?* <https://bit.ly/3sIc8tR>
- Juan Pablo II. (1992). *Catecismo de la Iglesia católica*. Editrice.

- Marín, M. P., Quintero, P. A. y Rivera, S. C. (2019). Influencia de las relaciones familiares en la primera infancia. *Poiésis*, (36), 164-183.
- Oliva, E. y Villa, V. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, 10(1), 11-20. <https://bit.ly/3wyaRb5>
- Pérez, M. T. (2017, 11 de mayo). *La felicidad según Aristóteles*. Cátedra Carlos Llano UP-IPADE. <https://bit.ly/3LvcDOh>.
- Uzin, A. (s/f). *La felicidad desde el punto de vista filosófico*. Topia. <https://bit.ly/3wHxFoZ>
- Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo: intervenciones en terapia familiar*. El Manual Moderno. <https://bit.ly/3sN03n7>

La felicidad y el bienestar

Hamilton Steven Guerrero
Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-0010-0872>

Introducción

En el presente trabajo se definirá la felicidad y su relación con la calidad de vida de las personas dentro de lo que respecta a sus principales dimensiones, que fueron del interés del autor, en base a la experiencia personal en su labor social, independientemente de la vocación y de la profesión de cada persona. Este interés está basado en las diferentes realidades sociales que existen, que pueden ser influenciadas por las condiciones ambientales, el nivel socioeconómico, la situación geográfica, entre otras. Este apartado será dirigido al público en general, con énfasis a los profesionales que brindan servicios a la sociedad, para que tengan una guía sobre la felicidad y el bienestar de cada individuo que, en muchas ocasiones, se encuentran de lado cuando es deber de cada profesional entender y tener en cuenta en cada momento de su vida tanto para su relación con los demás como para consigo mismo.

Conceptualización de la felicidad

El término felicidad es complejo definirlo, Dfarhud *et al.* (2014) lo consideran como un nuevo concepto en el campo de la psicología positiva. Garaigordobil (2015) aborda dos visiones diferentes concebidas por grandes filósofos de la historia:

Aristóteles, mencionó que se debe distinguir la vida moral (necesaria para mantener la felicidad) de la vida material (necesaria en lo que

respecta el cumplir las necesidades básicas) resaltando que se requiere de ambas para tener un estado de felicidad. Mientras que Sócrates mencionó que la virtud es una condición necesaria y suficiente para la felicidad La felicidad se considera como un constructo activo que el ser humano puede lograr y controlar y se incluye dentro de los derechos humanos. (p. 1)

Algunas definiciones coinciden en que el bienestar subjetivo es la evaluación de la vida y está conformado por dos componentes: el componente cognitivo (que evalúa sobre la satisfacción de la vida) y el componente afectivo (aspectos emocionales del constructo como la felicidad). Por lo tanto, el bienestar subjetivo comprende una serie de fenómenos, mientras que la felicidad es la evaluación afectiva de la propia vida, pero con frecuencia se los considera sinónimos (Piqueras *et al.*, 2011, p. 2).

En este contexto, la felicidad puede definirse como “un fenómeno subjetivo que comprende la valoración cognitiva y afectiva del ser humano en donde se satisfacen todas sus necesidades en su vida, la presencia de afectos positivos y ausencia de afectos negativos” (Garaigordobil, 2015, p. 1).

La felicidad y la salud

Históricamente se ha estudiado la salud como un factor de calidad de vida, sin embargo, la asociación entre la felicidad como predictor de la salud del ser humano es un tema que requiere de un estudio consciente sobre su importancia y el aporte con fines educativo debe facilitar y ser práctico para el público en general. Desde ese punto de vista, podemos señalar que en la evidencia existe información contundente —incluso desde el punto estadístico— acerca de la influencia de estados psicológicos negativos contrarios a la felicidad, como son la ansiedad y la depresión, sobre el estado de salud; es así que se ha informado un aumento de la mortalidad de enfermedades como: la diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica documentada, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y algunos tipos de cáncer (Steptoe, 2019, p. 340).

En la literatura, Veenhoven (2008) revela que:

La felicidad no funciona como un factor predictivo positivo para las personas enfermas, sin embargo, cuando se analizó en personas sanas se ha demostrado una gran relación en la conservación de la salud y la longevidad, por lo que se requiere sistemas y políticas públicas que fortalezcan las habilidades de vida individuales y sociales de cada individuo para conseguir la felicidad. El efecto de la felicidad en la salud es comparable al de fumar o no. (p. 455)

Por tal razón, si la felicidad es protectora, “las intervenciones para la búsqueda del bienestar pueden tener un impacto favorable en la salud pública” (Steptoe, 2019, p. 4). Por otra parte, “las personas más infelices tienen problemas de naturaleza psicológica existiendo una relación en mayor proporción que con los físicos” (Garaigordobil, 2015, p. 1).

También se menciona que los hábitos saludables y estados de salud prudentes se asocian positivamente con estados de felicidad (Piqueras *et al.*, 2011, p. 1). En un estudio sobre universitarios chilenos se comprobó que mientras tienen comportamientos saludables, mayor es su grado de felicidad (Blasco Belled *et al.*, 2020, pp. 2048-2049).

Altruismo y la felicidad

Uno de los parámetros que pueden aportar en el estado de felicidad viene a ser el altruismo, pues se dice que es bueno ser bueno. Este pensamiento, aunque parezca ser una creencia colectiva, en realidad llega a ser algo que depende de la voluntad de la persona para brindar su ayuda sobre cualquier otro aspecto.

Los resultados de una investigación transversal demostraron que no hay diferencia entre los empleados públicos y privados cuando se trata de la relación entre la motivación prosocial y felicidad. Además, se ha encontrado que el impacto social autopercebido (el pensamiento de que el trabajo de uno está marcando una diferencia) es incluso más im-

portante para la felicidad que el deseo prosocial de ayudar (Moynihan *et al.*, 2015, p. 323).

Existe una fuerte correlación entre “el bienestar, la longevidad y la salud de las personas que son mayormente compasivas” (Post, 2005, p. 66), aunque es necesario establecer un equilibrio para que no se llegue al cansancio por la cantidad de tareas que implica la ayuda a los demás. Ricard (2017) afirma que en la vida el ser humano se enfrenta a desafíos, pero “cada una tiene su propia temporalidad y prioridad, a estos los podemos ver en tres categorías basadas en preocupaciones y escalas de tiempo: la economía en corto plazo, la vida a mediano plazo, y el ambiente a largo plazo” (p. 156).

El altruismo según Soosai Nathan *et al.* (2013), se define como:

El deseo y la determinación de lograr el bienestar de los demás lo que conlleva a un estado mental de desear cumplir este objetivo en la medida de lo posible. La compasión es la forma que toma el altruismo ante el sufrimiento de otros. Esta se define como el deseo de que todos los seres se liberen del sufrimiento y sus causas, y que encuentren la felicidad desde aquí se evidencia su relación con esta última. La empatía es la capacidad de entrar en resonancia con el otro, y es necesaria para el altruismo. La imparcialidad es otro componente importante, debido a que estos deseos deben dirigirse a todos y no debe depender de los prejuicios personales o de la manera en que nos tratan. (p. 107)

Según Ricard (2017), con respecto al altruismo, nos menciona que:

No es solo un ideal noble, algo ingenuo o un lujo que solo los ricos pueden permitirse, sino que es el factor que determinará el presente y el futuro de todos y no debe ser considerado como un pensamiento utópico del que solo participan las personas de buen corazón, porque es fundamental para el desarrollo global. De tal manera, se menciona que incluso los economistas que por años han llevado modelos que se enfocan en buscar cumplir con objetivos únicamente basados en intereses personales, han venido cambiando ese pensamiento de manera que se impulse incluir el altruismo en cada aspecto de la vida. Lo cual sería lo ideal para una convivencia armoniosa. Por ello, se dice que la coope-

ración es fundamental y es la que sustenta la innovación y desarrollo, más no la competencia. (pp. 156-157)

La extensa investigación en psicología y neurociencias demuestra que el altruismo “es una manera directa de encontrar la felicidad de los demás y la propia, por la preocupación mutua del bienestar común” (p. 165). Está comprobada su relación directa con la virtud de la bondad, misma que tiene una correlación positiva de empatía y efectos reales sobre la felicidad (Rowland y Curry, 2018).

La felicidad está relacionada a los comportamientos prosociales debido a que las personas son más felices cuando ayudan a los demás, específicamente, cuando deciden voluntariamente la manera de ayudar, cuando se sienten conectados con la gente a la que están ayudando y cuando pueden ver cómo su ayuda está marcando la diferencia. Examinando los efectos de la generosidad en donantes y receptores, se ha visto que las conductas prosociales facilitan la autonomía y conexión social en el mayor beneficio para todos (Helliwell *et al.*, 2019, p. 10).

Ayudando a los demás

La gente ayuda a los demás de muchas formas. La mayoría de los actos implican compartir ciertos recursos (dinero, tiempo, percepción, comida y sangre u órganos de uno) con otra persona. Si bien el producto específico puede variar, de los datos surge un patrón general: ayudar se asocia típicamente con y puede conducir a niveles más altos de felicidad para el ayudante. Respecto al tema de dar dinero se encuentran las respuestas de más de un millón de encuestados, que indican que la donación de dinero a organizaciones benéficas se asocia con una mayor satisfacción con la vida en la mayoría de los países alrededor del mundo. De hecho, la generosidad financiera es uno de los seis principales predictores del bienestar en todo el mundo (Aknin y Whillans, 2020, p. 4).

