

**INCIDENCIA DEL ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE EN LA PERCEPCIÓN  
INDIVIDUAL DE LA CALIDAD DE VIDA.**



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**  
1 8 0 3

**MÓNICA JANETH LONDOÑO LONDOÑO**

Informe para optar por el título de socióloga

Asesora

**GLORIA ISABEL QUINTERO PÉREZ**

Socióloga Magíster en Estudios Urbano Regionales

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**

**DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA**

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA**

**MEDELLIN**

**2021**

## **Agradecimientos**

En el desarrollo de mi proceso formativo, fueron dos personas, Fabiola Londoño mi madre y César Colorado mi esposo, un apoyo incondicional en mi vida, siempre creyendo en mí y brindándome la fuerza incondicional para lograr mis sueños y metas, son estas dos personas el motor de mi vida, y por ello les agradezco el ayudarme a cumplir este sueño.

Así mismo, quiero manifestar mi más profunda admiración y reconocimiento a Gloria Isabel Quintero Pérez, quien ha sido mi guía no solo en este proceso sino en la vida misma gracias a su sabiduría, y en general, a mí amada Universidad de Antioquia y sus docentes de sociología que hicieron parte de mi formación profesional.

## Resumen

En los últimos años, la apuesta por generar estilos de vida más sostenibles ha incrementado en relación con las preocupaciones globales sobre la sostenibilidad, la crisis climática y el deterioro ambiental, es decir, la relación directa sociedad-naturaleza; adicionalmente, con la inclusión de un estilo de vida sostenible basado en diferentes prácticas y con diferentes perspectivas se ha empezado a identificar una relación directa en la percepción que tienen las personas sobre su bienestar y su felicidad, lo que redundo, proporcionalmente, en la percepción que estas tienen sobre su calidad de vida.

Precisamente, el presente informe logra demostrar, inicialmente, cómo esta relación se ha ido fortaleciendo con el paso del tiempo a partir del análisis de las categorías de calidad de vida, estilo de vida y sostenibilidad, mediante la búsqueda e identificación de 8 estilos de vida sostenibles desde diferentes enfoques, tales como, el de la sostenibilidad y ecología ambiental, el de la transformación digital o perteneciente a las humanidades digitales, de la bioética, del buen vivir, el saludable o del cuidado de si, de las relaciones sociales o interacciones comunicacionales, de las ciudades del aprendizaje y del conocimiento, así como el insostenible; para efectuar un análisis de datos empíricos mediante el acercamiento a una población de 210 personas, del departamento de Antioquia, y así, lograr reconocer, en la práctica, como las personas viven su estilo de vida en clave de los estilos de vida sostenibles identificados y de la relación anteriormente encontrada. Y, finalmente, concluir el estudio en que efectivamente existe una relación directamente proporcional entre las prácticas que los actores ejercen en clave de su estilo de vida sostenible, o los hábitos sostenibles que van adquiriendo, y la percepción que ellos tienen sobre el bienestar y felicidad que, por ende, mejora la apreciación de su calidad de vida. Para efectuar lo

anterior, este estudio retoma fuentes documentales incluyendo normativas e institucionales y lo cruza con un análisis empírico de datos, a partir de un enfoque de investigación mixta.

**Palabras clave:** Estilo de vida, Calidad de vida, sostenibilidad, bienestar, felicidad, percepción, consumismo.

## **Abstract**

In recent years, the commitment to generating more sustainable lifestyles has increased in relation to global concerns about sustainability, the climate crisis and environmental deterioration, that is, the direct relationship between society and nature; Additionally, with the inclusion of a sustainable lifestyle based on different practices and with different perspectives, a direct relationship has begun to be identified in the perception that people have of their well-being and happiness, which proportionally results in the perception that these have on their quality of life.

Precisely, this report manages to initially demonstrate how this relationship has been strengthened over time from the analysis of the categories of quality of life, lifestyle and sustainability, through the search and identification of 8 lifestyles sustainable from different approaches, such as sustainability and environmental ecology, digital transformation or belonging to the digital humanities, bioethics, good living, healthy or caring for oneself, social relationships or interactions communicational, learning and knowledge cities, as well as the unsustainable; to carry out an analysis of empirical data by approaching a population of 210 people, from the department of Antioquia, and thus, to be able to recognize, in practice, how people live their lifestyle in the key of the identified sustainable lifestyles and the relationship previously found. And, finally, to conclude the study that there is indeed a directly proportional relationship between the practices that the actors exercise in key to their sustainable lifestyle, or the sustainable habits that they are acquiring, and the perception that they have about well-being and happiness. which, therefore, improves the appreciation of their quality of life. To do this, this study takes documentary sources, including normative and institutional, and crosses it with an empirical data analysis, based on a mixed research approach. conclude the study in that there is indeed a directly proportional relationship between the practices that the actors exercise in key to their sustainable

lifestyle, or the sustainable habits that they are acquiring, and the perception that they have about the well-being and happiness that, therefore, improves the appreciation of their quality of life. To do this, this study takes documentary sources, including normative and institutional, and crosses it with an empirical data analysis, based on a mixed research approach.

**Keywords:** Lifestyle, Quality of life, Sustainability, Well-being, Happiness, Perception, Consumerism.

## **Presentación**

El presente trabajo de grado surge como respuesta a una problemática identificada en un escenario de práctica, efectuada por la estudiante de sociología en la compañía EMTELCO S.A., donde, a causa de que la practicante efectuó tareas y labores muy diversas y particulares, así como ejercicios investigativos muy cortos, generalmente desarticulados entre sí, donde no se logró llevar a cabo un ejercicio abarcante y de la magnitud necesaria para efectuar el presente informe; no obstante, allí si se logró establecer claramente el tema de interés sociológico a investigar, la calidad de vida y la percepción de las personas frente a la misma, situación que se afianzo aún más, gracias a la participación de la estudiante en la línea de investigación aplicada Territorios Inteligentes, la cual fue de gran ayuda para orientar tanto el proceso como el tema definitivo del presente informe de práctica.

En la participación de la estudiante en la línea de investigación, surgieron diversas preguntas enfocadas hacia vertientes como la innovación, la gobernanza territorial, capital social, competitividad, inteligencia colectiva , infraestructura urbana, el estilo de vida y la sostenibilidad; de las cuales, finalmente, se decide tomar como complemento de la calidad de vida, el estilo de vida y la sostenibilidad, a fin de revelar la relación e interacción entre estas tres categorías, y así, lograr demostrar la manera en cómo un estilo de vida sostenible genera una sensación de felicidad y bienestar que repercute en la sensación de mejora de la calidad de vida de los individuos de un determinado territorio.

Pese a que el presente trabajo de grado se enmarca en la categoría de informe de práctica, el tema es de amplio agrado e interés investigativo en la estudiante, lo que le llevo a indagar sobre

el mismo de una manera más profunda y reflexiva que en lo concerniente, habitualmente, a un informe de práctica.



## Contenido

Introducción.....	14
Diseño metodológico .....	17
Primera parte: Hacia una comprensión holística de la calidad de vida y el estilo de vida sostenible. .....	20
1. ¿Qué es la calidad de vida? .....	20
1.1. ¿Cuáles son las dimensiones de la Calidad de Vida?.....	24
1.2. ¿Cuáles son los enfoques asociados a la calidad de vida? .....	26
1.3. Abordaje de la dimensión objetiva de la calidad de vida .....	28
1.3.1. El nivel de vida, hacia la dimensión material de la calidad de vida, un enfoque incompleto. ....	28
1.3.2. Crecimiento económico versus desarrollo, en clave de una comprensión holística de la calidad de vida. ....	30
1.3.3. ¿Cuál es la corriente consumista que abraza la calidad de vida en la sociedad?.....	33
1.4. Abordaje de la dimensión subjetiva de la calidad de vida .....	34
2. ¿Qué es el bienestar?.....	37
3. Aproximación al concepto de felicidad y su relación con el bienestar y la calidad de vida. .	40
4. ¿Qué es el estilo de vida? .....	42
5. Y, ¿cuál es su relación con la calidad de vida? .....	44
7. ¿Qué es la sostenibilidad? .....	45
7.1. ¿Por qué sostenible y no sustentable? .....	46
8. ¿Cómo es la relación entre la sostenibilidad y la calidad de vida?.....	50
8. Y ¿qué es eso de un estilo de vida sostenible? .....	52

Segunda parte: ¿Existen los estilos de vida sostenibles, como se presentan y confluyen teórica y empíricamente?.....	55
1. Primer enfoque: Sostenibilidad y ecología ambiental urbana. ....	58
1.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Genera bienestar la adopción de acciones y practicas sostenibles? .....	60
2. Segundo enfoque: Las ciudades del aprendizaje y el conocimiento.....	64
2.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Se presenta una mayor sensación de bienestar o felicidad en las poblaciones que elevan sus niveles de conocimiento y educación? .....	70
3. Tercer enfoque: El buen vivir como una alternativa al consumismo.....	74
3.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Como consideran las personas su relación con la naturaleza? .....	76
4. Cuarto enfoque: Las interacciones comunicacionales y acciones de sociabilidad en el estilo de vida sostenible.....	79
4.1. Relación con el abordaje empírico: ¿En realidad hacer amigos y generar mayor interacción social promueve el bienestar y la felicidad de las personas? .....	80
5. Quinto enfoque: El aporte de la innovación al estilo de vida sostenible: principios de la bioética. ....	83
5.1. Innovación y sostenibilidad: principio de la bioética.....	84
5.2. Relación con el abordaje empírico: ¿Cuál es la importancia de la bioética y la justicia en las acciones humanas? .....	85
6. Sexto enfoque: El estilo de vida saludable y el cuidado de sí. ....	88
6.1. Relación con el abordaje empírico: ¿hacer actividad física, llevar una buena alimentación y un equilibrio espiritual mejoran la sensación de felicidad o bienestar? .....	90

7. Séptimo enfoque: La Transformación digital: Las humanidades digitales. ....	94
7.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Existe un acercamiento al bienestar digital? .....	97
8. Octavo enfoque: Estilo de vida insostenible ¿Cuál es el futuro de la humanidad? .....	100
8.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Cómo se presenta la insostenibilidad? .....	101
Tercera parte: Y finalmente, como repercute la adopción de un estilo de vida sostenible en la mejora de la percepción de la calidad de vida. ....	105
Conclusiones .....	110
Referencias Bibliográficas .....	115

## Lista de Gráficos

<b>Gráfico 1.</b> Sexo de los participantes del estudio. Antioquia, 2020. ....	19
<b>Gráfico 2.</b> Rango de edades de los participantes del estudio. Antioquia, 2020. ....	19
<b>Gráfico 3.</b> Diferencias y similitudes entre el desarrollo sustentable y sostenible.....	49
<b>Gráfico 4.</b> Identificación de las personas con los enfoques propuestos. Antioquia, 2020. ....	56
<b>Gráfico 5.</b> Personas que consideran que su estilo de vida clasifica como sostenible. Antioquia, 2020.....	57
<b>Gráfico 6.</b> Personas que piensan que adoptar acciones y prácticas sostenibles en pro de cuidar el medio ambiente les genera bienestar o felicidad. Antioquia, 2020. ....	61
<b>Gráfico 7.</b> Marco de las características fundamentales de las ciudades del aprendizaje.....	69
<b>Gráfico 8.</b> Personas que consideran que elevar los niveles de conocimientos y educación en las personas y los territorios puede generar una mayor sensación de bienestar o felicidad. Antioquia, 2020.....	70
<b>Gráfico 9.</b> Como consideran las personas su relación con la naturaleza. Antioquia, 2020.....	77
<b>Gráfico 10.</b> Personas que consideran que hacer amigos y generar mayor interacción social promueve el bienestar o la felicidad de las personas. Antioquia, 2020. ....	81
<b>Gráfico 11.</b> Personas que consideran que el bienestar de las personas está influenciado directamente por la participación de la ética y la justicia en las acciones humanas. Antioquia, 2020. ....	86
<b>Gráfico 12.</b> Personas que consideran que hacer actividad física, llevar una buena alimentación y un equilibrio espiritual mejoran la sensación de felicidad o bienestar. Antioquia, 2020.....	90
<b>Gráfico 13.</b> Personas que piensan que el uso de la tecnología aporta bienestar o felicidad a su vida. Antioquia, 2020.....	97

**Gráfico 14.** Para que usan principalmente las tecnologías las personas en su vida cotidiana. Antioquia, 2020.....98

**Gráfico 15.** Personas que consideran que su estilo de vida clasifica como sostenible. Antioquia, 2020.....102

## Introducción

Desde el origen de la humanidad, las personas han estado en búsqueda constante del bienestar, la realización personal y social, cuidando aspectos que conlleven a tener una vida óptima, y que favorezcan la existencia plena de todos los seres humanos. En la actualidad, la calidad de vida es un concepto en alta tendencia para los estudios que se adelantan en la agenda mundial del siglo XXI; estudios como los propuestos por parte de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), quien considera que al hablar de calidad de vida se deben tener en cuenta aspectos de índole social y particular de los habitantes de un territorio determinado, pues la influencia cultural, económica, social y política del mismo determinan la concepción y búsqueda de la calidad de vida en sus poblaciones (Oecdbetterlife, 2019).

