

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 dialógico 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 sentirse 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 oscuridad, 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).