En cuanto al tiempo que se puede brindar a otras personas para escuchar, dialogar y orientar el camino a seguir en diferentes circuns-

tancias, genera felicidad incluso cuando se controla diferencias personales. Una forma de ayuda a los demás es el voluntariado formal, mismo que se asoció con una vida con alta satisfacción en la mayoría de los países (Aknin *et al.*, 2019). Más allá de ser voluntario para apoyar en actividades como formación espiritual o encuentros consigo mismos en pastoral, solamente el hecho de ayuda manifestada en pequeñas acciones como sostener la puerta abierta para un extraño o llamar a un amigo para saludar, genera satisfacción (Curry *et al.*, 2018). La bondad es una virtud que está en auge, sobre todo en este periodo de pospandemia, este término está relacionado con la ayuda al otro y mejora el bienestar “no solo del receptor, sino también del actor y, por lo tanto, podría proporcionar un medio simple, eficaz, económico y ampliamente disponible para abordar problemas sociales que van desde el aislamiento social hasta condiciones de salud física y mental” (Hui *et al.*, 2020, p. 1084).

Intervenciones para lograr habilidades sociales que fomenten la felicidad y el bienestar

Para la felicidad existen muchas intervenciones que se orientan en habilidades sociales de las personas.

En un estudio con 286 adolescentes de 14-16 años, en el cual exploró la relación de la felicidad con factores de riesgo (síntomas psicopatológicos, problemas de conducta) y factores protectores (autoconcepto-autoestima, comportamiento cooperativo, habilidades sociales) para la salud; los adolescentes con más sentimientos de felicidad tenían menos síntomas psicopatológicos (somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide, psicoticismo, entre otros), menos problemas de comportamiento escolar-académico (comportamiento antisocial, timidez-retraimiento, psicopatológico, psicossomático), alta adaptación social, alto autoconcepto-autoestima, muchas conductas cooperativas, muchas habilidades sociales apropiadas y pocas habilidades sociales negativas (asertividad inapropiada, impulsividad, celos-retraimiento).

El alto autoconcepto, pocos síntomas de depresión, muchas conductas cooperativas, alta autoestima y bajo psicoticismo, son las principales variables que predicen la felicidad. Se ha mencionado, en base a estudios, que el estar acompañado de amigos y de familia es un factor que mejora el bienestar (Garaigordobil, 2015, p. 1).

En base a la revisión de algunos estudios, se ha evidenciado que existen recomendaciones para acciones, comportamientos y estrategias cognitivas que promuevan sentimientos de felicidad. Aquí incluimos incluyen 15 estrategias:

- Mantenerse en actividad, físicamente ocupado (mente sana en un cuerpo sano).
- Compartir actividades con otras personas y hacer cosas por los demás.
- Centrarse en el presente, prevenir experiencias pasadas y concernientes a probabilidades del futuro que distorsionen “el aquí y ahora” porque la felicidad es un estado emocional interno que solo se manifiesta en el presente.
- Enfocarse en cumplir metas pequeñas que lleven a metas más grandes.
- Pensar positivos, tener pensamientos positivos.
- Establecer metas factibles.
- Ser capaz de disfrutar de las cosas que le hacen feliz, prestar atención detenida y lentamente saborear las cosas que producen placer.
- Aprender a darse a sí mismo pequeñas recompensas diarias.
- Aprender lo que no puede ser cambiado, reconciliarse con el pasado y perdonar sin importar cuan malo haya sido.
- Practicar autocompasión hacia uno mismo y sentirse agradecido hacia otros, porque la felicidad propia está relacionada con la de los demás.
- Ser consciente de los aspectos positivos de la vida y sentirse agradecido por ellos.

- Aprender nuevas cosas y aprender a apreciar la belleza y la excelencia (una pintura, una escultura, una melodía o pieza musical, una puesta de sol, etc.).
- Coherencia entre la emoción, la cognición y el comportamiento (lo que uno piensa, siente y hace).
- Desarrollar resiliencia o capacidad para hacer frente y superar sin dejar que eso lo destruya o dañe a uno.
- Amar y ser amado, tener sentimientos de amor por otros, y dejarse querer por las personas que lo rodean (Garaigordobil, 2015, p. 9).

La implementación de intervenciones psicológicas también tiene un papel importante para fomentar el bienestar individual, según Szczygieł y Mikolajczak (2017), en su estudio evaluaron:

El papel de la regulación de las emociones positivas como un mecanismo potencial para vincular el rasgo de la inteligencia emocional y el bienestar subjetivo. Las estrategias de saborear se relacionaron positivamente con la satisfacción con la vida y la felicidad subjetiva, mientras que las estrategias de amortiguación se relacionaron negativamente con la satisfacción con la vida y la felicidad subjetiva. (pp. 179-181)

La felicidad y las emociones

La felicidad implica emociones positivas. Las emociones no solamente son fuentes o causas de la felicidad, sino que constituyen la felicidad en sí misma. Siguen un transcurso bastante natural, en el que encajar la felicidad significa encajar emociones positivas. Según el hedonismo, es un equilibrio entre los placeres y los disgustos. Según teorías de satisfacción con la vida, consiste en las actitudes de satisfacción hacia la vida de uno mismo, considerada como un todo. De acuerdo con el estado emocional, es un balance positivo de estados emocionales, así como emociones y estados de ánimo (Rossi y Tappolet, 2016, p. 117).

Bienestar y felicidad

Si se toma la noción de bienestar para ser un concepto evaluativo, se designa la vida que es buena para la persona que la vive. Por tanto, el concepto de bienestar es distinto del concepto de felicidad psicológica. Dado esto, la cuestión de si el bienestar implica la felicidad adecuada es una cuestión axiológica sustantiva. La felicidad es un componente esencial del bienestar de una persona, pero no necesariamente es compatible con su situación real, esta puede convertirse en una felicidad adecuada, es decir, adaptativa, por lo que la felicidad real compatible con su situación real es la más importante para el bienestar del individuo (Rossi y Tappolet, 2016, pp. 119-121).

Así, Matsuguma *et al.* (2018) en su estudio demuestran que:

La fortaleza como secreto para la felicidad, y se expone como una dimensión del estado psicológico en personas con discapacidad visual, encontraron una asociación entre el uso de fortalezas, la felicidad subjetiva y las emociones positivas. La discapacidad puede causar angustia emocional; sin embargo, esto no significa necesariamente que las personas con esta condición sean infelices, especialmente cuando están protegidas por fortalezas personales. (p. 1)

Con esto nosotros podemos encontrar que la realidad, puede diferir del bienestar de la persona y su felicidad, sin embargo, esta no la condiciona, si un individuo encuentra fortalezas o algún otro medio adaptativo, esto viene a ser parte de la inteligencia emocional.

El bienestar y la virtud

La relación entre bienestar y virtud es tal, que necesariamente si las circunstancias externas son propicias, la virtud tiende a hacer que la vida de una persona vaya bien para ella. La presencia de valores positivos permite que la virtud genere emociones positivas y, por tanto, aumenta el bienestar del individuo. Esto es así porque la virtud misma consiste en una disposición a sentir emociones adecuadas y las emociones posi-

tivas adecuadas son estados constitutivos del bienestar. Así, cuando las condiciones externas son propicias, ser virtuoso tiende a incrementar el bienestar de uno, al menos con respecto a un componente importante del bienestar (Rossi y Tappolet, 2016).

La felicidad en la política

En la política, la felicidad puede jugar un papel muy importante, debido a que al involucrar la investigación de la felicidad ayudaría a los Gobiernos a tener información sobre la insatisfacción de las personas, que no es comúnmente valorada. Puede, además, brindar datos sobre la eficacia de las intervenciones gubernamentales, suplementación de ingresos, la creación de empleo y los programas de vivienda. Por último, la felicidad puede funcionar como medida social para evaluar el rendimiento social y económico, por lo tanto, los Gobiernos deben beneficiarse de la felicidad, porque esta beneficia tanto a las personas individualmente como a la sociedad.

Se ha planteado la duda de si las políticas que influyen positivamente en la felicidad son las que dejan la decisión propia del individuo o estas se ven restringidas con un fin de proporcionar igualdad en la sociedad (por ejemplo, favoreciendo ciertas formas de vida o bienes). Es así que, en realidad, vale la pena considerar a pesar de la controversia que la felicidad se ve influenciada por redes de apoyo social o físico y de bienestar, mas no por la elección individual. Las personas más felices participan en las organizaciones comunitarias, son más apreciados por los demás, tienen menos posibilidades de divorciarse, se desempeña mejor en el trabajo y tienden a vivir un poco más. Una de las maneras de mejorar las intervenciones es simplemente lograr que los ciudadanos sean más felices (Zwolinski, 2019; Eckhaus y Sheaffer, 2019).

Factores perjudiciales para la felicidad

Algunos aspectos de la vida actualmente se han visto involucrados en la disminución de estados de bienestar y felicidad. El uso de redes sociales y las tecnologías digitales se han convertido en herramientas que están relacionadas con una menor felicidad, debido al cambio de interacciones e interés de relacionarse en actividades cotidianas a unas relaciones por medios digitales. Además, este uso e intercambio de información tecnológica arriesga la calidad de las conexiones sociales, a medida que ha aumentado la gamma de medios tecnológicos.

El uso de redes sociales y la aparición de los teléfonos inteligentes en 2011, han constituido una reducción de tiempo en actividades que son beneficiosas para pasar más tiempo en estos medios digitales, por lo que la felicidad y el bienestar disminuyen, siendo uno de los motivos de aumento de tasa de depresión adolescente. Las adicciones son uno de los factores que aumentan el índice de personas infelices y el diagnóstico clínico de depresión. Estas adicciones pueden estar relacionadas con la comida, el alcohol, los videojuegos, etc. (Helliwell *et al.*, 2019, p. 10).

Conclusión

La felicidad es un tema complejo de estudiar, aunque se resume en la percepción cognitiva de que todas las necesidades de un ser humano se encuentran cubiertas; pero más allá de esto, viene el valor del bienestar, que es aún más complejo y está relacionado con varios aspectos, al igual que la felicidad, uno de ellos es el altruismo, que es la capacidad voluntaria de ayudar a los demás y que tiene un beneficio comprobado para la felicidad de todos. De la misma manera, para la sociedad se ha vuelto importante establecer políticas públicas, psicológicas, entre otras, así como intervenciones individuales que ayuden a las personas a ser más felices y a buscar la felicidad de sus semejantes.