De otra parte, cabe destacar que la calidad de vida surge como constructo social, en el marco de las sociedades industriales que se encuentran en camino a la post-industrialización, desencadenando una cantidad de procesos agresivos contra las personas y su entorno, tales como la apertura al empleo intensivo y a la explotación extensiva de los recursos naturales, privilegiando el avance del crecimiento económico que posibilita y favorece la acumulación de capital financiero y material, al punto de convertirlo en un objetivo en sí mismo. Por lo anterior, el concepto de calidad de vida está estrechamente enlazado a la sostenibilidad, pues ésta le aporta a la satisfacción de necesidades, objeto de la economía, una visión más integradora; donde adquiere todo valor la naturaleza, el medio ambiente, la sociedad y la cultura; a fin, de solventar las necesidades de la sociedad sin generar agresión al entorno social y ambiental, y sin comprometer el futuro de la humanidad.

Actualmente, diversos territorios manifiestan un alto interés por crear una serie de programas de bienestar en aras de mejorar la calidad de vida de su población, sugiriendo la importancia de la sostenibilidad y la preservación del medio ambiente, con el fin de que su adopción logre impactar y mejorar directamente la calidad de vida y los espacios sociales de los habitantes de determinado espacio. Para ello, se propone el estilo de vida sostenible como una dimensión, que puede generar bienestar y felicidad en las personas, a fin de mejorar la percepción individual de la calidad de vida, lo que conlleva a plantear la siguiente hipótesis: adoptar un estilo de vida sostenible genera una efectiva sensación de bienestar y felicidad que repercute en la mejora de la percepción individual frente a la calidad de vida.

Por lo anterior, y para cumplir con ello, el presente documento se compone de tres partes; en la primera parte, se presenta un abordaje conceptual de las categorías claves que dirigen el análisis de la relación: *calidad de vida* que contiene en su interior las categorías bienestar y felicidad; y *estilo de vida sostenible* que contiene las categorías estilo de vida y sostenibilidad; tratando así, de establecer las delimitaciones y correlaciones entre ellas, y reconocer su relación e incidencia frente a la mejora percibida de la calidad de vida de las personas.

En la segunda parte, se identifican y exponen los elementos empíricos de un estilo de vida sostenible y los posibles enfoques que los agrupan teórica y empíricamente, generando así un contraste entre la teoría y la realidad de las personas; para ello, se empleó una exploración documental que es validada mediante una encuesta electrónica que aporta la dimensión empírica a dichos enfoques.

Y finalmente, en la tercera parte se despliega un análisis, en tanto representa un ejercicio de triangulación sociológica, con el fin de determinar la relación existente entre el estilo de vida

sostenible y la sensación de mejora de la calidad de vida de las personas, por ello, se acude al engranaje relacional que otorga el anterior abordaje conceptual y la validación empírica del estudio, para determinar la validación de la hipótesis inicial y demostrar la manera en que ésta se presenta.



## **Diseño metodológico**

En cuanto, al abordaje metodológico del presente ejercicio investigativo, se puede manifestar que este es de corte mixto, dado que, aunque si bien, este se apoya en datos numéricos y porcentajes para aportar una mayor veracidad a los análisis efectuados, la finalidad en el ejercicio no es establecer relaciones causales, generalizaciones o medir impactos precisos, como si lo hiciera una investigación de corte cuantitativo (Vargas, 2011).

En este ejercicio, se busca ofrecer una perspectiva interpretativa, aclarativa y analítica del fenómeno en cuestión; para ello, y, para dar respuesta al primer objetivo, que plantea un abordaje conceptual de las categorías, se acudió a la estrategia de la investigación documental accediendo a cuarenta y cinco fuentes documentales entre libros, revistas y sitios web, que tenían relación directa con las categorías calidad de vida, estilo de vida, sostenibilidad, o estilo de vida sostenible, con el fin de definir las y encontrar correlaciones entre ellas. Para efectuar lo anterior, se generaron reportes de coocurrencias, mediante el software de análisis cualitativo ATLAS TI, de cada categoría (calidad de vida, bienestar, felicidad, estilo de vida, sostenibilidad, estilo de vida sostenible) previamente codificada. Y, consecutivamente, apoyada en la técnica de la revisión documental se utilizó como instrumento una Matriz de sistematización en Excel que permitió hallar relaciones y segregar la información de acuerdo a las temáticas y conceptos.

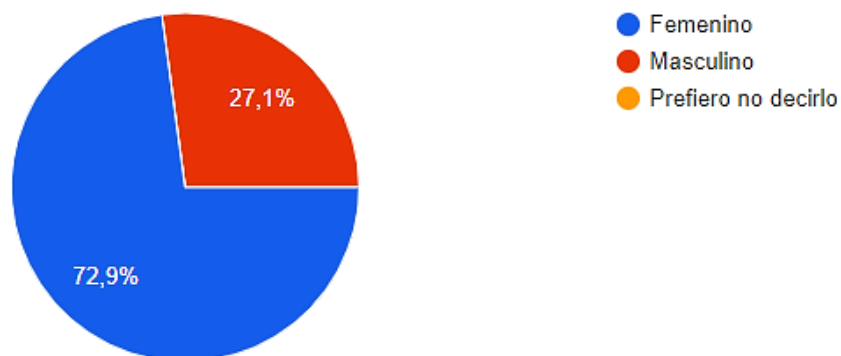
Posteriormente se hizo un ejercicio aplicado con el fin de validar de forma empírica algunas propuestas o enfoques de estilo de vida sostenible, identificadas a partir del rastreo documental. Este ejercicio de validación empírica consistió en la aplicación de una encuesta virtual mediante el diseño de un formulario electrónico, que contuvo 19 preguntas, entre las cuales se encontraban tipologías de opción múltiple, elección múltiple, escala Likert y preguntas abiertas. Los

participantes contestaron el formulario electrónico de forma virtual, tras brindar su consentimiento para formar parte del estudio y habiéndoseles informado los propósitos del mismo. El llenado tomó alrededor de 20 minutos en promedio por cada uno.

Es importante mencionar que, el presente ejercicio investigativo se realiza en el contexto de la cuarentena obligatoria, como una estrategia de prevención y cuidado adoptada por el gobierno nacional a causa de la incidencia del Covid 19; por ello, en el estudio, se presentó la adopción de un instrumento virtual como una forma de trascender la problemática de la realidad presencial actual, siendo una estrategia que posibilitó generar conocimiento válido y confiable. Situación a resaltar, dado que, en futuras ocasiones donde se presenten condiciones parecidas no previstas, la metodología adoptada en este ejercicio, puede servir de guía a otros investigadores, ya que brinda la información necesaria para efectuarse en lugar de un trabajo de campo presencial.

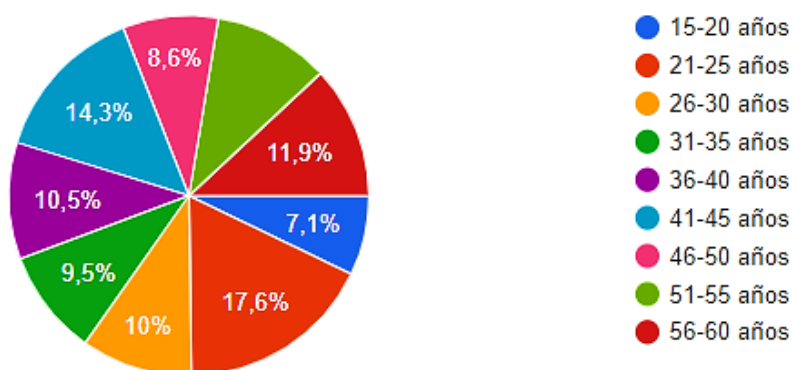
En el estudio participaron un total de 210 personas, seleccionadas al azar en el departamento de Antioquia; de la muestra total, 153 participantes fueron mujeres (72,9 %) y 57 hombres (27,1 %), como lo muestra el gráfico 1, con mayor prevalencia en los rango de edades 21-25 años con un total de 37 personas (17,6 %); 41-45 años con un total 30 personas (14,3 %) y 56-60 años con un total de 25 personas (11,9 %); sin embargo, es necesario resaltar que si bien los anteriores rangos de edades fueron los más concurridos, en general, hubo una participación equitativa en todos los rangos de edades como lo deja ver el gráfico 2. Es de gran importancia aclarar que en la encuesta se preservó el anonimato de cada persona, por ende, no se cuenta con el nombre de los participantes para citar los testimonios.

**Gráfico 1.** Sexo de los participantes del estudio. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio

**Gráfico 2.** Rango de edades de los participantes del estudio. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio

Para finalizar, se hace un proceso controlado de análisis con el fin de comprobar la hipótesis planteada, acudiendo a un ejercicio de triangulación sociológica que permite retomar las fuentes secundarias o documentales y las fuentes primarias de la encuesta virtual, para reducir, contrastar y agrupar datos mediante su codificación y categorización, hacia enunciados analíticos más generales que permitan validar la hipótesis inicial, al demostrar la manera en cómo un estilo de vida sostenible repercute en la sensación de mejora de la calidad de vida de los individuos de un determinado territorio.

## **Primera parte: Hacia una comprensión holística de la calidad de vida y el estilo de vida sostenible.**

### **1. ¿Qué es la calidad de vida?**

La *Calidad de vida* se presenta como una categoría cargada de subjetividad, dado que, como lo afirma Rubén Ardila, hasta el momento no hay una definición que homogenice y concrete su entendimiento; por ello, el concepto se materializa diferente en cada persona de acuerdo con sus intereses, gustos y prioridades en la vida (2003). Es de notar que dicha categoría, no solo se presenta como heterogénea en la concepción personal de cada individuo, sino también, en las propuestas conceptuales que los autores que estudian el tema presentan sobre la misma.

En el estudio de su definición se encuentran diversas propuestas, tales como la de Levy y Anderson (1980) citados por Ardila (2003, p.163), quienes plantean que “la calidad de vida es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, de felicidad, satisfacción y recompensa”. Así mismo, Ardila (2003) acude a la apreciación de Celia y Tulsy (1990) quienes consideran que “Calidad de vida es la apreciación que el paciente hace de su vida y la satisfacción con su nivel actual de funcionamiento comparado con el que percibe como posible o ideal” (p.163). Y finalmente Quintero (1992), la propone como “el indicador multidimensional del bienestar material y espiritual del hombre en un marco social y cultural determinado” (Ardila, 2003, p.163).

