

ARTÍCULO DE INTERÉS

felicidad,

un viaje lejano, mano con mano



Amanda Céspedes*

* Amanda Céspedes; Médico Neuropsiquiatra Infantil U. De Chile. Postgrado U. Degli Studi de Turín, Italia. Desarrolla y promueve el conocimiento del cerebro infantil aplicado a la educación. Escritora.

FUNDACIÓN EDUCACIONAL AMANDA

FELICIDAD, UN VIAJE LEJANO MANO CON MANO

Esta es nuestra canción / Que lleva en el aire / Un mensaje de amor...

(Al Bano y Romina Power)

La New Economics Foundation (NEF) es una organización británica sin fines de lucro fundada en 1986 y cuya misión ha sido investigar y proponer un 'nuevo modelo de creación de riqueza, basada en la igualdad, la diversidad y la estabilidad económica'. Entre 1995 y el 2000 NEF realizó auditorías sociales de numerosas empresas con el objetivo de medir y evaluar el comportamiento social y ético de dichas empresas (Responsabilidad social corporativa y responsabilidad social). En el año 2006 NEF elaboró un indicador alternativo de desarrollo, bienestar humano y bienestar ambiental denominado INDICE DEL PLANETA FELIZ (HAPPY PLANET INDEX), diseñado sobre la base de tres indicadores: esperanza de vida al nacer, percepción subjetiva de felicidad de sus habitantes y huella ecológica. Se buscaba así responder a interrogantes que hoy son vitales y que inquietan especialmente a padres de hijos pequeños y a jóvenes, como por ejemplo si es posible vivir en bienestar sin un alto costo para el planeta. El indicador de esperanza de vida al nacer merece atención, por cuanto en parte importante del planeta se han hecho logros significativos en el control de la mortalidad infantil temprana. Por lo tanto, se supone que el ser humano, en óptimas condiciones, pueda vivir cien años o un poco más. Sin embargo, a pesar del avance en la salud y calidad de vida en el último siglo, el consumo de drogas, alcohol, azúcar, comida basura, el sedentarismo, el estrés crónico y la exposición a neurotoxinas, entre otros, disminuyen los años de vida de los seres humanos. Y el impacto que tiene sobre la salud del planeta el modo de vivir humano es esencial; nadie puede rebatir hoy que el bienestar y la felicidad individual no pueden lograrse a costa de pasar la cuenta al planeta.

¿Y la percepción subjetiva de felicidad de los habitantes del planeta? Siendo el concepto de felicidad un constructo personal subjetivo, complejo y multifactorial, se han hecho esfuerzos para elaborar instrumentos de medición que permitan objetivar dicha percepción y de este modo construir índices de felicidad personal y aplicar estas escalas en distintos momentos sociales. Al respecto, el modelo de neurociencias aplicadas a la educación aporta elementos muy sólidos que emergen de la investigación en neurobiología. Desde este modelo hablamos de armonía emocional como sinónimo de felicidad subjetiva y de bienestar interno. Un niño, un adulto, un anciano en armonía emocional responde afirmativamente a las siguientes preguntas: ¿Estoy feliz de vivir sin desear nada artificial que le dé un sentido a mi alegría? ¿Soy optimista? ¿Me interesa aprender, descubrir? ¿Estoy en paz, me siento confiado y seguro, envuelto por la red protectora de mis seres queridos? ¿Doy más amor del que recibo? La alegría existencial consiste en un sentimiento de gozo permanente, que estimula a su vez la fantasía e imaginación, lo lúdico, el hedonismo, el sentido del humor y las destrezas comunicativas interpersonales. Esta alegría existencial motiva a explorar, a pensar divergentemente, a crear, y favorece la creación de lazos vinculares. Sobre ella se construye el optimismo y se caracteriza por ser un sentimiento independiente de gratificaciones específicas como obsequios, viajes, ganancias, adquisiciones, bienes de consumo u otras recompensas. Tener interés por aprender es tener motivación, curiosidad, el asombro ante el misterio y lo novedoso; promueve la apertura a nuevos aprendizajes, la necesidad de explorar, de descubrir, de pensar excitadamente y de abrirse a recursos cognitivos sofisticados. Es la base de las destrezas metacognitivas y es independiente de recompensas específicas como títulos académicos, premios, distinciones, diplomas, ascensos y otros. Estar en paz, sentirse seguro, protegido por el amor de los otros es un sentimiento de confianza y es la base de la entrega afectiva, una confianza independiente de alarmas, vigilancia policial, fueros diplomáticos, status social, etc.

Esta percepción interna de armonía emocional favorece desde muy temprano en la vida la apertura mental, la flexibilidad cognitiva y adaptativa y estimula la integración de experiencias, la generación de soluciones creativas a los problemas y la asertividad, además de producir el denominado "efecto borrador", tendiendo a anular las repercusiones emocionalmente dañinas de las situaciones adversas. La armonía emocional está en la base de la resiliencia, entendida como fortaleza para enfrentar las adversidades, para adaptarse a condiciones extremas de vida y salir airoso de situaciones límite; permite adquirir en forma temprana un cuerpo de valores y principios éticos rectores, desarrollar conductas prosociales y acceder a la conciencia de sí y a la conciencia universal o sabiduría.

Por desgracia, la armonía emocional es un don muy difícil de adquirir; ella se siembra en el corazón de los niños desde antes de nacer y es preciso cultivarla día a día a través de ese repertorio de acciones centradas en el amor respetuoso y sensible; "lo que hace importante a tu rosa es el tiempo que has invertido en ella", se lee en El Principito. Hoy en Chile los niños siguen siendo el sector más vulnerable de la población; 1 de cada 5 niños vive en hogares que enfrentan diversas carencias; el tramo de edad más golpeado por estas realidades es la primera infancia, un período crucial para plantar la valiosa semilla de la armonía emocional. Las familias afectadas por la pobreza multidimensional (58,7% de mujeres jefas de hogar, bajos salarios, trabajo informal, inmigración desprotegida, alimentación inadecuada, viviendas precarias, bajo nivel educacional), que invierten todas sus energías en sobrevivir con precarios recursos económicos y socioemocionales, están en riesgo constante de crianza negligente y de acciones de vulneración a la niñez, privando a los más pequeños de un cuidado de calidad, respetuoso y centrado en el amor sensible.

Luchar contra la pobreza y la inequidad en Chile es permitir que las familias puedan dedicar tiempo de calidad a sus niños contribuyendo así a su felicidad; el amor respetuoso y sensible al que tienen derecho todos los niños desde antes de nacer no solo es el tónico que garantiza salud, una longevidad sana y una vida creativa. También es el tónico esencial para la felicidad planetaria.