Por experiencia, puedo afirmar que la felicidad está en el servicio a los demás, en la ayuda que en forma voluntaria se da, en la mirada de

afecto para hacer que el otro pueda sonreír a pesar de las circunstancias por las que atraviesa, en la comprensión de que todos no somos iguales porque somos diferentes. La satisfacción que se alcanza al servir al otro es indescriptible y de gran beneficio, porque ayuda a crecer emocionalmente, a formar el carácter y brinda gran bienestar personal.

Referencias bibliográficas

- Aknin, L. B. y Whillans, A. V. (2020). Helping and Happiness: A Review and Guide for Public Policy. *Social Issues and Policy Review*, (15), 1-32. <https://doi.org/10.1111/sipr.12069>
- Aknin, L. B., Whillans, A. V., Norton, M. I. y Dunn, E. W. (2019, 20 de marzo). Happiness and prosocial behavior: An evaluation of the evidence. En *World Happiness Report* (pp. 64-86). <https://bit.ly/3yMTqoC>
- Blasco Belled, A., Rogoza, R., Torrelles Nadal, C. y Alsinet, C. (2020). Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross-sectional survey. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2031-2049. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00167-x>
- Cassinelli, M. T. (2017). Introducción a la bioética. *Revista Uruguaya de Cardiología*, 32(3), 240-248. <https://dx.doi.org/10.29277/ruc/32.3.4>
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J. y Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320-329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>
- Dfarhud, D., Malmir, M. y Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors-Systematic Review Article. *Iranian Journal of Public Health*, 43(11), 1468-1477.
- Eckhaus, E. y Sheaffer, Z. (2019). Happiness Enrichment and Sustainable Happiness. *Applied Research in Quality of Life*, 14, 1079-1097. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9641-0>
- Garaigordobil, M. (2015). Predictor variables of happiness and its connection with risk and protective factors for health. *Frontiers in Psychology*, 6(1176), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01176>
- Helliwell, J. F., Layard, R. y Sachs, J. D. (eds.). (2018). *World Happiness Report 2018*. <https://bit.ly/3FXOjn8>

- Hui, B. P., Ng, J. C., Berzaghi, E. y Cunningham Amos, L. A. (2020). Rewards of Kindness? A Meta-Analysis of the Link Between Prosociality. *American Psychological Association*, 146(12), 1-33. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000298>
- Matsuguma, S., Kawashima, M., Negishi, K., Sano, F., Mimura, M. y Tsubota, K. (2018). Strengths use as a secret of happiness: Another dimension of visually impaired individuals' psychological state. *PLoS ONE*, 13(2), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192323>
- Moynihan, D. P., DeLeire, T. y Enami, K. (2015). A Life Worth Living: Evidence on the Relationship Between Prosocial Values and Happiness. *American Review of Public Administration*, 45(3), 311-326. <https://doi.org/10.1177/0275074013493657>
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera Villarroel, P., Straten, A. V. y Cuijpers, P. (2011). Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 11(443), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-443>
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: it's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 66-77. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4
- Ricard, M. (2017). Altruism and Happiness. En *Happiness-Transforming the Development Landscape* (pp. 156-166). The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Rossi, M. y Tappolet, C. (2016). Virtue, Happiness, and Well-Being. *The Monist*, 99(2), 112-127. <https://doi.org/10.1093/monist/onv038>
- Rowland, L. y Curry, O. S. (2018). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of Social Psychology*, 159(3), 340-343. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>
- Soosai Nathan, L., Negri, L. y Delle Fave, A. (2013). Beyond Pro-Social Behaviour: An Exploration of Altruism in Two Cultures. *Psychological Studies*, 58, 103-114. <https://doi.org/10.1007/s12646-013-0184-z>
- Stephens, A. (2019). Happiness and Health. *Annual Review of Public Health*, 40, 339-359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Szczygieł, D. y Mikołajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences*, 117(15), 177-181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.051>

- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Zwolinski, J. (2019). Happiness Around the World. En K. D. Keith (ed.), *Cross-Cultural Psychology: Contemporary Themes and Perspectives* (pp. 531-545). John Wiley & Sons Ltd.

Un viaje por la empatía, la intuición y la ecpatía

Juan Carlos Hidalgo
Key Account Manager and Digital Specialist
Cambridge University Press

Introducción

Hace varios años, mi esposa celebraba la culminación de su carrera en sociología. Era de esperarse, debía estar ahí, compartiendo su logro a pesar de no ser fanático de ceremonias formales. Como parte del evento se habían programado intervenciones de varios catedráticos quienes, sin duda alguna, darían gran realce a este magno evento. Empezó la gran ceremonia. Veía con orgullo a mi esposa entre los miembros de la cohorte, había *flashes* y fotos por doquier, pronto empezaría la parte que mis prejuicios siempre me hicieron considerar aburrida: los discursos.

Con una actitud que combinaba resignación y diplomacia, me disponía a presenciar cada intervención, sin saber que estaba a pocos minutos de escuchar una frase que quedaría marcada en mí por el resto de mi vida. Nelson Reascos, reconocido catedrático universitario del Ecuador, se acercó al estrado y compartió esta paradoja: “Si en un lado del planeta hay gente muriendo de hambre y en el otro lado de este hay gente muriendo de obesidad, definitivamente algo anda mal en el mundo”. Fue todo lo que necesité escuchar para desconectarme por completo del evento y encerrarme en mi propio pensamiento de razonamiento, meditación y análisis.

El impacto de lo que acababa de escuchar fue tan grande que, de manera inmediata, todos mis sentidos se centraron en sus palabras y empecé a repetirlas varias veces en mi mente y a buscar dentro de mí no lo que el ponente quiso decir o hacia dónde encaminaba su discurso, sino el mensaje que yo había recibido. Definitivamente, este suceso marcó mi primer paso firme hacia la búsqueda del balance entre los dos lados a los que se había hecho referencia, del bienestar común, de una vida digna, de la empatía y del verdadero significado de dar y compartir. Había llegado el momento de cuestionar mis acciones y mi propósito de vida.

Hasta ese momento no me había detenido a pensar que los seres humanos somos seres sociales y que nuestro cerebro, como un órgano social, necesita relaciones para funcionar y desarrollarse (tal vez porque tengo la suerte de contar con grandes amigos, y una hermosa familia, para mí, perfecta). Sin embargo, mi intuición empezaba a sugerir que, para conseguir paz y bienestar, necesitaba ampliar mis horizontes, relacionarme con personas “del otro lado del planeta” y buscar el complemento de la felicidad: mi propia paz.

Esta contribución no es para un público específico, es para todos, para quienes ayudan con el fin de satisfacer su alma y para los que ayudan para satisfacer su ego; para quienes muestran empatía con el prójimo y para los que llegan al contagio emocional; para los que “hacen el bien sin mirar a quien” y para los que hacen el bien a discreción propia. En fin, para todo aquel que quiera que su accionar le conduzca a la paz, al bienestar y a la felicidad.

Este maravilloso viaje por la empatía, la intuición y la empatía, nace de una experiencia propia, la narro con emoción, sin ser pretencioso, por el contrario, con un gran sentido de humildad y agradecimiento con Dios y la vida, por permitirme ver mis errores y rectificarlos a través de la empatía que estoy en proceso de desarrollo, la intuición que es como llamo a esa vocecita interior que me guía y a la empatía que no me permite quedarme atrapada en las emociones.

Los grandes y desinteresados actos de bondad

Ahí estaba, una vez más, regresando a casa luego de hacer compras en el supermercado y pensando en la difícil situación que viven los menos favorecidos, en los niños de la calle acercándose a los vehículos en un semáforo a pedir unas monedas para comprar comida, no dudaba en bajar la ventana y compartirles unos centavos, algún pedazo de pan o alguna fruta que mi hija no había aprovechado. Eso me servía para continuar mi camino a casa sintiendo un alivio muy leve y, minutos después, todo volvía a la “normalidad” y estas tristes imágenes se difuminaban entre las actividades cotidianas.

En ocasiones, salíamos a comer en algún restaurante y empacábamos lo que nos sobraba para compartirlo con “los del otro lado del planeta”, para no ser ingratos con las enseñanzas de nuestros padres y abuelos, que nos reprendían por no terminar la comida, invitándonos a pensar por un momento en la gran cantidad de personas que darían todo por tener ese mismo plato para ellos y sus familias.

Debo reconocer que entre todas las “obras de caridad que hacía”, muchas veces pensé que lo que estaba haciendo no era lo correcto. Había escuchado antes a tantas personas decir que la gente es mal acostumbrada y que solo quieren provocar lástima para obtener algún beneficio de aquellos que son débiles de corazón, que en realidad les hacemos daño al darles dinero. También que los niños que piden ayuda económica en las calles son explotados por adultos, que suelen ser sus propios padres y que la ayuda solamente contribuía a la explotación de menores.

Cuando era niño, mi padre decía: “Esa gente tiene más plata que uno” cuando veía un adulto o un anciano por la calle pidiendo caridad. Luego de semejante juicio de valor, continuaba su camino indiferente, aunque recuerdo que, a veces, su corazón parecía ablandarse un poco y compartía unos centavos que le sobraban.

¡Así crecí!, con un concepto poco preciso de lo que es la caridad y la compasión, con una mezcla de enseñanzas y experiencias que me despertaron emociones e ideas contrapuestas en cuanto a ayudar, a quién ayudar y cómo ayudar. Con el paso del tiempo, las ganas de hacer “obras de caridad” fueron creciendo. Recuerdo un par de zapatos que estaban rotos, ya no servían, pero seguro serían muy útiles para una persona pobre. Decidí guardarlos en una funda y tenerlos en el auto hasta encontrar una persona que los pudiera necesitar. También empecé a revisar el refrigerador cada fin de semana y la comida que estaba a punto de echarse a perder o que había alcanzado su fecha de expiración, la dividía en porciones y se la regalaba a quienes encontraba en las calles cuando iba a trabajar. De hecho, en ciertas ocasiones, me desviaba un poco del camino para encontrar gente a quienes regalar lo que sobraba.