No se tiene precisión sobre el origen del interés por la calidad de vida, pero con seguridad desde los inicios de su existencia, el ser humano se ha preocupado por satisfacer sus necesidades y expectativas frente a la vida. Sin embargo, los estudios sobre calidad de vida adquieren especial importancia en los años setenta, cuando surge la necesidad de los gobiernos de disponer de una

mayor información de sus poblaciones para acertar en la formulación y toma de decisiones políticas (Espinosa, 2014). El concepto de calidad de vida es de enorme riqueza y complejidad; éste ha sido utilizado, principalmente, en el ámbito biomédico y psicológico cuando se hace referencia al *bienestar individual*; y en el ámbito de la economía, la política, medio ambiente, urbanismo y acceso a servicios cuando se habla de *bienestar colectivo* (López, Rio, Sposito & Trinca, 2015).

Como se dijo, y en concordancia con la visión de Luis Bortesi (2011), inicial y naturalmente la calidad de vida es el propósito que las personas y la sociedad persiguen instintivamente en la búsqueda de vivir mejor. Según Andreina Rojas, la calidad de vida es un concepto *subjetivo*, dado que cada ser humano tiene su concepción propia sobre la vida y la calidad de ésta; también es un concepto *universal* ya que sus dimensiones son valores comunes en las diversas culturas; es *holístico*, pues incluye todos los aspectos de la vida donde el ser humano es un todo; es *dinámico*, ya que cambia dentro de cada persona, incluso en periodos cortos de tiempo, donde en unas ocasiones se es más feliz que en otras; y es *interdependiente*, pues todos los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, al punto que si una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, dicha situación repercute en aspectos afectivos o psicológicos y sociales de su vida (2011).

En relación con lo anterior, Fabricio Espinosa propone tres aproximaciones a la calidad de vida; calidad entendida inicialmente como el entorno o espacio donde se vive, por ejemplo, el hogar, siguiendo por la calidad de acción, entendida como la forma en la que las personas afrontan su vida y como se enfrentan los problemas; y en último lugar, la calidad de resultado, que se presenta como los logros de la vida y el disfrute de la misma. Finalmente, argumenta que la Calidad de vida es la acción de superar el estándar de vida común y corriente, sin embargo, plantea que la

satisfacción es una experiencia netamente subjetiva que complica determinar el grado de complacencia de los individuos frente a diversos aspectos de la vida y, que como es algo que no puede observarse a simple vista complejiza su definición y grado de determinación (2014).

Por otro lado, el Diccionario de la Real Academia Española, que presenta la calidad de vida como el “conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida” (RAE, 2001) citado por Espinosa (2014, p.333). De tal modo, que al desglosar el termino como lo hace Espinosa, se encuentra que calidad hace referencia a la naturaleza satisfactoria de una cosa en relación a algo más, lo que le permite deducir a este que el concepto calidad de vida trata de las condiciones en que cada ser humano lleva su vida en comparación a las condiciones en que la lleva otro ser humano (2014).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946), la calidad de vida es

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, e inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno. (Rojas, 2011, p.179)

Por lo que se puede evidenciar que la calidad de vida, en suma, es un concepto amplio influido por diversos determinantes como la salud física y mental, la percepción de la propia vida, las relaciones sociales en el contexto de cultura y del sistema de valores en los que se vive, así como, en relación con las expectativas, normas e inquietudes (López, M., Quesada & López, O., 2018).

Durante lo expuesto hasta el momento se aprecia la existencia de dos abordajes de la calidad de vida, una en sentido individual, y otra en sentido colectivo como producto de la cultura. En relación con la primera, Fernández López, Fernández Fidalgo y Cieza presentan, que la calidad de vida contiene las condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida de las personas, así como su grado de felicidad o satisfacción de una forma subjetiva y de percepción individual (2010). El segundo abordaje, presenta que la calidad de vida ha de ser considerada desde una concepción cultural, por ser un concepto que cambia de acuerdo con esta misma, así como con las épocas y grupos sociales (Ardila, 2003); de esta forma, se facilita entender la calidad de vida como un crecimiento social, que implica el desarrollo de las potencialidades y el bienestar subjetivo de las comunidades.

En acuerdo con Espinosa (2014) y Rojas (2011), se presenta una concepción que integra ambas posturas, al plantear que la calidad de vida es una escala de valores dependientes de la percepción de los individuos, el modo en cómo se sienten en la sociedad, sus formas de integración, participación y condiciones de vida; tal propuesta, más social, plantea que la calidad de vida es el grado en que una sociedad posibilita la satisfacción de las necesidades materiales y espirituales a sus individuos, las facilidades que le brinda para desenvolver su vida, la satisfacción de sus necesidades fundamentales, en tanto requerimientos para asegurar la existencia, permanencia y trascendencia en un espacio dado y en un momento histórico determinado; pero también recoge, que la clave de ésta radica en que una vez la calidad de vida social y cultural acoge al individuo, este adopta un mayor grado de autonomía y capacidad de control de decidir sobre la propia vida y las condiciones en las que se vive.

Es por lo anterior que, con respecto a la calidad de vida, al ser una categoría de amplia interpretación conceptual, se hace necesario elegir una definición para efectos de delimitar

conceptualmente su abordaje; frente a lo cual, se considera que Rubén Ardila (2003) propone una definición integradora de la calidad de vida muy pertinente, en tanto busca incluir todos los aspectos relevantes de las anteriores definiciones abordadas en su estudio y la propone como

...un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida. (p. 163)

Es importante mencionar, que la noción de calidad de vida está sujeta a la utilización de otros conceptos que tienen una influencia tan alta, al punto que no se puede hablar de calidad de vida sin considerar el significado de bienestar, satisfacción de necesidades, felicidad, estilo de vida, nivel de vida, desarrollo sostenible, conservación de recursos, y equilibrio ecológico (García, & Rodríguez, 2006). Estos, son aspectos que conforman el cuerpo de la investigación y se irán desarrollando en el transcurso de la escritura.

### **1.1. ¿Cuáles son las dimensiones de la Calidad de Vida?**

La Calidad de vida, como se ha venido presentando, es un estado de satisfacción general derivada de la realización de potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos como la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud; y aspectos objetivos como el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social (Carreón Guillem, et al., 2015).



Las dimensiones o componentes de la calidad de vida deben ser visualizadas, según Germán Leva, como un sistema de necesidades interrelacionadas e interactuantes, que tienen diferentes satisfactores, bien sean recursos materiales o inmateriales, en forma de bienes o servicios; de modo que, la relación entre los satisfactores deseados y los obtenidos realmente indicará el grado de satisfacción (o insatisfacción) de cada componente de necesidad involucrado en el concepto de calidad de vida (2005).

Espinosa (2014) citando a Cummings (1997), presenta las diversas concepciones y posiciones sobre la definición de calidad de vida, y propone que, para hacer un abordaje al concepto de una forma integral, se debe tener en cuenta componentes tanto objetivos como subjetivos, destacando siete dimensiones valorables: bienestar material, salud, trabajo productividad, intimidad, seguridad, comunidad y bienestar emocional.

Ardila (2003) por su parte, plantea que las dimensiones del estudio de la calidad de vida que se tienen en cuenta son: el bienestar emocional, la riqueza material y bienestar material, la salud, el trabajo y otras formas de actividad productiva, las relaciones familiares y sociales, la seguridad y la integración con la comunidad; de otra parte, Grimaldo (2010) citado por Carreón Guillén, et al. (2015) encontró seis dimensiones en la calidad de vida, se tratan del bienestar económico, la relación interpersonal de pareja, situación familiar, contexto de vecindario, capital social y estado de salud.

Como se puede ver, son diversas las dimensiones que los autores plantean, sin embargo, hay unas dimensiones que concurren en sus exposiciones, y que por ende se colman de valor, estas son: *el bienestar material, bienestar emocional, la salud, seguridad percibida, empleo y productividad personal, intimidad y relación de pareja, relaciones armónicas sociales y*

*familiares.*

La perspectiva sociológica de la calidad de vida, desde la teoría de sistemas, presenta como para comprender el estudio de la calidad de vida de las personas no se deben abordar estas de manera individual, como lo hacen los estudios de salud como la medicina; contrario a ello, la teoría de sistemas enseña como ciertas características se hacen sólo visibles cuando miramos el sistema completo, más que a sus elementos aisladamente; ello, desafía la limitada perspectiva individual que domina actualmente las investigaciones de la calidad de vida desde el área de la medicina y la psicología. Un ejemplo que presentan Fernández López, Fernández Fidalgo y Cieza (2010) para corroborar lo anterior, es el estudio de las desigualdades sociales, donde para abordarse de forma completa el fenómeno, se debe tratar al individuo como un organismo, un todo o unidad, cuando acaso la unidad de la vida humana es el grupo y no el individuo.

## **1.2. ¿Cuáles son los enfoques asociados a la calidad de vida?**

La preocupación por la calidad de vida ha permitido desarrollar dos tipos de enfoques, por una parte los cuantitativos, que se basan en la utilización de indicadores sociales (agentes externos), psicológicos (reacciones subjetivas del individuo) y ecológicos (ajuste entre ambos), que buscan definir las necesidades humanas y establecer un nivel de referencia sobre el cual medir su satisfacción, abarcando indicadores como el producto interno bruto, la renta, o magnitudes más afinadas como la renta familiar disponible, la distribución de la renta, índices de pobreza o índices sintéticos, como el índice de desarrollo humano, que combina información económica con datos de esperanza de vida y de instrucción de la población, y como indicadores medioambientales se acude a la huella ecológica o el índice de eficiencia ecológica. Y, de otra parte, están los cualitativos, que se fundamentan en la experiencia y demanda de los sujetos, usando índices

subjetivos, que provienen de encuestas diseñadas para medir niveles de satisfacción con respecto a distintos aspectos de la vida de las personas (López, et al., 2015).

Según Luis Bortesi, es de notar que los componentes del enfoque cualitativo son más amplios e imperan en el estudio de la calidad de vida, aunque la materialización del mundo moderno pretenda desatenderlo, pues vivir mejor, implica el cultivo de sentimientos y virtudes que trasciendan el campo de los ingresos económicos o la cantidad de consumo. Como se expondrá en detalle más adelante, no hay una relación directa entre riqueza y felicidad, en la calidad de vida hay factores emocionales y psicológicos que llegan a determinar su estado de una manera más fuerte que los factores materiales (2011).

Siguiendo la línea planteada por Bortesi, entre estos factores cualitativos que más determinan la calidad de vida de las personas encontramos el entorno social, el paisaje agradable que rodea el hábitat del individuo, en tanto la relación positiva que éste establezca con los vecinos, en el barrio y en el ambiente de trabajo; el tiempo para hacer las actividades de forma consciente, pues en la actualidad se evidencia un asunto que conspira contra la calidad de vida, y es la prisa, la cual se presume como una virtud cuando en realidad es una enfermedad, una forma de neurosis colectiva y contagiosa; la educación, en el sentido que una adecuada formación integral constituye un factor clave que permitirá el desarrollo y la realización personal a lo largo de la vida; la importancia del ocio, en cuanto a la necesidad de romper la rutina y aprovechar los tiempos libres de manera útil, constructiva y placentera; y sobre todo la salud, frente a la cual el mayor bien es pequeño si se compara con la fortuna de gozar de buena salud; así mismo, recobra valor la seguridad y la tranquilidad que otorga sentirse en un ambiente seguro; el gozar de un buen sentido del humor, como una facultad humana que se aleja del impulso a la burla y al sarcasmo, siendo fruto de la cultura que significa el cultivo de valores abstractos que forman parte de la inteligencia

y que la nutren; y finalmente, la sensación de libertad tan ansiada naturalmente por todos los seres está presente en la calidad de vida, su frescura y elasticidad tanto en los movimientos como en los pensamientos (2011).