Las buenas intenciones crecían cada vez. No solo continué buscando ropa vieja, que ya no servía, para regalarla, también busqué en la cocina y encontré unas ollas que eran muy antiguas y estaban muy maltratadas. Semanas antes habíamos decidido botarlas, pero ¿por qué no regalarlas? Sería mejor. “La basura de unos es el tesoro de otros”, dice un conocido refrán.

¡Qué buenas ideas había tenido últimamente!, estaba ayudando a muchas personas con un esfuerzo mínimo, le estaba dando un gran ejemplo a mi hija y podía sentirme un ser humano ejemplar, digno de la bendición de Dios... pero había un problema.

De cabeza contra la dura realidad

Uno de los objetivos de mi “obra social” era sentir alivio en el alma y felicidad en el corazón, porque de algún modo, era un superhéroe que estaba tendiendo la mano al prójimo. Sin embargo, lo único que lograba sentir era una profunda vergüenza y un vacío interior que no me dejaban en paz. Definitivamente, algo andaba mal. La preocupación y la intranquilidad cada vez se hacían más notorias. No me lo esperaba,

pero una de las personas que más lecciones me ha dado en la vida, me ayudaría a entender lo que estaba sucediendo.

Isabella, mi hija, pasó por mi lado con dirección al basurero. En sus manos llevaba lo que parecía ser los restos de una muñeca, un pedazo de plástico sin brazos ni ropa y con la cabeza casi sin pelos producto de los mordiscos de la mascota de la familia. “¿Qué vas a hacer con eso?”, pregunté y ella me contestó: “Te quería preguntar si puedo botar esta muñeca o mejor la guardamos para regalársela a alguien”. Solo pude sonreír y abrazarla, había encontrado la causa de las emociones negativas que se habían apoderado de mí: no estaba haciendo actos de caridad reales, ¡estaba botando la basura!

Pues sí, el haber visto el objeto tan desagradable que mi hija, siguiendo mis enseñanzas, quería regalar, me hizo dar cuenta de que lo que estaba haciendo: limpiando la casa, sirviéndome de los menos favorecidos, tenía mucho más que ver con desechar la basura que con un acto de caridad. Con razón nunca llegué a regalar esas ollas viejas y dañadas que tenía, acababa de recordarlo, me dio vergüenza hacerlo por lo desagradables que lucían.

Decidí tomarme alrededor de una hora para hacer una retrospectiva. Recordé cada uno de mis famosos “actos de caridad” hacia los “del otro lado del planeta” y, lejos de sentir orgullo, sentí vergüenza y un impulso incontenible de resarcir lo que había hecho. El lado positivo de lo que estaba sucediendo era que, esta vez, el solo deseo de hacer algo bien hecho por el prójimo ya me estaba produciendo una felicidad extraña, esa felicidad que trae alivio, la que parece reparar daños internos que todos llevamos dentro a lo largo de nuestra existencia.

La gran decisión

Con una motivación inmensa, me senté cómodamente en mi mueble favorito de la casa a pensar qué hacer. ¡Claro!, ¿Cómo no se me había ocurrido antes? Habiendo pasado por una experiencia no tan exi-

tosa de tener un restaurante y conservar aún una buena parte del menaje, podía aplicar mi gran gusto por la cocina para servir a la gente. Estaba decidido. Empezaría a cocinar y saldría a repartir comida entre los más necesitados. Esta vez se trataría de una comida completa, fresca, de buena calidad, con los mismos ingredientes que usamos en casa. Esta decisión tenía efecto inmediato. Quería salir a buscar la materia prima en ese mismo momento, pero tenía que organizarme para poder mantener un buen desempeño en el trabajo, así que me tranquilicé y seguí organizando las ideas.

El gran día

¡Llegó el día! Sentía una alegría que no sé explicar. Usé un dinero que tenía destinado para otros fines y compré los ingredientes de una gran comida para compartir. Extraño como pueda parecer, no me preocupaba en lo más mínimo como iba a reponer el dinero. Compré absolutamente todo lo que necesitaba y la cantidad suficiente para tener comida para muchas personas. Tampoco me detuve a pensar si iba a poder solo con todo eso o a recordar lo cansado que es cocinar. Era como si mi parte emocional se hubiera apoderado de la parte lógica de mi cerebro y la hubiera bloqueado: “La amígdala secuestradora”, como lo llama el Daniel Goleman. Nada importaba, solo esa voz interna que me decía que lo que estaba haciendo estaba bien. ¿Intuición, tal vez?

Llegué, pues, a casa cargado de compras del supermercado. Todo era para un solo propósito. Contento me apresuré a sacar al jardín toda la indumentaria, calculaba que, por lo menos, iba a tener cien raciones de comida. Todo estaba listo para empezar a cocinar, principalmente unos cuantos celulares con buena cámara para “documentar el evento”.

Mi familia, contagiada por la emoción que sentía, se unió a la ardua tarea. Nos tomó toda la mañana de un sábado preparar la comida. Estaba completamente cansado, no podía más, pero la alegría era más grande y el balance de emociones me mantenía en pie. Claro que

cuando la parte lógica de mi cerebro recuperó algo de su capacidad de razonar como resultado del cansancio, me puse a pensar que todavía faltaba empacar la comida y salir a repartirla. Recién tomaba conciencia de que me había metido en una tarea muy laboriosa y cansada, pero tenía que seguir.

Así lo hicimos. Logramos completar 130 raciones de una comida que, modestia aparte, había quedado deliciosa (por lo menos eso dijeron los comensales de mi familia, quienes aprovecharon lo que sobró para calmar el hambre). No fue hasta varias semanas después que me daría cuenta de que, irónicamente, los papeles se habían invertido: esta vez, la mejor comida era para los “del otro lado del planeta” y quienes cocinamos para compartir con ellos, tuvimos que contentarnos con las sobras; era como si el balance entre los dos lados del planeta empezara a tomar forma. Además, el hecho de que estas sobras eran el restante de una comida recién hecha ya era ganancia, pues hasta hace pocos días yo había tenido la desfachatez de regalar comida que posiblemente ya no estaba apta para el consumo.

La comida estaba lista para ser repartida, dos buenos amigos se enteraron del evento y decidieron unirse a la repartición. ¡Qué alivio! Solo faltaba un pequeño detalle que se estaba pasando por alto, ¿quién iba a limpiar todo el desorden que había provocado?, suelo ser poco expresivo, pero un gran “te amo” salió espontáneamente de mi boca cuando mi esposa se ofreció a ayudar con la limpieza. Todo estaba a punto para salir a hacer la parte final del proceso, la repartición.

Con el pasar del tiempo, he logrado reunir una cantidad medianamente aceptable de formación académica, he aprendido mucho de experiencias, de unirme a personas muy capaces e inteligentes, lo cual me obligaba a superarme un poquito más cada vez, pero si de algo estoy seguro, es de que las lecciones que estaba a punto de aprender a partir de ese día, jamás se podrían comparar con instrucción alguna.

Primera lección: el verdadero significado de la palabra “dar”

Cuando salimos a repartir la comida no sabíamos muy bien cómo hacerlo, era algo nuevo, así que decidimos dirigirnos a lugares alejados de la ciudad, seguramente íbamos a encontrar personas con hambre en las calles. Estábamos equivocados, mucha gente de condición económica extremadamente baja sale de sus humildes viviendas y van todos los días a lo que consideran su lugar de trabajo, las calles de la gran ciudad, los semáforos, las esquinas... cualquier rincón de la calle es bueno para ingeniárselas y conseguir unas cuantas monedas.

Así que, después de dar vueltas sin mucho éxito por las afueras de la ciudad, regresamos a buscar en los semáforos, esquinas y rincones personas que tuvieran hambre y no tuvieran el medio para calmarla. ¡Dios mío! La inesperada lección que estábamos por aprender fue, para mi criterio, la recompensa desde el cielo por la buena acción que estábamos haciendo de corazón.

En una calle, cerca de un semáforo, vimos un grupo de gente con algunos niños pequeños. Era muy notorio que eran personas sin hogar. Los tres amigos que estábamos en la camioneta, coincidimos en que ahí debíamos parar de inmediato para compartir algo de comida y así lo hicimos. Me bajé del vehículo y, con un pequeño gesto, les invité a acercarse. En unos pocos segundos tenía una fila de por lo menos diez personas, fácilmente quince, si contábamos con los niños que traían en brazos. La fila creció más ya que los vendedores del semáforo se unieron rápidamente, pues eran sus familiares.

El hambre era notoria, tratamos de organizarlos muy bien para que cada uno reciba su porción. Todo iba muy bien, hasta que uno de los vendedores de caramelos, en lugar de acercarse a retirar su comida, esperó a que todos tengan su parte y vino hacia nosotros. Arrancando un paquetito de caramelos del gancho donde tenía toda su mercancía, estiró la mano para entregármelo y nos dijo, “gracias por preocuparse por los demás”. Ha pasado ya mucho tiempo desde entonces y todavía

no logro mantener la compostura cuando recuerdo este suceso. Un pequeño paquete con cinco caramelos puso a mis emociones en un dilema. ¿Debía recibirlo?

Mientras todos estaban disfrutando del festín, nosotros estábamos a pocos metros, frente a un vendedor de caramelos, sin saber qué hacer. Mi mente racional me decía a gritos que no acepte ese regalo, pues estaría quitándole al caballero la posibilidad de ganar unos centavos más para su familia, la voccecita interna que se había convertido en mi amiga íntima me decía que lo reciba, porque esa era la lección más valiosa que iba a aprender ese día. Había también un mediador entre estas dos posturas que me decía que acepte tan generoso regalo pero que ofrezca pagar por él, toda esta discusión sucedió en mi cerebro en dos o tres segundos mientras el generoso sujeto tenía la mano estirada esperando la respuesta. Uno de mis amigos, hizo señas de que no reciba los dulces, pero mi amiga, “la voccecita”, sentenció molesta, “estira de una vez la mano y recibe lo que te están ofreciendo. Son unos cuantos dulces, pero valen mucho más que el mejor postre que hayas probado en tu vida, porque vienen desde su propia necesidad y no olvides darle su comida al señor”. Eso fue exactamente lo que hice.

Por la terapia para el alma que estaba recibiendo del vendedor de caramelos no me había percatado de cuánta gente estaba sonriendo mientras comía, uno que otro alzaba la mirada brevemente y nos agradecía, otros no paraban de comer con un gusto tal, que provocaba tomar uno de los contenedores de comida y sentarse junto a ellos a disfrutar del resto de la tarde. Había aprendido una lección invaluable: *Dar lo que nos sobra, tiene cierto mérito, pero no hay acción que se compare al dar desde nuestra propia carencia, ¡eso es sublime!*

Segunda lección: ¿dar para alimentar el alma o dar para satisfacer el ego?

Durante todo el día que compramos, preparamos, empacamos y compartimos comida, me percaté de tomar fotos y hacer cortos videos de las diferentes etapas del laborioso proceso, sin duda se verían muy bien en mis redes sociales, con el objetivo de hacer un llamado a la sociedad a seguir mis pasos y ayudar al prójimo. Tenía mucho material para compartir. Aunque suene fuerte, mucha gente pobre —o con una mentalidad pobre— está bien entrenada para inspirar lástima y esto sería el gran llamado a la conciencia social, que es lo que buscaba publicar. ¡No se diga más! Tenía que aprovechar el contenido que había recopilado, pero decidí esperar a terminar todo, al regresar a casa, haría la publicación. Gracias a Dios, terminé muy tarde y, como era de esperarse, llegué sin poder dar un solo paso más. La publicación podía esperar. Necesitaba descansar.

Pasaron unos días y no podía seguir aplazando la publicación pendiente, así que decidí darme tiempo para seleccionar el contenido adecuado para mi *post*, pero de nuevo esa voz interior que me había hablado días antes, esta vez se manifestaba para decirme que no lo haga y confié en ella. Esta extraña voz ya me había hablado antes, pero en las dos últimas ocasiones fue muy clara, me decía qué era lo que tenía que hacer sin explicación o justificación alguna, pero sonaba tan fuerte y confiable, que no la cuestioné y obedecí.

¿Por qué había cambiado mi punto de vista en cuanto a compartir mi buena acción con los demás a través de redes sociales? Haciendo una pequeña introspección, entendí la razón. Detrás del supuesto llamado a la conciencia social que quería hacer, estaba mi “yo egocéntrico”, muy bien camuflado, buscando reconocimiento por lo que había hecho. Me hacían falta unos *likes* y unos comentarios diciéndome lo buena persona que soy por hacer este tipo de cosas. Ya me imaginaba el *influencer* en el que me podía convertir, podría ser famoso y reconocido por ayudar a los demás. Por supuesto, eso no tenía que contarle o admitirlo ante

nadie, pero no me podía mentir a mí mismo. Así que ese fue mi minuto de fama, no me iba a permitir empañar un acto de amor al prójimo publicando fotografías de personas que se acercaban, por necesidad, a recibir un poco de comida.

La lucha contra mi ego no fue muy dura, la satisfacción que me produjeron las lecciones que aprendí fueron muy superiores a cualquier vanidad, así que la decisión fue firme: no necesitaba publicar nada, ¿la razón?, *el dar superficial, solo alimenta el ego; el verdadero dar de corazón, alimenta el alma*. Al primero lo puedes publicar y pregonar a los cuatro vientos, el segundo es una conexión íntima con lo divino.

Tercera lección: ¿una comida sola o acompañada de un mensaje de esperanza?

La siguiente vez salí solo. No había podido coincidir con amigos o familia para organizar un nuevo evento, y tampoco quería posponerlo. Iba a ser más complicado, pero no sería imposible. Ese día me había levantado muy temprano para cocinar y estaba listo para salir un poco antes del mediodía.

Como estaba solo, en casi todas las paradas que hacía, debía bajarme del auto para poder hacer una entrega, pero eso no sería un problema. Transitaba por una concurrida avenida de la capital y alcancé a divisar a una señora que vendía fundas para basura, se notaba que tenía en su espalda a un niño cargado que parecía estar dormido. Se me cruzaban por la mente frases que había escuchado de que esto es una práctica común en personas que quieren inspirar lástima. Dudé por un momento sobre detenerme o no para compartirle comida a la señora, pero el pesado tráfico me obligo a avanzar. Ya ni modo, seguiría mi camino buscando más gente necesitada.

No había avanzado mucho y, una vez más, mi nueva compañera de aventuras, la vocecita interior a la que cada vez estaba aprendiendo a escuchar más y mejor, me invitó a no dejar desamparada a aquella

señora. Busqué la manera de detener mi marcha, dejar por ahí el vehículo, tomar unos pocos contenedores de comida y regresar caminando al lugar donde estaba la vendedora de fundas. Me acerqué a ella y le ofrecí uno de los contenedores. Me agradeció mucho y a la vez se apresuró a desenredar al niño dormido de la sábana con la que lo tenía amarrado a la espalda e ignorando la cuchara de plástico que le había dado para que comiera, tomó con urgencia un manojito de comida y se lo metió al niño en la boca, casi a la fuerza, mientras le decía: “Ya tenemos comidita, mijito, despiértate”.

Estupefacto ante tal escena no pude esconder las lágrimas, igual que ahora, mientras escribo este relato. Traté de disimular de todas las formas posibles, pero decidí no contenerme más y, mientras afloraban mis emociones, agradecía a Dios por tanto, ¡por todo!

Quería hacer algo más por la señora, para evitar el contagio emocional del que estaba siendo objeto, así que le pregunté si quería que le deje otro contenedor para que ella también se alimente. Me agradeció nuevamente y gritó un nombre que ya no recuerdo, con el cual, un niño que estaba acostado en una vereda, a la sombra de un árbol, se levantó y vino corriendo hacia ella. Le hizo una señal para que reciba el plato que le ofrecí y el niño hizo una expresión que había visto antes en quienes reciben un anhelado regalo de navidad. Les ofrecí un plato más, para que cada uno tenga una buena ración, la señora lo tomó con notable vergüenza.

Ahí estaban los tres miembros de la familia, alimentándose como tal vez no esperaban hacerlo ese día. Me quedé unos minutos muy cerca de ellos, fingiendo que hablaba por teléfono, para observar su comportamiento mientras comían juntos. Ellos disfrutaban el momento y sentí un alivio por dentro que es muy difícil describir. No sé si fantaseaba, pero escuché mi vocecita amiga que decía: “¿Ves?, te lo dije”.

“Con esto si aguantamos bastante”, le escuche comentar a la señora, dirigiéndose al niño mayor. Él la miro y asintió levemente con la cabeza. Por mi parte, sintiendo una paz que puedo entender muy bien,

pero que no puedo explicar, me despedí tranquilo, asimilando una nueva lección: *un plato de comida compartido con amor es un regalo que no solo contiene alimentos, sino también un mensaje de esperanza*, de que no todo está perdido y que vendrán tiempos mejores.

El análisis de la situación

Así podría narrar muchas lecciones más que he aprendido en este tiempo. Lecciones que han retribuido con creces a las pocas gotas de agua con las que he podido contribuir en este mar de necesidades y de males que aquejan al mundo. Para alejarnos de nuestro propio ego, necesitamos ponernos en los zapatos de los demás.

Solo pensemos, por ejemplo, ¿qué pasaría si nosotros fuésemos los que recibimos ayuda de una persona de buen corazón, en cualquier forma que esta venga, ropa, comida, dinero, y otros, y que nos tomaran una foto para luego publicarla en una red de dominio público? Si todos hiciéramos el simple ejercicio de imaginar esta situación, todo sería tan diferente.

¡Empatía!, ¡nos hace falta empatía! Daniel Goleman, psicólogo y periodista estadounidense, habla de tres tipos de empatía: *empatía cognitiva*, que significa entender el punto de vista de otra persona y sus perspectivas, *empatía emocional*, la cual habla de sentir lo que otra persona siente, en otras palabras, establecer *rapport* con los demás y la *preocupación empática*, que es muy importante porque es la base de la compasión y trata una conexión emocional o preocupación similar a la que siente un padre por un hijo, aplicada al prójimo; es decir, aprender a apropiarnos, en cierta medida, de sus problemas o necesidades y ayudar a solucionarlos.

El decimocuarto Dalai Lama, Tenzin Gyatso, dijo: “Si quieres que otros sean felices, practica la compasión; y si quieres ser feliz tú mismo, practica la compasión”. ¡Cuánta sabiduría en una sola frase! Es muy importante practicar los tres tipos de empatía de los que habla Goleman, sin embargo, la empatía emocional y la compasión pueden llegar a tener efectos negativos en nosotros si nos involucramos de manera excesiva.

La empatía emocional puede convertirse en un contagio emocional excesivo lo que “significa hacerse como propias las emociones de los demás y no saber cómo desprenderse de ellas, sufriendo sus consecuencias” (Servían, 2022). Por otro lado, una excesiva compasión puede arrastrarnos hacia la trampa del mesías que, según el artículo citado, es “amar y ayudar a los demás olvidándose de amar y ayudarse a sí mismo” (Servían, 2022).

Para regular estos excesos, existe un proceso mediante el cual una persona deja de lado cualquier sentimiento que alguien le puede producir, la “ecpatía”, un término propuesto recientemente por el psiquiatra José Luis González de Rivera. La ecpatía es similar a la autoconciencia y la autorregulación de emociones, dos elementos de la inteligencia emocional propuesta por Goleman. Para que la práctica de la empatía sea exitosa, es muy importante saber reconocer y regular nuestras emociones. En otras palabras, el desarrollo y manejo de la inteligencia emocional debería ser implementado como parte del currículo educativo en el mundo entero.