### **1.3. Abordaje de la dimensión objetiva de la calidad de vida**

De acuerdo con Bortesi (2011). se expone que necesidades básicas como la salud, alimentación, educación, el techo y el abrigo dependen de un ingreso económico razonable, puesto que su ausencia o insatisfacción claramente deprimirá el nivel de vida. Como se puede ver, se necesitan de factores económicos para generar una agradable experiencia, en clave de la gestión de los seres humanos sobre su propia vida, según Castells, “determinada por la interacción de sus identidades biológicas y culturales y en relación con su entorno social y natural. Lo anterior, se construye en torno a la búsqueda infinita de la satisfacción de las necesidades y los deseos humanos” (Castells, 1997, p.16).

#### **1.3.1. El nivel de vida, hacia la dimensión material de la calidad de vida, un enfoque incompleto.**

El concepto de calidad de vida no debe ser confundido con el concepto de estándar o nivel de vida, que se basa primariamente en ingresos; como se mencionó, los indicadores de calidad de vida no solo deben incluir elementos económicos y de ocupación, sino también del entorno donde se desarrolle la cotidianidad de las personas, su tiempo libre, abarcando aspectos como la seguridad personal, agua, electricidad, estado de ánimo o salud mental, alimentos, viviendas dignas y vías de comunicación en buen estado, entre otros (Ardila, 2003; Carreón Guillén, et al., 2015).

La calidad de vida en la mayoría de las ocasiones, a causa del modelo económico actual, se concibe como el grado de excelencia que una sociedad ofrece, en la provisión de bienes y servicios destinados a satisfacer una gran parte de necesidades humanas para todos sus individuos (Leva, 2005). Esta concepción económica de la calidad de vida se refleja más en el nivel de vida en tanto su relación con el consumo de bienes (Carreón Guillén, et al., 2015). Tal pensamiento es el más problemático, debido a que a partir de sus postulados se despliega una corriente consumista que promueve el derroche sin medida, y sin tener en cuenta los impactos que puede llegar a tener incluso en la misma calidad de vida de las personas.

En línea con esta visión economicista de la calidad de vida que se manifiesta en el nivel de vida de una población, Suñol (2006) cita a Porter (1990), quien considera que la calidad de vida se refleja en el nivel de la productividad sobre la cual inciden los salarios y ganancias frente al capital invertido. En esa misma línea, Krugman (1994) es citado por Marlene Peñaloza (2005), para plantear que la productividad interna de un país tiene una correlación directamente proporcional con el nivel de vida, que a su vez no depende de la competitividad, la cual se debe abordar de manera distinta en las naciones y empresas, dado que estas últimas pueden eliminarse del mercado o declararse en quiebra, frente a una nación que no lo puede efectuar. Del mismo modo, plantea Sandra Suñol, que, en las naciones, aumentar la productividad es el único camino sólido para elevar el nivel de vida al permitir participar en mercados internacionales (2006). Como se puede evidenciar, y se ha venido haciendo a lo largo del escrito, es reiterativa la relación de la productividad con el nivel de vida, sin embargo, es necesario aclarar que incrementar el nivel de vida de la población, no implica directamente mejorar la calidad de vida en su totalidad.

Así pues, como se viene presentando en el abordaje del nivel de vida, se evidencia la constante de analizar la calidad de vida en torno a componentes económicos como el salario y la

productividad, donde se afirma que el nivel de ingreso determina el nivel de vida poblacional. Incluso, Espinosa (2014) presenta cómo, en los años cincuenta, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) elabora una propuesta mundial con el objetivo de determinar el nivel de vida de las personas acudiendo principalmente a condiciones materiales de su vida como la clase social, y para ello, caracteriza los componentes del nivel de vida en salud, alimentación, empleo, vivienda, educación, seguridad social, vestido, esparcimiento y libertades humanas.

### **1.3.2. Crecimiento económico versus desarrollo, en clave de una comprensión holística de la calidad de vida.**

La calidad de vida es la percepción que los sujetos tienen de su posición en la vida, de acuerdo a su contexto cultural y el sistema de valores en que se encuentran inmersos, esto es expectativas, logros e intereses, así como la búsqueda de mejoras en diferentes ámbitos de la vida humana no solo a nivel económico, ya que caer en este error, como se presentó en el apartado anterior, configura la competitividad espuria o falsa; para combatirla, se debe presentar un desarrollo contemplando todas las dimensiones social, cultural, ambiental, educativa y profesional, entre otras, que repercutan efectivamente en la calidad de vida de la población (Suñol, 2006; Carreón Guillén, et al., 2015).

La visión tradicional, considera que cuando se habla de crecimiento hay un aumento cuantitativo del volumen de la economía, repercutiendo en bienestar y riqueza; por este motivo, el indicador de crecimiento por excelencia es el Producto Interno Bruto (PIB), que se encarga de medir el volumen de bienes y servicios producidos; situación discordante, ya que no necesariamente un incremento del PIB repercute en una mejora de la calidad de la vida humana. Por el contrario, con el término desarrollo, se considera que el bienestar y la riqueza han de

asociarse a la mejora cualitativa de los servicios y recursos de diversa índole a los que tiene acceso una persona (Fernández, 2005).

Luis Bortesi Longhi (2011), en su artículo Calidad de vida, analiza los principales factores que intervienen en la determinación del nivel de la calidad de vida, y trata de demostrar que ésta no es paralela ni directamente proporcional a los índices económicos, como por ejemplo la renta per cápita, “puesto que aun disfrutando de un ingreso económico alto si se sufre de estrés, o sea de angustia, el dinero sólo sirve para comprar fármacos y estupefacientes” (P.34). Frente a lo anterior, es claro manifestar que un nivel de ingreso miserable no va a contribuir al nivel de vida, puesto que las necesidades básicas como son la alimentación, el abrigo y el techo, requieren para su satisfacción un ingreso económico razonable para obtener su complacencia, de lo contrario, la carestía imperante deprimirá el nivel de vida del individuo y resultará ser tan indeseable como su contraria, es decir, la saturación provocada por el dinero, o la tensión que produce el afán de acumular más, lo que constituye una manía o una especie de locura donde atormenta el miedo de perder el dinero (Bortesi, 2011).

A pesar de ello, hay que reconocer que el modelo socioeconómico dominante se rige por criterios de cantidad y no de calidad (producción de mercancías como un fin en sí mismo o producción por la producción) (Fernández, 2005); no obstante, es necesario aclarar un punto fundamental de esta tesis, y es la relevancia de comprender que el simple crecimiento económico dejaría de ser el objetivo de la calidad de vida, si se tiene en cuenta la adopción de la sostenibilidad del desarrollo, el cual pone su foco en una propuesta de desarrollo integral, razón por la cual se considera que desarrollo y crecimiento no son sinónimos, ya que el objetivo del desarrollo no es tener más sino vivir mejor, un objetivo mucho más ambicioso que el simple crecimiento económico (Abdallah, Acosta, Ortí, & Sempere, 2010).

El llamado mal desarrollo, generado desde arriba, tan propio del sistema capitalista donde la lógica del progreso es entendida exclusivamente como la acumulación permanente de bienes materiales, aparte de no proporcionar el bienestar material, termina por afectar la libertad, seguridad, e identidad de los seres humanos, ese tipo de desarrollo se ejecuta por gobiernos centrales, sus empresas transnacionales, o desde las élites dominantes a nivel nacional. En el actual sistema capitalista, la economía se considera un fin en sí mismo, en lugar de ser vista como una herramienta para lograr objetivos más fundamentales, como la salud y el bienestar, no se ha podido comprender que esta, es solo uno de los diversos medios que la humanidad utiliza para transformar los recursos naturales en bienestar (Abdallah, et al., 2010).

Tal como lo plantean García & Rodríguez (2005), el crecimiento económico y la calidad de vida no tienen una correlación directa, prueba de ello, es el deterioro ocasionado al medio ambiente, el cual es lastimado en sistemas económicos que priorizan la explotación, situación que genera mayores condiciones de pobreza en las poblaciones que, asumen al mismo como un proveedor de recursos inagotable, desestimando su valor y por ende generando mayores dificultades y deterioros del entorno físico de las personas, lo que finalmente, termina por generar una mala calidad de vida.

En la misma línea anterior, Rubén Ardila (2003), plantea que diversos estudios han demostrado que no hay una correlación directamente proporcional entre el ingreso económico y la felicidad, y que dicha relación de llegarse a presentar, puede variar de acuerdo al nivel de ingreso, la satisfacción o insatisfacción de las necesidades básicas y otros factores. En la ejecución de numerosos ejercicios de comparaciones transculturales que tienen en cuenta estos factores en distintos contextos, se concluye que el dinero no compra la felicidad. Sin embargo, se hace la salvedad que la insatisfacción de necesidades básicas es discordante con la felicidad desde



cualquier punto de vista.

### **1.3.3. ¿Cuál es la corriente consumista que abraza la calidad de vida en la sociedad?**

Las causas que explican el derroche de recursos sin medida en el actual modelo de producción son de índole política, social y principalmente económica, debido a que se ha llevado a centrar la producción de mercancías de una forma anárquica que, siguiendo las lógicas del capital, implica una competencia de mercado sin fin, basada en el consumo de recursos sin medida y promoviendo, como se vio anteriormente, mayores niveles de competitividad y productividad, para así alcanzar un mayor nivel de vida, propiciando a la población un estilo de vida centrado, cada vez más, en un mayor consumo de bienes y servicios sin importar la curva de crecimiento del gasto ambiental, energético y sus consecuencias (Perlado & Rueda, 2009).

Según Soledad Perlado Hergueta y Salvador Rueda Palenzuela (2009), en la actualidad más del 75% de la energía se consume directa o indirectamente en las ciudades, a causa de índole principalmente económica y de estilos de vida cada vez más demandantes de bienes de consumo y de energía; haciendo que la economía crezca a un ritmo exponencial, que a su vez compromete un gasto de igual magnitud en el consumo de diversos recursos como suelo, agua y energía desmedidamente. No obstante, los autores plantean que, si bien es cierto que el modo de producción determina los patrones de consumo de una sociedad, no se debe desconocer, que este, aunado a una inconciencia social y cultural, exacerba los daños al punto de convertirlos en irreversibles, por ende, se debe dotar de sentido y concebir el nivel de consumo en función de los hábitos y pautas de conducta. Para ello, es importante lograr concientizar al ciudadano de su responsabilidad en los temas energéticos que constituye un reto ambiental de primer orden, e incursionar en adopciones de estilos de vida sostenibles que contribuyan a frenar el consumo

excesivo mediante diversas prácticas, lo anterior, se desarrollara en los siguientes apartados del presente informe.

#### **1.4. Abordaje de la dimensión subjetiva de la calidad de vida**

Como se pudo observar, si bien es cierto que la calidad de vida tiene una dimensión objetiva relacionada mayormente con aspectos materiales de índole económica, también se presenta una serie de aspectos o factores incidentes en la calidad de vida de las personas que no tienen que ver directamente con la economía, entre algunos de ellos, Bortesi (2001) plantea que las sociedades pueden vivir mucho mejor si existe tolerancia, armonía y respeto en el entorno social como constructor de la calidad de vida, aunque no se cuente necesariamente con altísimas tasas de producción y consumo; un ejemplo que el autor propone a esto, son los ruidos molestos y la falta de respeto por la vecindad, que se convierte en un atentado que deprime la calidad de vida de las personas.

Otro factor que el autor expone es la temporalidad y *sensación de prisa*, que la modernidad y el sistema capitalista presumen de virtud, cuando en realidad es una enfermedad, pues para Bortesi (2011), esta es una forma de neurosis colectiva contagiosa, donde no se percata de que la mayoría de las actividades ejecutadas con prisa salen mal y es necesario repetirlas, lo que implica un mayor desgaste que va llevando a desarrollar la ansiedad del siglo XXI. Este fenómeno de ansiedad social, desarrollado a causa de la prisa del modelo económico imperante y de la carrera sin fin a la que somete el mercado a las personas, conlleva a que los signos de activación emocional frente a un riesgo pierdan su capacidad de adaptarse e interpreten situaciones cotidianas como fuentes potenciales de terror y pánico.