Conclusiones

A través del relato de una parte de la historia de mi vida, he intentado ilustrar la realidad del mundo en el que vivimos y, al mismo tiempo, la manera en que todos podríamos marcar la diferencia. Servir, dar, ayudar... no dependen de cuánto tengo, sino de quién soy. Desde que comparto lo mucho o poco que tengo, sin buscar lo mejor solo para mí, han sucedido muchas cosas en mi vida que han permitido que, a pesar del caos, sienta paz, tranquilidad y felicidad; una felicidad que no está relacionada con vivir la vida cantando y bailando o con mis propios logros, sino con el alivio que se siente en el alma al saber que puedes tocar vidas y generar un efecto multiplicador en tu entorno, a la vez que compartes una chispa de esperanza en quienes, por circunstancias diversas, ni siquiera les es posible satisfacer las necesidades básicas de la alimentación, vestuario, salud o vivienda. Hoy, los grandes amigos que

la vida puso en mi camino colaboran conmigo cuando pueden, con lo que tienen, con lo que nace desde sus propias carencias.

Todo lo bueno que me sucede hoy y por lo cual estoy infinitamente agradecido con Dios y con la vida no es simplemente una percepción. Todavía suena por ahí esa vocecita que confirma mis palabras, esa voz extraña pero certera que, sin explicar razones, me sigue dando instrucciones: el mundo de la psicología la llama intuición.

Quiero hacer mucho más por los “del otro lado del planeta”, pero, en realidad, es muy difícil tenderles la mano a todos cuando el mal principal del mundo es la falta de valores. Es complicado saber si estás ayudando a la persona correcta o a alguien que solo busca sacar ventaja de tu bondad, sin embargo, tengo claro que debo dejarme guiar por la mente intuitiva para llegar a quien verdaderamente lo necesita. Así seguiré consolidando mi propósito de vida. Así vivo hoy, aprendiendo de gente maravillosa que me enseña las lecciones más valiosas a cambio de un bocado de comida para satisfacer su hambre y aliviar sus penas.

Disfruto de mi gusto por la cocina y entrego con cada plato un mensaje de esperanza, a cambio, recibo la paz que necesito para ser feliz. Definitivamente es un ganar-ganar. Mientras mi mente racional me obliga a analizar en detalle a quién le tiendo la mano, mi mente emocional me incita a hacer el bien sin mirar a quién, según ella, las personas buenas no pueden dejar de ser buenas solo porque hay gente que abusa de su bondad. Yo prefiero seguir escuchando esa voz mediadora que casi nunca se equivoca: mi intuición.

Referencias bibliográficas

- Goleman, D. (2018, 5 de noviembre). *Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos* [Video]. YouTube. <https://bit.ly/3FVj4co>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Kairós.
- Servián, F. (2022, 11 de marzo). *¿Qué es la ecpatía?* La Mente es Maravillosa. <https://bit.ly/3woDjvJ>

Comunicar desde la felicidad

Edwin Rene Yunga

Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-3050-5432>

Introducción

¡Comunicar es poder! Y del cómo se transmite esa información o mensaje, dependerá la incidencia positiva o negativa en el receptor. Este capítulo analiza los procesos comunicativos de la humanidad, la necesidad innata de relacionarse con el otro, así como las tecnologías de la comunicación y cómo estas inciden en la vida cotidiana de las personas, cómo los cambios digitales y su revolución han crecido si cesar en las últimas tres décadas y sus consecuencias informativas, políticas, científicas y humanas.

Esta evolución acelerada tiene consecuencias en los estados de ánimo de las personas, con generaciones analfabetas digitalmente, generaciones que crecieron con los primeros desarrollos tecnológicos hasta llegar a los nativos digitales, todos ellos conviven y se adaptan a los cambios evolutivos de las sociedades. ¿A dónde nos lleva este desarrollo y avance de la ciencia informática?, ¿la comunicación humana está adaptada a estos cambios? La frontera entre la unión de la inteligencia biológica y artificial es compleja de delimitar en los actuales momentos y en poco tiempo llegaremos a la singularidad. En ese contexto, ¿esta contabilizada la felicidad de las personas?, el mar de información que inunda la internet y que deja obsoletas las formas de comunicación tradicional, ¿reflejan mejor el estado de ánimo de las personas al comunicarse?, ¿cómo poder discernir qué información es buena o dañina? Son varios contextos a desarrollar y analizar en la sociedad red.

Estar en contacto con el entorno

El ser humano es sociable por naturaleza, a decir de Moisés Ruiz (2013) “busca estar en contacto con su entorno humano y biológico, su aldea, comunidad o grupo afín, busca formas de entendimiento, de encuentro, que lo satisfaga y les conduzca a posiciones próximas a la felicidad” (p. 102). Esa búsqueda constante de la felicidad no se la resuelve con una buena salud, abundante dinero o el éxito laboral. En sus múltiples investigaciones Martin Seligman llega a concluir que la felicidad en gran medida la heredamos de nuestros padres o abuelos, es decir, entre un 25 % a 50 % de felicidad esta en nuestros genes y de ahí en adelante cada individuo pone el resto. En su libro *Auntenctic Happiness* (Seligman, 2002) considera que la felicidad se puede descomponer en tres elementos científicamente medibles y para los cuales se pueden intervenir. Primero: la vida de placer (emociones positivas), segundo: la vida comprometida (ser uno con las cosas, en el amor, el trabajo, las amistades...) y tercero: el sentido de la vida (servir a algo que se cree que es mayor que uno mismo). En conclusión, la felicidad está relacionada directamente con la relación social, el contacto con otra persona, es absolutamente indispensable para llegar a ese estado de bienestar y satisfacción.

En pleno siglo XXI, el contacto con otras personas, grupos y semejantes toma caminos más amplios a los vividos en siglos pasados, desde viajes por el mundo en cuestión de horas, videollamadas en tiempo real, estudios en línea o diversión por la red... lo real y lo virtual interactúa de forma natural, vivimos en un mundo de redes y estamos conectados a ese mundo. Prácticamente hemos cambiado 180 grados la manera de consumir, generar e intercambiar información. Christakis y Fowler (2010) concluyen en su libro *Conectados*, “el sorprendente poder de las redes sociales no reside solo en el efecto que los demás tienen sobre nosotros, sino también el que nosotros tenemos sobre los demás” (pp. 301-302).

Yo comunico, tú comunicas, todos comunicamos, conjugar el verbo comunicar es sencillo, pero llevarlo a la práctica por cada individuo es complejo. Manuel Vidal (2018) precisamente habla de combinar el

poder que cada individuo tiene en cuanto a la palabra y las emociones, con el contrapoder del silencio y la escucha. Si estos elementos de vida los llevamos al mundo digital, podríamos hablar de combinar el poder de publicar o compartir (*palabra*) información, con el contrapoder de contrastar o verificar (*escucha*) esa información, que se combina con las reacciones (*emociones*) que generan y la capacidad de interacción (*escucha*) que genera el mensaje publicado.

“Al contrario que en el resto de las especies sociales, tenemos una habilidad especial para imaginar lo que otros están pensando y sintiendo, incluyendo lo que piensa y sienten sobre nosotros mismos” (Christakis y Fowler, 2010, p. 225). De ahí la fortaleza para el comunicador, periodista o cada persona que publica en redes, de su empatía, su conexión directa con la sociedad y el trabajo que realiza día a día. Recordar que comunicar para personas es imaginar el contacto directo, utilizando medios tradicionales o digitales, imaginar el cara a cara, porque la cercanía con el otro nunca se pierde.

Mundo tecnológico para comunicar

Comunicar es un hecho humano que evoluciona constantemente y tiene la capacidad de dar sentido real o imaginario a una idea, la destreza y capacidad de analizar, recordar, aprender y prever, “esta parte de los logros humanos que se cristalizó en símbolos cuenta mucho más que la mera hechura de herramientas [...]. La necesidad máxima del hombre al emerger de la animalidad era transformarse a sí mismo” (Mumford, 1969, pp. 10-12). Con complejas formas de comunicar —como analiza Lévi-Strauss (1979), gracias a la capacidad semiótica y comunicativa que desarrollamos como especie— fue posible la sociedad humana, usando múltiples elementos que permiten el intercambio comunicativo, desde el lenguaje como principal medio para los vínculos sociales —aunque no el único— y que mantiene un carácter directo, cara a cara y más expresivo, hasta el uso de medios tecnológicos que

reemplazan la comunicación directa con la virtualidad, llevando al ciberespacio a convertirse en un terreno disputado (Castells, 2003).

Apenas iniciando el siglo XXI, Castells ya mencionaba el poder que erigía la tecnología de internet y la ventaja de usar las herramientas digitales. Para la segunda década del siglo XXI se tiene claro el verdadero poder del ciberespacio y las innumerables herramientas que permiten la comunicación global inmediata. Teléfonos inteligentes, supercomputadoras, inteligencia artificial, redes 5G, realidad virtual, archivos en la nube y más elementos que están a disposición inmediata y que la humanidad depende de ellos para sobrevivir como nunca antes se ha visto. Pero la gente se vuelve fría frente a la pantalla, se pierde todo atisbo de cercanía, mientras más distancias elimina la tecnología, más distancia genera el estar frente a la pantalla. Cabe citar el diálogo entre Gödel y Hao Wang (1996):

El Cerebro es una máquina computadora conectada con el espíritu. Si se considera que el cerebro es físico y como (ser) una computadora digital, de la mecánica cuántica (se deduce que) hay un número finito de estados, solo conectándolo (el cerebro) a un espíritu, podría funcionar de alguna otra manera. (p. 193)

El día a día está envuelto en información que nos llega de todos lados. Estamos bombardeados por todos los medios, es imposible escapar de esa tecnología. Los medios tradicionales luchan a pérdida con las redes y la comunicación virtual, y el efecto inmediato de las redes es que cada individuo es un medio de comunicación, tanto para recibir como emitir mensajes. Alfonso Espinoza de los Monteros (2017), entre sus múltiples experiencias en los medios, compara que antes nos admirábamos de la velocidad de la radio y la televisión, ahora tenemos que admitir que esa ventajosa facultad está en las redes, multiplica, ese poder incalculable que ha derrocado Gobiernos, destapado corrupción por todo el mundo, pero que también mueve masas humanas para ayudar, defender y apoyar... somos seres colectivo y colaborativos.