En un modelo donde se promueve la competitividad y la producción al mayor nivel posible,

se deja de lado el *ocio* como capacidad recreativa, en el sentido literal de crear de nuevo, sin reconocer, que este adquiere incluso mayor importancia que el trabajo obligatorio, pues juega un papel determinante en el nivel de la calidad de vida, al romper la rutina y aprovechar los tiempos libres de manera constructiva y placentera, pues tal y como lo plantea Luis Bortesi “el tiempo vale más que el dinero” (2011, p. 35). Como se mencionó, en la actualidad se vive a un ritmo acelerado y una prisa constante producto de la incursión del teléfono celular que conectó indesligablemente la vida laboral con la personal. Y, a consecuencia de lo anterior, se adopta en la cultura la costumbre “fast food”, heredada de la primera potencia del mundo, con la cual se come con prisa, pero sin dignidad y sin ni siquiera el tiempo de lavarse las manos, dejando de lado el propósito de la alimentación en la calidad de vida que no deriva de comer más, sino de comer mejor. Una prueba que el autor adjunta para demostrar lo dicho, es que la obesidad es una desgracia frecuente en países ricos, que afecta todos los grupos poblacionales y etarios.

Finalmente, todo lo anteriormente expuesto termina repercutiendo negativamente en otro factor que es la calidad del sueño, de modo que llevar un estilo de vida tranquilo también influye altamente en la calidad de vida (Bortesi, 2011). Entonces, como se puede apreciar, bajo estas condiciones es complicado desarrollar una buena calidad de vida y estar en satisfacción con la vida misma; no tener espacio para *el ocio, la creatividad, el descanso*, aunado a una mala *calidad de sueño y alimentación*, inevitablemente repercutirán en el deterioro de la salud y no es desconocido, que esta, es el bien máspreciado con el que puede contar una persona, no obstante, hay que reconocer que este factor debe analizarse en su totalidad pues una persona puede suponer que cuenta con un estado de salud sano, pero si sufre de estrés, como la mayoría de las personas en la actualidad o tienen impulsos de odio, rencor o envidia, en realidad no está muy sano, y por ende, el criterio para calificar la normalidad en esta categoría de la salud es cualitativa, y no solo implica

no padecer alguna enfermedad física, sino la existencia de un equilibrio psicosomático que dé prioridad al alma y espíritu, de forma que la persona no se encuentre agobiada u oprimida por ninguna incomodidad (Bortesi,2011).

Siguiendo la misma línea con Bortesi, el *sentido del humor y la felicidad*, claramente distanciada del impuso a la burla y al sarcasmo, es un factor incidente en la calidad de vida desde el orden cultural, que significa el cultivo de valores abstractos que nutren y forman parte de la inteligencia; asimismo, la *sensación de libertad* en la calidad de vida promueve la elasticidad en los pensamientos del ser humano frente a su inversa, que es la coacción que atemoriza y limita tanto movimientos como pensamientos, por ello, se concibe la libertad como un estado de conciencia sublime y de plenitud donde el ego se desvanece, es un estado de iluminación, pureza y santidad que los sabios hindúes llaman, en sánscrito, “jivan mukta” que se puede traducir como “liberado viviente”.

Finalmente, así como Bortesi, los autores García y Rodríguez (2005) reconocen el ambiente como un factor no económico que es parte integral de la calidad de vida, en cuánto al estilo de desarrollo, las políticas educativas y las visiones de la realidad construidas por la misma sociedad. De este modo, según el Banco Interamericano de Desarrollo se reconoce que es muy importante *el entorno social* en el que se desenvuelve el desarrollo de la vida de las personas y la necesidad de seguridad de las mismas, ya que las altas tasas de criminalidad amenazan el bienestar de los ciudadanos, principalmente los de menos recursos, pues elevan los costos económicos de las personas y las empresas, impiden el clima propicio para los negocios, destruyen la convivencia pacífica y el capital social (BID, 2011).

## 2. ¿Qué es el bienestar?

Inicialmente se presenta que, desde el diccionario de la Real Academia Española, el concepto *Bienestar* es definido como el conjunto de factores y elementos necesarios para dar lugar a la tranquilidad y satisfacción humana, logrando así obtener una vida holgada o abastecida que se refleja en el buen funcionamiento de la actividad somática y psíquica de las personas (Real Academia Española [RAE], s.f.). Sin embargo, es necesario indicar que el bienestar se ha concebido tradicionalmente de una forma desacertada, como una categoría donde su objetivo final suele ser el crecimiento económico, tal como se vio frente a la categoría de calidad de vida, obedeciendo así, a la lógica que plantea que un mayor ingreso proporciona al individuo más recursos para consumir tanto bienes y servicios que terminan por aumentar su bienestar y felicidad. Es gracias a esta lógica que se desarrolla el pensamiento simplista y equívoco que a más dinero mayor nivel de bienestar, el cual es anulado desde el estudio psicológico de la llamada economía del comportamiento, pues, según este, las personas no son seres racionales con información perfecta operando en mercados perfectos; en efecto, una evaluación acertada del bienestar que experimenta una persona se plantea tanto desde el punto de vista exterior o material, como desde el interior o anímico, donde, dependiendo de la manera como se combinen estos dos factores en una explicación del bienestar, se tendrán concepciones diferentes del bienestar humano, y en la medida en que alguno de ellos esté ausente, se tendrán concepciones incompletas o inadecuadas (Abdallah, et al., 2010; Valdés, 1991).

No obstante, tradicionalmente en la sociedad ha imperado medir el bienestar en función del PIB u otros equivalentes económicos regionales; y, sin embargo, como lo indica el propio Simón Kuznets, uno de los arquitectos del PIB, citado por Abdallah, Acosta, Ortí y Sempere “El bienestar de una nación...difícilmente puede deducirse de la medición del ingreso nacional”

(P.30). Pese a lo anterior, como se puede apreciar se presenta una gran dificultad para cambiar estos sistemas de medición tan arraigados, a los cuales poderosas fuerzas económicas y políticas, le han adquirido un lugar privilegiado en el podio de los indicadores, por encima de los temas ambientales y sociales (Abdallah, et al., 2010; Valdés, 1991).

Según Fernández López, Fernández Fidalgo y Cieza (2010), el concepto bienestar abarca la salud, la autonomía y la integridad, siendo este concepto intercambiable con el de calidad de vida solo con tener en cuenta que el bienestar es de índole objetivo y la calidad de vida es subjetivo. En un estudio que referencia Espinosa, que realiza la Organización de Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE) a fines de los años setenta, se construye un índice para determinar el bienestar alcanzado en las 24 naciones más industrializadas del mundo, se constituyó por 8 dimensiones básicas: salud, educación, empleo y calidad de vida en el trabajo, tiempo dedicado al trabajo y tiempo libre, control sobre los productos y servicios, entorno físico, entorno social y seguridad personal (2014). En esta misma línea, Sarmiento y Pérez presentan que los aspectos más importantes que inciden en el bienestar de la población son salud, educación y capacitación, cantidad de entidades, escuelas, viviendas electrificadas, servidas con acueducto y alcantarillado, y otras variables cualitativas, que repercuten en las condiciones sociales y de infraestructura necesarias para favorecer la competitividad (2013).

Como se puede vislumbrar, el bienestar también se clasifica en objetivo y subjetivo, así como la calidad de vida; el bienestar objetivo de una forma cuantitativa donde imperan cuestiones de orden económico y material y el subjetivo de forma cualitativa donde preceden cuestiones de orden inmaterial y emocional, como se presenta a continuación.

Inicialmente, Fabricio Espinosa plantea que el bienestar objetivo ha sido objeto de estudios

económicos por medio de criterios cuantitativos de los modelos de desarrollo económico e ingreso per cápita de los países, finalmente postula que el concepto de bienestar posee un carácter más general que el concepto de calidad de vida, donde el bienestar objetivo se acerca bastante a condiciones como el empleo, la salud y la educación que determina el nivel de vida de las personas (2014).

Por otra parte, diversos autores consideran el concepto de ‘bienestar subjetivo’, en lugar de felicidad y satisfacción, debido a su carácter más amplio que puede incluir tanto la satisfacción como la felicidad, incluso abordando otras emociones (Abdallah, et al., 2010). De acuerdo con la concepción de Richard Layard, que la felicidad máxima debería ser el fin último de la sociedad, se ha considerado necesario medir la felicidad o el bienestar subjetivo. Para otros, Según Abdallah, et al. (2010), enfocarse en el bienestar es agradable porque ocasiona el abandono del modelo centrado en el crecimiento económico, que ha tenido consecuencias negativas, principalmente para el medio ambiente, pero también para la justicia y el capital social.

Finalmente, se presenta que en el informe final de la Foresight Commission británica, se define el bienestar como un estado dinámico, el cual incrementa cuando la persona pueda cumplir sus metas y alcanzar su propósito en la sociedad, es decir, que es en este enfoque en el cual, el individuo desarrolla su potencial, trabaja productiva y creativamente, además de construir relaciones sólidas y positivas con los demás integrantes de su comunidad (Abdallah, et al., 2010); considerando esta última, como una definición más acertada del bienestar dado que en ella confluyen ambas posturas, como una condición necesaria por ser una categoría multidimensional, y que comprende al ser humano como un actor inmerso en las dinámicas bien sea de una comunidad o una sociedad, resaltando las relaciones de interdependencia entre los mismos.

### **3. Aproximación al concepto de felicidad y su relación con el bienestar y la calidad de vida.**

El concepto felicidad se utiliza para indicar el disfrute subjetivo de la vida, este disfrute no solo involucra el sentido positivo de las emociones, sino también las tensiones y emociones negativas que se presentan en la vida de las personas tales como el miedo y el enojo. Por ejemplo, no se logra un buen estado de felicidad en alguien que pueda sentir gran satisfacción con sus relaciones de amistad, al tiempo que le disgusta su trabajo. Por ende, la felicidad como concepto implica una evaluación global de la vida, pues, por ejemplo, alguien que tenga éxito en los negocios y lleve una vida social intensa, no necesariamente significa que sea feliz, ya que puede presentar carencias en otros aspectos de la vida como en la autoestima, salud física, etc. (Espinosa, 2014).

Por lo tanto, como se puede apreciar, el concepto de felicidad tampoco es unidimensional, debido a que se puede disfrutar la vida, al tiempo que se sufre por los obstáculos que se presentan. En ese sentido los satisfactores inciden de forma individual, pues hay personas que son felices con el éxito en el trabajo y en el amor al punto de considerarlo la principal meta en la vida, mientras otros prefieren pasar tiempo de calidad compartiendo con familia y amigos siendo su satisfacción plena en la vida, al punto, de incluso aminorar los efectos negativos de las condiciones de pobreza en algunas personas; o por el contrario unas malas relaciones sociales pueden incidir de forma mayor en las condiciones precarias de las personas (Espinosa, 2014).

Según García & Rodríguez, las personas en búsqueda de la felicidad, deben destinar su pensamiento hacia la forma más correcta de conducirse en la vida, considerando aspectos como el conocimiento, la lógica, la ética, la estética y el ordenamiento global del universo o cosmología, pues la versión mecanicista y materialista es errónea como lo advertía Aristóteles en 1918, cuando



afirmaba que el pueblo buscaba siempre felicidad en cosas manifiestas y palpables, como en el regalo, o en las riquezas (2005).