Christakis y Fowler (2010) analizan que el origen de las emociones es colectivo y no solo individual, cómo nos sentimos depende de cómo se sienten las personas con quien estamos conectados estrechamente. Stanley Milgram (1967) comprobó en sus experimentos que se requiere una media de seis pasos para poder comunicarse con cualquier persona en nuestro planeta, este experimento lo realizó en Estados Unidos, pero más tarde Dunca J. Watts (2002) también realizó un experimento parecido, esta vez con el correo electrónico y en todo el mundo, y llegó a la misma cifra, seis pasos para conectarse. Más tarde, Christakis y Fowler profundizan sus investigaciones en las redes sociales y concluyen que hay tres grados de influencia, es decir, los amigos de tus amigos de tus amigos tienen influencias en nosotros y nosotros influenciamos en ellos, porque como humanos hemos evolucionado en grupos pequeños, es decir, nos sentimos influenciados y nos emocionamos mucho más con las personas que estamos conectados socialmente, nos contagiamos entre personas de cosas buenas y malas, como el altruismo, el alcoholismo, la obesidad, la felicidad, la depresión y más, se transmiten por las redes sociales hasta tres grados de influencia.

La comunicación, junto con la evolución tecnológica, nos conecta al mundo de manera inmediata, virtual e impersonal, sin embargo, al ser conscientes del poder de las redes sociales, podemos convertirnos de manera positiva en el motor de cambio de muchísimas personas. Gente que seguramente nunca se conocerán, pero a la cual impactamos, para inferir o ser inferidos en las personas, se requiere de conexión y contagio. Cuando hablamos de conexión, implica que podemos escoger en la red con quién compartir. En la actualidad existe un sinnúmero de redes con que la gente interactúa, como redes de videojuegos, redes sociales, redes de investigación, redes especializadas y más. Y en esta conexión, la estructura de la red también nos afecta, por el efecto de contagio, tendemos a copiar el comportamiento de aquellos que estamos conectados, nos afecta consciente o inconscientemente el estado de ánimo y en muchos casos, las decisiones que se toman. Entonces, porque no usar

la tecnología para compartir informaciones positivas, análisis y reflexiones que ayudan a mejorar, a contagiar felicidad.

Figura 1

Red de 1020 amigos, cónyuges e hijos conectados de Framingham Heart Study-2000



Nota. Tomado de Christakis y Fowler, 2010, p. 217.

¿Mundo virtual o real?

La digitalización conlleva nuevas interacciones sociales. En el mundo del lenguaje binario todo es posible. Las limitaciones territoriales no existen, como tampoco existen barreras de lenguaje. Investigaciones sobre las comunidades digitales visualizan una ruptura de la comunicación humana y familiar, conduciendo a individuos a un aislamiento general, con una vida virtual, donde se puede crear identidades simuladas, juegos de roles, identidad sin identidad. En Japón existe una palabra para definir el autoaislamiento de jóvenes de la sociedad *hikikomori*, donde su única forma de comunicarse con el mundo es por me-

dio de una computadora e internet. Por otra parte, internet, redes y lo virtual también permiten interacciones nuevas, comunidades y grupos afines, prácticamente en los países desarrollados, cada aspecto de la vida cotidiana tiene un componente digital, una brecha amplia con los países en vías de desarrollo, donde la tecnología aún no es un estándar.

La tecnología digital no ayuda a mejorar el estado de ánimo y ser más felices, tendemos a pensar que nuestros padres, abuelos o más generaciones anteriores no eran tan felices como ahora, sin embargo, está comprobado que ellos también eran felices, porque el estado de ánimo positivo no depende de las mejoras tecnológicas, avances o desarrollos, depende del amor y la intensidad de las relaciones sociales y el tiempo que se dedica a estas interacciones. Las cartas tenían un componente más humano al momento de escribirlas y leerlas, en los tiempos actuales, una carta escrita a mano casi no existe, el teléfono inteligente sustituye todo el proceso de escribir y enviar, y el mensaje es inmediato. Hoy es impensable esperar días o incluso horas por una carta. De igual forma, las noticias e informaciones son inmediatas, a diferencia de los medios tradicionales como la radio o la prensa escrita, que no admitía la interacción con los públicos, los medios digitales interactúan constantemente, cada persona llegaría a ser como un miembro del medio al ser tanto receptor como generador de información.

Dentro de los estudios sociales, Putman (2000) o Wellman (2000) analizan nuevas relaciones sociales centradas en el individuo o comunidades personalizadas encarnadas en el yo. Las grandes urbes, los cambios estructurales de las familias, la desconexión con la realidad, el mundo virtual, etc., son elementos que contribuyen al distanciamiento entre personas, fragmentando las sociedades. Aunque también las redes y el mundo virtual pueden aportar a nuevas interacciones sociales, fortalecer, afianzar o crear nuevos lazos sociales, desde viejas amistades, grupos con intereses similares o interacción familiar a nivel mundial. Las redes sociales por excelencia acumulan la mayor parte de las herramientas de

interacción social, junto con el comercio digital, política, deportes y recreación, noticias y casi infinitas herramientas.

Es imposible separarse de las componentes digitales y su desarrollo seguirá evolucionando. La especie humana se está acercando a la singularidad, ese momento donde no existirán fronteras entre la inteligencia biológica y la artificial, asegura Kurweil (1999) en sus estudios sobre inteligencia artificial, donde nos habla sobre la ley de los rendimientos acelerados. Hoy es el momento en que un ámbito de la ciencia o tecnología se convierte en información y se acelera exponencialmente, es decir, podemos imaginar, para 2040, a nuestros cerebros como un superordenador con capacidad de realizar copias de nuestros recuerdos e interactuar de forma instantánea con las máquinas de nuestro alrededor, además que la materia inerte y los mecanismos del universo serán transformados en exquisitas y sublimes formas de inteligencia. Sin ir tanto al futuro, el presente es una amalgama de tecnologías, realidades, interacciones y cambios al que nos vamos adaptando, aunque la tecnología camina más rápido que las personas, tratamos de ajustarnos a esta *la sociedad red*.

Las redes

El ciberespacio, como territorio de la sociedad de la información es parte de nuestra cultura moderna. Esta unión de tecnologías, comunicación e información, multimedios y las redes impactan en las ideas y el comportamiento humano. “El medio es el mensaje” (McLuhan, 1994) que moldea la cultura y la tecnología, pero escalando a un nivel superior tenemos que *el mensaje es el medio* y con la cibercultura global no vivimos en una aldea global, sino en chozas personalizadas producidas globalmente y distribuidas localmente (Castells, 2003). Podemos hablar lo que caracteriza al siglo XXI, del auge, la transformación y masificación de las redes y medios digitales. Creamos, producimos y distribuimos desde casa de forma personalizada para el mundo, si antes se requería

un gran número de personas para la producción de un video, audio, revista... hoy se requiere una computadora, una persona y la internet.

Todo un mar de tecnologías a nuestra disposición ¿aporta a un mensaje más humano, aporta positivismo o felicidad? Para conseguir esa información la tecnología es apenas una parte antes de obtener el mensaje, requiere el aporte humano de investigar, analizar y contrastar la información, es parte de una correcta creación del mensaje. Antonio Salas (2003, 2010, 2013) lo vive y cuenta en primera persona: los procesos extremos de infiltración y transformación personal para lograr obtener con la mayor veracidad posibles historias complejas como. El diario de un *skin*, el palestino, operación princesa, entre otros, Salas en sus investigaciones nos da una idea de cómo buscar el mensaje y contarlo, pero también de cómo exponer emociones al lector, sentimientos y reacciones. El periodismo requiere de astucia, conexión con la realidad y dudar de todo, para buscar la verdad.

Las redes sociales y las personas, hoy más que nunca, son piezas clave del proceso de informar y comunicar. Los dispositivos y la conexión móvil, redes más rápidas de internet, diversidad de aplicativos, páginas e interacción en tiempo real, facilitaron a los públicos en las últimas tres décadas la capacidad de organización, participación y movilización, tanto activa como pasiva. Al mismo tiempo, los periodistas y comunicadores se dotaron de nuevas herramientas y mecanismos para informar y llegar de manera más rápida a los públicos en general y segmentados.

Redes como Facebook, Twitter o YouTube son herramientas poderosas de la sociedad. Bimber (2014) afirma: “El ejercicio del poder y la configuración de la ventaja y el dominio en la democracia van unidos al cambio tecnológico” (p. 130). En 2008 las redes sociales revolucionaron las estrategias de campañas políticas y fueron la clave para que Barack Obama gane la presidencia de los Estados Unidos. La Primavera Árabe entre 2010 y 2012 tuvo como base la rápida comunicación a través de la red y marcó características como la espontaneidad, no tener un líder

claro y a pesar de la prohibición y bloqueo de los Gobiernos, revolucionó los cambios sociales de dichas naciones.

El ascenso de las redes sociales y las tecnologías de la información en detrimento de la radio, televisión, prensa escrita y revistas —que se ven obligados a cerrar y desaparecer— lleva consigo serias consecuencias a la calidad de la información y la generación de noticias falsas. Según la Federación Internacional de Periodismo (2018), en la era actual de la comunicación digital “el intercambio de mensajes en red, permite que los usuarios sean además de consumidores, productores de discursos” (p. 3), que junto con los algoritmos y la inteligencia artificial permiten que la información que se muestra y se publica esté condicionada y filtrada, logrando una veracidad difícil de cuestionar. Un ejemplo claro que demuestran el poder de las *fake news* en la era digital, es la campaña en 2016 de Donald Trump, que le permitió ganar la presidencia de los Estados Unidos: su victoria fue posible gracias al tratamiento y manipulación de la verdad.