En lo referente a la relación entre estas tres categorías, se acota que, para Espinosa, la calidad de vida va más allá que el deseo de ser feliz, e indudablemente el concepto va unido a una evaluación de lo que se denomina bienestar, que a su vez tiene una dimensión subjetiva que está asociada a la felicidad. Como se mencionó, al concepto calidad de vida se incorporaron en la década de los 50s condiciones objetivas de tipo económico, y a mediados de los 70s e inicios de los 80s se incorporó elementos subjetivos, relacionados con las percepciones del individuo sobre su bienestar, configurándose la calidad de vida como un concepto integral, que incluye de una parte las condiciones de vida objetivas en las que las personas se desarrollan, y de otra, la valoración de esas condiciones desde la perspectiva de los propios sujetos (2014). La calidad de vida hace alusión a los satisfactores básicos que las personas requieren para garantizarse un acercamiento a la felicidad que propenda por el desarrollo del bienestar.

En relación con esto, se puede decir que, las acciones humanas que configuran la praxis de los individuos al otorgar mayores niveles de felicidad generan un incremento sustancial en el bienestar individual y colectivo de la humanidad, lo que finalmente repercute en la mejora inherente de la calidad de vida. Pero, esto lleva a preguntarse mediante que dimensión se puede operativizar o cristalizar las acciones que movilicen dicha praxis, que es la que finalmente otorga mayores niveles de felicidad y bienestar a las personas, el estilo de vida viene a darnos respuesta.

#### 4. ¿Qué es el estilo de vida?

El concepto de *estilo de vida* se comprende como la manera en que las personas se desenvuelven en su cotidianidad o diario vivir en un territorio determinado, abarcando aspectos como la salud, la educación, las relaciones sociales, económicas, de consumo y medio ambientales que teje el individuo con su entorno. De modo tal que el estilo de vida sería una construcción humana, gracias a la interacción de dichas esferas, donde el ser humano es creador y responsable del curso de su vida. Para Rubén Ardila (2003) “el estilo de vida sería una dimensión compuesta por elementos físicos, materiales y sociales” (p.162); y el clásico de la sociología en este ámbito sería *Estilos de vida* de David C. Chaney (1996), quien analiza los estilos de vida como característica propia de la modernidad; en la primera parte de esta obra, el autor propone la siguiente definición: “Los estilos de vida son modelos de acción que diferencian a la gente” (p. 14).

Aunado a esta aproximación conceptual sobre el constructo estilo de vida; la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998), en sinergia con lo anteriormente expuesto, establece que “el estilo de vida es una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (Guerrero & León, 2010, pp. 16-17).

Los autores Luis Ramón Guerrero Montoya y Aníbal León Salazar en su artículo *estilo de vida y salud*, consideran que el estilo de vida es una construcción del individuo moldeada de una parte por la familia, la educación y la sociedad, y de otra por aspectos como la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes y la relación que conlleva con su entorno y las personas que le

rodean. De modo tal que el estilo de vida no se limita a una conducta exterior, este conlleva una forma de conocer, aprender, y adueñarse del conocimiento y de la realidad aparente (2010).

Un teórico muy aportante frente al tema es Pierre Bourdieu (1991), quien citado por Luis Ramón Guerrero Montoya y Aníbal León Salazar (2010), centra su teoría en el concepto de habitus, planteándolo como un esquema de obrar, pensar y sentir asociado a la posición social que el individuo ocupa en la estructura social. Es por este habitus, que personas de un entorno social homogéneo tienden a compartir estilos de vida parecidos, al efectuar prácticas que están direccionadas y limitadas por las condiciones sociales que las soportan, siendo definidas por el capital económico, cultural, social, y por cualquier tipo de capital que sea percibido como “natural”; o aquello que Bourdieu denomina capital simbólico.

En suma, según Rodríguez, Marín y García (1995), el estilo de vida se configura como un conjunto de formas de comportamiento recurrentes que, efectuándose de forma estructurada, se pueden asumir como hábitos cuando estos forman el modo habitual de responder a diferentes situaciones; estos hábitos se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y una vez adquiridos son difíciles de modificar. En efecto, en la actualidad, se le está concediendo al estilo de vida un carácter preventivo, proponiendo que la adopción de una serie de hábitos que promueva un estilo de vida determinado aporte un mejor estado de bienestar a la población que, finalmente, contribuya a tener una mejor calidad de vida (Guerrero & León, 2010).

Finalmente, se puede decir que el estilo de vida es una forma de designar un conjunto de actuaciones cotidianas que definen la manera en que se entiende la vida y se asumen las relaciones personales y de consumo; también, abarca las actitudes, valores y la visión del mundo que tienen las personas. Teniendo en cuenta que, tener una "forma de vida específica" se acerca más a una

elección consciente entre un sistema de comportamientos, que se determina por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos individuales o colectivos de las personas, que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.

## **5. Y, ¿cuál es su relación con la calidad de vida?**

Como se puede ver, el estilo de vida es una categoría que tiene una dimensión objetiva compuesta por elementos físicos, materiales y sociales más marcada o con mayor peso; mientras que, la calidad de vida cuenta tanto con una dimensión subjetiva como objetiva. De acuerdo con lo anterior, se puede afirmar que existe una relación directa entre la dimensión objetiva de la calidad de vida representada en el nivel de vida, y la dimensión objetiva y material presente en el estilo de vida, que está enmarcada de una manera más fuerte.

Una de las formas en las que la Calidad de vida se puede manifestar y concebir, es por estratos sociales, lo que deja claro que existen grandes contrastes en la calidad de vida dentro de las ciudades, con áreas con fuertes carencias e insatisfacciones, pese a que se encuentren en un área desarrollada (BID, 2011); por ello, se puede considerar muy relevante el papel que desempeña el estilo de vida en la calidad de vida de los individuos, asumiendo que, son las necesidades y carencias de las personas las que dependen o están subordinadas al estilo de vida de las mismas; por ejemplo, en las ciudades se configuran y organizan unos estilos de vida en correspondencia con sus procesos, dinámicas y relaciones sociales, económicas y culturales que determinan directamente los hábitos o formas de vida (entendidas como un conjunto de comportamientos, tradiciones, conductas o actitudes cotidianas que realizan las personas) de las materialidades que las personas tengan (Sosa, 2012).

Por lo anterior, se puede afirmar que las dimensiones materiales u objetivas de ambas categorías y sus componentes dialogan directamente; de modo tal, que alguien que en el equipamiento urbano de su lugar de residencia no cuente con vías de buena calidad, seguridad, y como mínimo alimento y vestido, difícilmente adoptará la práctica de caminar largos trayectos como una actividad perteneciente a un estilo de vida saludable a o ecológicamente amigable por ejemplo; por ello, las acciones y prácticas del estilo de vida de las personas, están condicionadas a los elementos y componentes de la dimensión material de la calidad de vida con que se cuenten.

## **7. ¿Qué es la sostenibilidad?**

La calidad de vida ha sido protagonista en diversas discusiones económicas, políticas, culturales y sociales, situación que ha permitido llevar la mirada hacia la forma en que las personas desarrollan sus actividades usando recursos que degradan el ambiente y repercuten en la salud y el entorno de las mismas de forma negativa; de ahí la necesidad de plantear una nueva ética con el ambiente que permita asegurar la sostenibilidad económica del crecimiento, y la mejora de vida de la población mundial. (López, et al., 2015 p.76).

De acuerdo con Morales (2014), en la búsqueda de la competitividad territorial y nacional los recursos naturales y energéticos son una fuente importante de ventajas comparativas. Sin embargo, la presión medioambiental ejercida por los seres humanos desde los inicios de la industrialización, con el desarrollo de producciones que incrementan la contaminación atmosférica a través de emisiones de gases contaminantes, accidentes que afectan el ambiente y participan activamente en la destrucción de los espacios verdes como la deforestación, han dejado graves secuelas en la naturaleza que, aunada al carácter finito o limitado de los recursos naturales, han llevado a un fuerte deterioro ambiental.

Ello, ha llevado al punto de ser ineludible el rediseño de políticas dirigidas para un mejor uso de los mismos, donde los Estados regulen y controlen el uso desmedido de los recursos naturales y la afectación a la calidad del ambiente, en tanto un efectivo revestimiento de consecuencias como, la destrucción de la capa de ozono por exceso de depósitos de CO<sub>2</sub>, el calentamiento global, extinción de flora y fauna, la contaminación atmosférica e hídrica y el agotamiento de recursos naturales, a fin de garantizar la sostenibilidad ambiental y la calidad de vida de las personas mediante la adopción de un conjunto de principios y orientaciones generales, formulados de forma estratégica para la protección del medio ambiente, y el mejoramiento de las condiciones actuales en materia ambiental (Twenergy, 2020)

Por lo anterior, es de gran importancia promover políticas, tanto educativas como coercitivas, para estimular la racionalización en el uso de estos recursos en los territorios, suscitando patrones de consumo más sanos y racionales, en correspondencia con la disponibilidad del recurso en el tiempo. Finalmente, se comprende que lo anterior debe estar acompañado de una gestión de políticas públicas que velen por preservar la estabilidad medioambiental, donde las verdaderas soluciones a los problemas ambientales están asociadas al desarrollo e introducción de tecnologías nuevas, que desaceleren el gasto sin medida de recursos naturales.

### **7.1. ¿Por qué sostenible y no sustentable?**

Al entender la importancia del cuidado del medio ambiente como una cuestión básica, ineludible y prioritaria en las agendas mundiales del siglo XXI, se hace necesario determinar el camino a emprender para alcanzar estos objetivos ambientales, en ello se encuentra la sostenibilidad y sustentabilidad presentadas comúnmente como términos sinónimos, pero que en realidad aunque tienen que ver con la misma dimensión no significan lo mismo; por ello, es

necesario esclarecer la diferencia entre la sostenibilidad y sustentabilidad, así como argumentar por que se elige transitar el camino de la sostenibilidad en este trabajo de grado.

En primer lugar, se acota que es a partir de la década de 1970 que empieza a generarse la preocupación a nivel mundial por el tema del medio ambiente, encabezada por La Organización de las Naciones Unidas (ONU), pero es hasta 1987 que la comisión mundial de medio ambiente y desarrollo de la ONU presenta su informe: «Nuestro futuro común», conocido también como «Informe Brundtland», partir del cual se acotó el término inglés «sustainable development» como desarrollo sostenible, y de ahí mismo nace la confusión entre si existe o no diferencia alguna entre los términos desarrollo sostenible y desarrollo sustentable. Inicialmente, la única diferencia que existió fue la traducción al español que se le hizo al término inglés que, en el caso mexicano, se tradujo como desarrollo sostenible y, en otros países de habla hispana, como desarrollo sustentable (Zarta,2018). Sin embargo, con el desarrollo de los estudios frente al tema se han generado distinciones como las que se presentaran a continuación.