Información positiva

“La felicidad, por tanto, no depende tan solo de las experiencias o de las elecciones individuales, la felicidad es también una propiedad de los grupos” (Christakis y Fowler, 2010, pp. 48-49). Pensar en el otro, usar las neuronas espejo como punto de partida para influir en los demás con acciones y mensajes positivos. Fishman (2006) demostró que los medios de comunicación no solo influyen en nuestra percepción de la realidad, sino que pueden construir realidades, y en el presente, esas realidades también son virtuales.

Por tanto, la información debe contener elementos positivos, que aporten una construcción afirmativa, desde el hecho más pequeño, a la noticia mundial; sin embargo, en el mar de información, Berger y Luckmann (1997) analizan que la noticia es la definición periodística de un hecho, pero no de cualquier hecho, porque no cualquier hecho

sirve como noticia. De ahí la capacidad de analizar y escoger qué medios me dan una información asertiva o real. En los años 60 Cohen (1963) analizaba la influencia de la radio, la televisión y prensa, si no vemos una historia en los diarios, prensa o TV, ese hecho nunca sucedió y actualizando ese mensaje, hablamos de que, si una historia no está publicada en la red, nunca sucedió.

La realidad de América Latina en cuanto a la comunicación y los medios, tanto tradicionales como digitales, contempla un amplio espectro de peculiaridades, aunque muchas de ellas similares. Omar Rincón (2010) dibuja un mapa de características en la primera década del siglo XXI entre los medios de comunicación, periodistas, Gobierno, derecho y libertades; su análisis demuestra que no hay políticas de comunicación en perspectiva de Estado, sino en función de Gobiernos. Hay un divorcio entre los medios de comunicación y periodistas, la libertad de expresión es ajena a la información porque los medios crean su propia realidad, gobernar es luchar contra la información libre, los medios públicos se confunden con medios del gobierno de turno, los derechos a la información y comunicación son vulnerados, y una baja calidad de periodistas y de noticias. Para la segunda década del siglo XXI, muchas de las reflexiones de Rincón sobre comunicación, medios, periodistas, públicos y Gobiernos no han cambiado mucho, podemos decir que se han trasladado a la red con el despliegue de internet y las conexiones móviles.

Se debe hablar de nuevas características asociadas a los espacios digitales de comunicación como:

- No se requiere de un medio de comunicación grande y poderoso para informar, un canal digital está a distancia de un *clic*.
- Se amplía la libertad de expresión, grupos sociales, políticos con intereses comunes o afines, puede expresar sus puntos de vista en la red, que está disponible para cualquier usuario.
- Los grandes conglomerados de comunicación mantienen cuotas de públicos y mensajes dirigidos, sin embargo, sus alcances se han visto mermado con la digitalización de la información.

- Los gobiernos luchan por mantener el control de la información, eso implica adaptarse a los nuevos espacios virtuales.
- Los derechos humanos, pese a la gran capacidad de inmediatez de la red, siguen siendo un problema a lo largo de Latinoamérica.
- Persiste el problema de la calidad de la información y el trabajo periodístico, se requiere de fortalecer la formación profesional, investigación y autocrítica.

En este contexto, desde lo particular a lo global, donde la información nace de cada persona, se difunde en tiempo real por la red y se masifica (vuelve viral). Ostrogoski (1912) consideraba entre sus postulados que la función de las masas en una democracia no es gobernar, sino intimidar a los gobernantes, porque lo que me afecta, te afecta a ti y los demás.

Conclusiones

“La comunicación por su gran capacidad de seducción pública y por su valor en lo económico, tecnológico y político, despierta pasiones excesivas y casi perversas por parte del poder” (Rincón, 2010, pp. 6-7) y de cada persona. En la sociedad red, es ya común la actualización de estados en las cuentas de redes sociales, donde se publica desde lo más íntimo de nuestras vidas, hasta noticias, humor, negocios, creencias y prácticamente todos nuestros sentimientos, el gran chismoso, como se dice popularmente. Hoy más que nunca la humanidad tiene las herramientas y los espacios para alzar su voz, el paso al siglo XXI significó un nuevo entorno de comunicación, nuevas formas de emitir y recibir información, ampliando el ciclo de la comunicación. Internet es sinónimo de libertad, puede servir como una poderosa herramienta de opresión o como un espacio masivo de denuncia, liberación, conexión, educación, diversión, no existe límites en la red.

Pero también nos volvemos fríos ante los demás, nos alejamos de esa humanidad que significa entrar en contacto cara a cara, la discusión

directa, el diálogo humano. Buscamos la felicidad de forma individual entre el *big data* de la red. A pesar de tener cientos de amigos, miles de seguidores, millones de *likes* en nuestras cuentas y páginas, ¿qué tanta felicidad nos da la red? Quizá vale repensar el tiempo que gastamos en interactuar por la internet y dedicar un poco más de espacio a nuestras relaciones humanas y sociales, estamos dejando en manos de las máquinas nuestra vida misma, sentimientos y acciones.

¿Cómo es posible que seamos capaces de entendernos, aunque hablemos con errores, haya ruido a nuestro alrededor, digamos frases gramaticales erróneas o inacabadas, o mucho mejor, comunicarnos sin hablar, con señales del cuerpo e inclusive seamos capaces de comprender lo que piensa el otro sin hablar o dar señales? Esta maravillosa capacidad como personas, nos conecta con todos, y la felicidad está ahí, en las interacciones, reales o virtuales (porque la cámara de video es la extensión de nosotros mismos en la red) que tenemos cada segundo de vida.

Referencias bibliográficas

- Berger, L. y Luckmann, T. (1997). *La construcción social de la realidad*. Amorrortu.
- Bimber, B. (2014). Digital media in the Obama campaigns of 2008 and 2012: adaptation to the personalized political communication environment. *Journal of Information Technology & Politics*, 2(11).
- Castells, M. (2003). *La era de la información: economía, sociedad y cultura*. Alianza.
- Christakis, N. A. y Fowler, J. H. (2010). *Conectados: el sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan*. Santillana.
- Cohen, B. (1963). *The press and Foreign Policy*. Institute of Governmental Studies.
- Espinosa de los Monteros, A. (2017). *Memorias: vaivenes de la democracia* (tomo II). Penguin Random House.
- Federación Internacional de Periodismo. (2018). *¿Qué son las fake news? Guía para combatir la desinformación en la era de pos verdad*. FIP. <https://bit.ly/3wMLMJz>
- Fishman, M. (2006). *La fabricación de la noticia*. Tres Tiempos.
- Kurweil, R. (1999). *La era de las máquinas espirituales*. Planeta.
- Lévi-Strauss, C. (1979). *Antropología estructural*. Siglo XXI.
- McLuhan, M. (1994). *Understandig Media: The Extensions of Man*. The MIT Press.

- Milgram, S. (1967). The Small-World Problem. *Psychology Today*, 1(1), 61-67.
- Mumford, L. (1969). *El mito de la máquina*. Emecé.
- Ostrogoski, M. (1912). *La democracia y los partidos políticos*. Trotta.
- Putman, R. (2000). *Bowling Alone. The collapse and revival of America community*. Simon and Schuster.
- Rincón, O. (ed.). (2010). *¿Por qué nos odian tanto? Estado y medios de comunicación en América Latina*. Centro de Competencia en Comunicación para América Latina; Friedrich Ebert Stiftung.
- Ruiz, M. (2013). *Comunicar para ser feliz*. Peninsular.
- Salas, A. (2003). *Diario de un skin*. Planeta.
- Salas, A. (2010). *El palestino*. Planeta.
- Salas, A. (2013). *Operación princesa*. Planeta.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the Wen Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*. Atria.
- Vidal, M. C. (2018). *Eres lo que comunicas, los diez mandamientos del buen comunicador*. RBA.
- Wang, H. (1996). *A Logical Journey: From Gödel to Philosophy*. The MIT Press.
- Watts, D. J. (2002). *Six Degrees: The Science Of A Connected Age*. W. W. Norton.
- Wellman, B. (2000). *Living networked in a wired world*. First Conference of the Association of Internet, Kansas, EUA.



Carrera de Comunicación

Grupo de Investigación:
Comunicación, Educación y Ambiente (GICEA)

La sensible preocupación que ha tenido la humanidad entera luego de la pandemia de la Covid-19, ha alcanzado los aspectos más susceptibles de la convivencia de la sociedad. En este contexto, la Universidad Politécnica Salesiana, por iniciativa del Grupo de Investigación en Comunicación, Educación y Ambiente (GICEA), de la Carrera de Comunicación, se ha hecho eco de los diferentes aspectos que circundan lo que ha denominado “nueva normalidad”, abordando vivencias y referentes que tienen que ver con el acceso a la educación, la salud, al trabajo, etc.

Sin embargo, los autores de esta publicación, *Bienestar y buen vivir: un aporte para la felicidad del ser humano* reúnen textos diversos con la intención de descubrir el bienestar en el servicio de los demás... o entender la felicidad como camino de decisión personal —íntima diría yo— y familiar, que sin duda trae grandes satisfacciones; sobre todo, cuando entregamos algo a los demás, especialmente si lo hacemos como una práctica desde el corazón.

Además, esta publicación es una segunda parte del libro publicado por el mismo Grupo de Investigación en Comunicación, Educación y Ambiente (GICEA), de la Carrera de Comunicación, intitulado *Pandemia desde la academia: experiencias transdisciplinarias de la universidad cuencana en tiempos de COVID-19*, que salió a la luz en 2021, momento en que la pandemia arreciaba en contra de la humanidad.

Luis Álvarez Rodas



ABYA
YALA | UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
SALESIANA



ISBN-13: 978-9978-10-1683-9



9 789978 106839