Por una parte, la sustentabilidad puede ser percibida como la producción de bienes y servicios, mediante el uso de tecnologías limpias que no degraden la naturaleza, con el fin de que se resuelvan las necesidades humanas y se garantice una mejor calidad de vida a la población en general, aprovechando entonces los recursos naturales, dentro de los límites de la regeneración y el crecimiento natural (Zarta, 2018). Dentro de los componentes básicos de la sustentabilidad, Guimarães señala la necesidad de estimar en los análisis al menos cuatro componentes de esta Sustentabilidad:

- I) la sustentabilidad ecológica, referida al manejo adecuado y la conservación de los recursos naturales para las actividades productivas; II) la

sustentabilidad ambiental, relacionada con el mantenimiento de la capacidad de sustento de los ecosistemas o su capacidad de responder adecuadamente a las agresiones antrópicas; III) la sustentabilidad social, referida al mejoramiento de la calidad de vida de la población, y IV) la sustentabilidad política, referida básicamente al proceso de construcción de ciudadanía. (Hernández, 2010, p. 103)

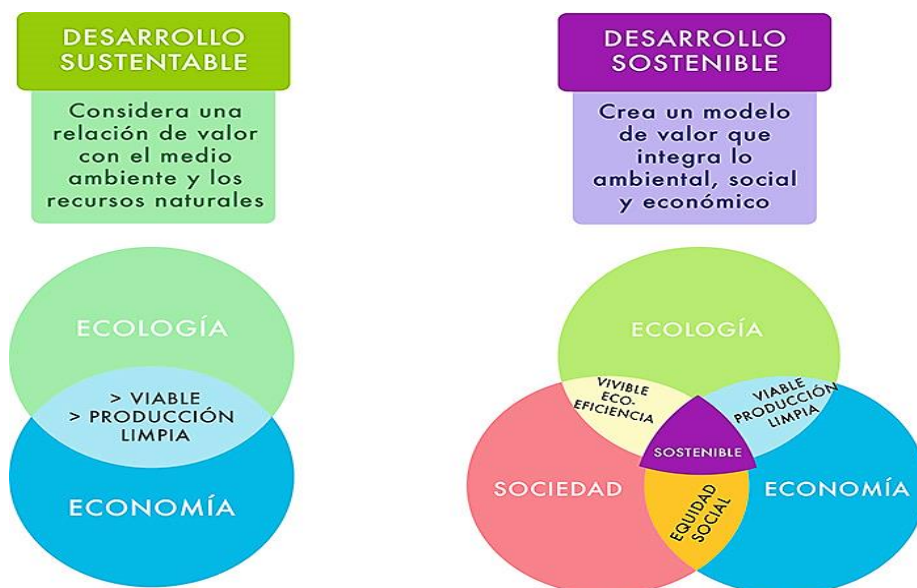
De otra parte, se encuentra la sostenibilidad, que pretende movilizar la responsabilidad colectiva para hacer frente al conjunto de graves problemas y desafíos a los que se enfrenta la humanidad, ello le apuesta a la cooperación y la defensa del interés general, para promover así un crecimiento económico que produzca riqueza equitativa para todos los habitantes y lograr un mayor desarrollo social, al buscar la cohesión entre comunidades y culturas para alcanzar niveles satisfactorios en la calidad de vida, sanidad y educación, asumiendo en todo momento, que la naturaleza y el medio ambiente no son una fuente inagotable de recursos, sino que por el contrario, es necesario su protección y uso racional (Zarta,2018). El éxito de este se alcanza cuando los tres objetivos son simultáneamente alcanzados, esto es, la armonía entre el crecimiento económico, la equidad social y la sustentabilidad ambiental, área central del triángulo. Como se puede apreciar, el gráfico 3 ilustra toda la relación entre sostenibilidad y sustentabilidad anteriormente descrita.

Finalmente, se hace la salvedad de que para fines del presente trabajo de grado se considera que el término de sustentabilidad se queda corto, en tanto de acuerdo con la ONU, un desarrollo sustentable (entendido como sustentabilidad) es el proceso por el cual se preserva, conserva y protege únicamente los *recursos naturales* para el beneficio de las generaciones presentes y futuras sin tener en cuenta las necesidades sociales, políticas ni culturales del ser humano; mientras que, el desarrollo sostenible se concibe como el proceso mediante el cual se satisfacen las necesidades económicas, sociales, de diversidad cultural y de un medio ambiente sano de la actual generación,



sin poner en riesgo la satisfacción de las mismas a las generaciones futuras (Programa Amartya Sen [PAS],S.F.), considerando este como el camino más acertado para transitar en este ejercicio investigativo.

**Gráfico 3.** Diferencias y similitudes entre el desarrollo sustentable y sostenible



**Fuente:** Dancaru.com. (29 de marzo de 2019). <https://dancaru.com/2019/03/29/cual-es-la-diferencia-entre-desarrollo-sustentable-y-desarrollo-sostenible/>

Una vez se comprende por qué se toma el camino de la sostenibilidad, es significativo decir que esta vía es de alta importancia, pues es la conductora que guía a la humanidad en ser socialmente responsables con su entorno y hábitat, lo cual se ve íntimamente ligado con la consecución de unos mejores niveles de calidad de vida, de ahí que sea importante explorar la relación entre estas dos categorías.

## 8. ¿Cómo es la relación entre la sostenibilidad y la calidad de vida?

La categoría calidad de vida se introduce en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones de vida en el espacio urbano a finales de los 50 e inicios de los 60, es allí, donde surge la necesidad de medir las consecuencias de la industrialización de la sociedad y sus efectos en la vida de las personas; lo anterior, llevo la mirada hacia la forma en que las personas desarrollan sus actividades, usando excesivamente recursos naturales que degradan el ambiente y repercuten en la salud y el entorno de las personas, la flora y la fauna de forma negativa. Por lo anterior, se considera la necesidad de plantear una nueva ética con el ambiente que contribuya a mejorar la calidad de vida no solo de las personas sino de todas las especies (Leva, 2005; García & Rodríguez, 2005).

Esta tendencia a obtener el máximo bienestar social por medio del desarrollo de unas actividades que han tenido repercusiones negativas y degradantes del medio ambiente se ha convertido en motivo de reflexión sobre la necesidad de adoptar nuevas prácticas y estilos de vida más amigables con el medio ambiente. de modo tal, que pueda ser alcanzable la calidad de vida (García & Rodríguez, 2005). Dicho principio de sostenibilidad implica contemplar los sistemas humanos dentro de los naturales, e incluir indicadores socioculturales como “los ingresos medios de la población, la redistribución de la riqueza, el valor del trabajo doméstico, la adecuación de las tecnologías empleadas, la atención a la biodiversidad y el respeto de los ecosistemas en que se insertan las sociedades humanas” (Fernández, 2005, p.20).

Según German Leva, la calidad de vida de las personas es altamente influenciada por la calidad ambiental urbana, dado que, en esta última interfieren variables como lo ecológico, biológico, económico-productivo, sociocultural, tipológico, tecnológico y estético en sus

dimensiones espaciales, que configuran un hábitat saludable y óptimo para satisfacer los requerimientos mínimos de sustentabilidad de la vida humana (2005). Por ello, es necesario promover una mayor cohesión social e integración cultural que propenda por favorecer el hábitat de las personas, de modo que no se deteriore la calidad y el estilo de vida a causa de los procesos urbanísticos e industriales en búsqueda del llamado desarrollo que termina por ir en detrimento del hábitat social (García & Rodríguez, 2005).

En Abdallah et al. (2010) se propone una nueva ética del desarrollo donde los indicadores y objetivos económicos estén subordinados a los criterios de respeto de la dignidad y la vida humana; aquí ya se plantea la calidad de vida en términos diferentes a los económicos, pues se considera que el crecimiento y el desarrollo económico es la vía de la insustentabilidad actual. Para Ferrer (1994), quien es citado por García y Rodríguez, el bienestar depende de una actividad humana que es la conservación ambiental, esto es, garantizar beneficios tangibles o intangibles, que sean permanentes que se obtienen de la explotación del medio ambiente y los recursos naturales. De allí, que los autores buscan mostrar que la sociedad debe tener clara una dirección para la calidad de vida y el entorno ambiental, a fin de articular los esfuerzos al momento de gestionarlas, lo que significa que debe haber una intencionalidad política para proteger el medio ambiente que sea práctica y útil para el crecimiento económico, entendiendo que una crisis económica conlleva a aumentar problemas ambientales, tales como la generación de una doble explotación del ambiente en el tiempo, o peticiones empresariales de obtención de licencias de forma más laxa (García & Rodríguez, 2005).

No es desconocido, que el actual sistema de vida tienda al colapso debido a que la demanda de alojamiento de los seres vivos sobre la tierra es siempre ascendente, acompañada de unas necesidades crecientes de la población sobre recursos agotables, además del crecimiento

económico con base en tecnologías contaminantes y consumidoras de altos niveles de energía. Todo lo anterior, termina por rebasar la capacidad de equilibrio natural de los ecosistemas que sustentan la calidad de la vida humana (Zarta, 2018).

Como bien plantea López, et al. (2015), claramente es demasiado complicado por no decir imposible, calcular con exactitud la capacidad de carga del planeta. Esta noción se vuelve central en el concepto de desarrollo sostenible que postula el desarrollo humano de un modo ecológicamente responsable, socialmente más justo y económicamente menos usurpador. Sin embargo, se hace la salvedad que inicialmente la capacidad de carga estaba esencialmente focalizada en cuestiones ambientales, y del mismo modo que la sostenibilidad, recientemente se considera de una forma más holística, integrando los factores sociales, culturales y económicos. Por ende, según Abdallah et al. (2010), es necesario modificar radicalmente el metabolismo socio natural, simplificándolo, de modo tal, que para la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de las otras necesidades que requieren recursos naturales, se efectuó de una manera compatible con la preservación de la biosfera. Lo que implica modificar la realidad productiva, las necesidades, deseos y motivaciones, aprendiendo a alimentarse, vestirse, lograr la autorrealización, etc. con procedimientos ecológicamente sostenibles, implicando no solo un cambio socioeconómico, sino cultural y moral, que es donde cobra sentido el estilo de vida sostenible.

## **8. Y ¿qué es eso de un estilo de vida sostenible?**

En el sitio web [ecointeligencia.com](http://ecointeligencia.com), Ricardo Estévez plantea que en el marco del Proceso de Marrakech se encuentra una definición consensuada de lo que implica añadir sostenible al concepto estilo de vida. Este concepto, consiste en generar satisfacción a las necesidades básicas de las personas con el fin de otorgar una mejor calidad de vida, pero teniendo presente en todo

momento, la importancia de no solo menguar el uso de los recursos naturales y emisiones, sino de generar conciencia frente al uso de los recursos de manera responsable, donde no se comprometa los recursos de las generaciones futuras. Por ello, un estilo de vida sostenible va mucho más allá de adoptar un modelo de consumo sostenible, este debe responder a la elección de una identidad que se adopta para ser y vivir mejor, de una manera responsable con la sociedad y con las generaciones futuras (Estévez, 2013).

El concepto estilo de vida sostenible, para Estévez (2013), se describe como “un patrón de comportamiento determinado por las necesidades personales, los deseos, motivaciones e interacciones sociales, condicionadas por contextos ambientales y socioeconómicos que apuntan a mejorar el bienestar y la salud de las generaciones presentes y futuras” (párr. 6). Desde el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (UNEP), se consideran estilos de vida sostenibles como aquellas formas de vida, elecciones y comportamientos sociales que disminuyen su impacto al medio ambiente en tanto uso de recursos naturales, emisiones de CO<sub>2</sub> y residuos, entre otros; y favorecen un desarrollo socioeconómico equitativo con una mejor calidad de vida (s.f.).

Por otra parte, Cantú Martínez, considera la necesidad de promover una nueva ciudadanía que encuentre modos de vida más frugales, y así, abatir el despilfarro y la dilapidación de bienes y recursos; lo que conlleva a desarrollar un estilo de vida sencillo, que no responda directamente a las exigencias de la sociedad de consumo, donde no se posea más de lo necesario. Dado lo anterior, es necesario aclarar que este estilo de vida puede ser compatible con un elevado nivel de riqueza, siempre y cuando ésta no esté materializada en bienes que estimulen los servicios de consumo (2015).

En relación con lo anterior, Alonso, Ibáñez & Fernández, plantean que tradicionalmente se ha considerado como una opción moral tales renuncias al prototipo de estilo de vida consumista actual, identificado dentro de las comodidades “suntuosas” en las que en mayor medida más cuesta renunciar, el coche, el confort térmico (la calefacción), la moda y la tecnología de la comunicación (móvil, internet, ordenadores, etc.); siendo entonces, los estilos de vida sostenible unos patrones de acción y consumo utilizados por las personas para afiliarse y diferenciarse de otra gente, a fin de lograr satisfacer las necesidades básicas y alcanzar una mejor calidad de vida, disminuyendo el uso de recursos naturales y la emisión de desechos y contaminantes en el ciclo vital, sin amenazar el futuro de las generaciones posteriores.

**Segunda parte: ¿Existen los estilos de vida sostenibles, como se presentan y confluyen teórica y empíricamente?**

*Mi vida es mi mensaje*

*MAHATMA GANDHI*

Una vez comprendidos los conceptos que tejen la relación que se busca corroborar, se puede avanzar en el siguiente propósito de identificar los enfoques del estilo de vida sostenible para agruparlos teórica y empíricamente, a fin de mostrar como las acciones y estilos de vida de las personas conllevan a una repercusión en su realidad y en el imaginario que dichos actores tienen de la misma. Al hacer el abordaje empírico, se les preguntó a las 210 personas participantes de la encuesta (ver diseño metodológico), con cual de una serie de afirmaciones se identifican en mayor medida, con el fin de aceptar los enfoques del estilo de vida sostenible, en tanto hallazgos obtenidos en el rastreo documental.

Los resultados que la encuesta virtual arrojó, presentan que se reconoce, inicialmente, el enfoque de las ciudades del aprendizaje y el conocimiento, con el mayor porcentaje de respuesta, fueron 77 personas quienes consideran que la educación y la aprehensión del conocimiento son el camino para la transformación social, reflejadas en el 36,7%; asimismo, se aprueba el enfoque del buen vivir como alternativa al consumismo, al ser 69 personas quienes anhelan lograr un equilibrio material y espiritual que no agrada a ninguna especie, representadas en el 32,9%; posteriormente, se valida el enfoque de las interacciones comunicacionales y acciones de sociabilidad, con 22 personas que consideran que les agrada relacionarse y dialogar con las demás personas, representadas con el 10,5%; seguido a esto, se acepta el enfoque de la bioética y la innovación, al ser 20 personas quienes piensan que se deben reformular aspectos del sistema económico que nos

permitan ser más éticos, representadas por el 9,5%; posteriormente, se reconoce el enfoque de estilo de vida saludable y el cuidado de si, siendo 13 personas quienes consideran que procuran cuidar su cuerpo con acciones saludables, reflejándose en el 6,2 %.

Un hallazgo que se encuentra en el abordaje empírico y que desde el rastreo documental no se obtuvo, claramente por el enfoque propositivo de la búsqueda, es el estilo de vida insostenible, siendo 5 personas quienes prefieren ocuparse del diario vivir, sin preocuparse demasiado por el futuro, representadas en el 2,4%; finalmente, se reconoce el enfoque de las humanidades digitales con 4 personas que buscan estar a la vanguardia de las innovaciones en el sector tecnológico y digital, representando el 1,9%; donde, si bien esta es la afirmación que menos votación contiene, esto puede responder a una característica particular de la muestra, y es importante mencionar que, al menos con una persona que se identifique con alguna afirmación, se permite reconocer el enfoque de estilo de vida. Todo lo anterior se condensa claramente en el gráfico 4.

**Gráfico 4.** Identificación de las personas con los enfoques propuestos. Antioquia, 2020.

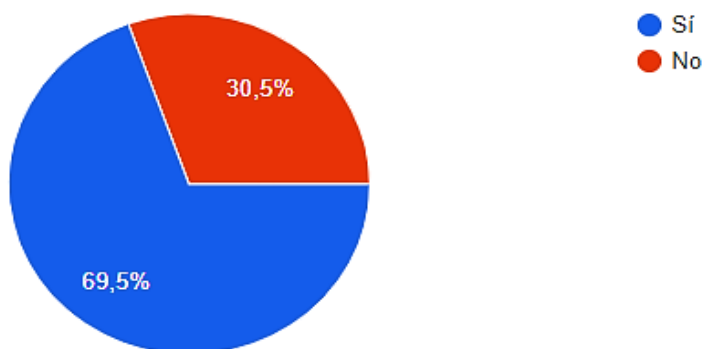


**Fuente:** Información propia del estudio.



En la misma línea anterior, se decide indagar por el enfoque de la sostenibilidad y ecología ambiental, así como por la ausencia de esta componente; donde se encuentra el siguiente hallazgo: Como se puede ver en el anterior gráfico 5, son 146 personas quienes consideran que su estilo de vida clasifica dentro del enfoque de la sostenibilidad y ecología ambiental urbana, representados con el 69,5 %; por el contrario, 64 personas no consideran que su estilo de vida clasifica como sostenible, representados con el 30,5 %; conllevando a profundizar más adelante, a que se debe este hecho y si responde a un enfoque insostenible del estilo de vida.

**Gráfico 5.** Personas que consideran que su estilo de vida clasifica como sostenible. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

Con todo lo anterior, se puede vislumbrar que, efectivamente, hay una relación directa entre los enfoques hallados de manera teórica y documental y la cotidianidad o la realidad de las personas, situación que se procede a explicar a continuación, abarcando cada uno de los enfoques anteriormente planteados.

## **1. Primer enfoque: Sostenibilidad y ecología ambiental urbana.**

En acuerdo con Soledad Perlado y Salvador Rueda, la sostenibilidad, en tanto precursora de la mejora de la calidad de vida de las personas, se alcanzará o se perderá de acuerdo con la organización futura que tengan los sistemas urbanos, dado que, es allí donde se consumen la mayor parte de los materiales y la energía, a causa de los estilos de vida de sus habitantes cada vez más demandantes de bienes de consumo y de energía, lo que ha llevado a generar un consumo creciente de suelo, agua, materiales y energía, que claramente son elementos y condiciones que impactan negativamente la vida de la especie humana (Perlado & Rueda, 2009). Por lo anterior, se hace urgente facilitar estilos de vida sostenibles en el espacio urbano, donde reside más de la mitad de la población mundial, tales como, la reforma de los mercados, la adecuación de prácticas en pro de cuidar la naturaleza y el medio ambiente, y la identificación de buenas prácticas empresariales e innovaciones prometedoras (UNEP, s.f.).

Un ejemplo de lo anterior, es que a raíz de la explosión urbana de las últimas décadas y la compartimentación del territorio provocada por la red de movilidad, se produce, que la expansión de la ciudad provoque la separación de funciones y la degradación urbana como producto de la congestión ambiental; de igual modo, dicha separación espacial, a causa de la especialización funcional, incrementan las distancias que se tienen que recorrer a diario, y que como consecuencia, trae que la energía consumida para conseguir cualquier contacto o intercambio sea altamente demandante; esta dinámica correspondiente a una ciudad difusa, genera altos índices de motorización y nuevos retrocesos de la capacidad autónoma para desplazarse, y en efecto, la segregación espacial de las funciones cotidianas en la ciudad, aumenta las distancias de los desplazamientos y provocando el deterioro de la calidad de vida de las personas que invierten mucho de su tiempo libre en esta actividad; por el contrario, la ciudad compacta, ofrece un

urbanismo de proximidad donde las personas no tienen una necesidad tan latente por desplazarse, o en su defecto, una mayor diversidad de medios de transporte, todos ellos con un menor consumo energético y de espacio (Rueda, 2002).

En las ciudades, la congestión vehicular llega a dificultar el uso de espacio público para la interacción social y la comunicación, Por tanto, para satisfacer las necesidades sociales de las personas, así como promover una mayor habitabilidad de los barrios, se aconseja proteger la salud pública mediante la dirección del diseño, la gestión y el mantenimiento de los sistemas urbanos orientados a este fin, logrando fomentar el contacto, el intercambio y la comunicación, así como la seguridad, estabilidad y la cohesión social, promoviendo la diversidad y las identidades culturales, y siempre preservando adecuadamente los barrios, espacios públicos y edificaciones con significado histórico y cultural (Rueda, 2002).

Por su parte, un estilo de vida sostenible reduciría la congestión de movilidad principalmente en los sectores menos holgados, motivo por el cual dicha congestión se convierte en desigualdad social, pues impacta sobre todo a quienes tienen menos recursos económicos, que suelen vivir más lejos de sus lugares de trabajo y tienen que someterse a experiencias traumáticas para llegar a sus hogares en los trayectos que deben realizar, dicha situación termina por empobrecer, además de contaminar y afectar la salud (BID, 2011).

El constante deterioro del hábitat afecta negativamente a todos los sectores de la población; frente a ello se debe promover conductas que favorezcan la cohesión social e integración cultural en los diversos grupos poblacionales del mismo ámbito espacial; pues como se mencionó anteriormente, los procesos urbanísticos e industriales en países en vías de desarrollo conllevan un desgaste en la calidad de vida (García & Rodríguez, 2005). Donde un estilo de vida sostenible, que

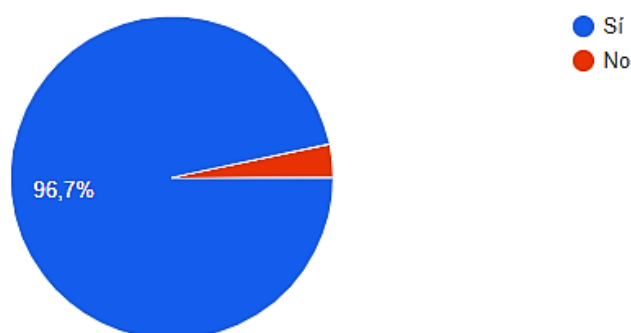
implique la reducción de traslados entre hogares y empresas y que adopte estilos innovadores de empleo, ayudará y contribuirá con la calidad de vida de las personas, llevándola a parámetros más realizables (BID, 2011).

Lo anterior, solo por mencionar uno de los miles de ejemplos que la sostenibilidad y la ecología urbana tiene, donde esta nueva visión de ciudad sostenible concibe el desarrollo urbano como un sistema holístico interdependiente de aspectos sociales, económicos, ambientales e institucionales, pues si la sostenibilidad de las ciudades intermedias mejora y se logra elevar su calidad de vida, se disminuiría de este modo la presión poblacional y económica sobre las grandes metrópolis, facilitando las intervenciones a fin superar sus desequilibrios característicos (BID, 2011).

### **1.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Genera bienestar la adopción de acciones y practicas sostenibles?**

En el estudio se presentó que, además de validar el enfoque, muchas personas se identificaron con esta propuesta en varias de las preguntas de la encuesta, un ejemplo de ellas es la siguiente, ¿consideran que adoptar acciones y prácticas sostenibles en pro de cuidar el medio ambiente les genera bienestar o felicidad? contestando afirmativamente 202 personas, que reflejan claramente la mayoría con un 96,7 %, frente a 7 que respondieron negativamente representados solo el 3,3 %, como se puede ver en el gráfico 6.

**Gráfico 6.** Personas que piensan que adoptar acciones y prácticas sostenibles en pro de cuidar el medio ambiente les genera bienestar o felicidad. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

Inicialmente, se encuentra en varias respuestas un enfoque que tiene un tinte un tanto antropocéntrico, en el sentido que prima el cuidado del medio ambiente en tanto repercute en el mejoramiento de la calidad de vida exclusivamente del humano. En algunas de estas respuestas se identifica que a varios encuestados les tranquiliza saber que son de las personas que piensan que, *“si no se cuida lo que les da vida, estarían de sobra en este planeta”*; por lo anterior, consideran que cuidar el entorno es una forma de cuidarse a sí mismos, que genera bienestar, una sensación gratificante o de agrado porque se estaría trabajando en un beneficio a largo plazo, donde se logre prolongar su calidad de vida como huéspedes del medio ambiente. Ya que al adoptar prácticas para cuidar el entorno en que viven, protegen los recursos, minimizan los impactos negativos y proporcionan un ambiente más sano para la vida humana; y acotan que, genera una muy buena sensación el contribuir desde la conciencia individual y colectiva, a fin de que de manera consciente e inconsciente se aporte para construir un mejor futuro para la humanidad. Ello, se puede ver de forma directa en la siguiente cita:

Porque siento que al cuidar el medio ambiente y preservarlo estoy haciendo algo no solo por mí misma, si no por los demás. Me gusta pensar mientras planto un árbol que ese árbol le dará frescura a las futuras generaciones. En conclusión, me siento bien porque creo que estoy mejorando mi presente, mi futuro y el de muchísimas personas más. (Testimonio # 1, encuesta virtual, 10 de julio de 2020)

Por ello, son conscientes que de la estabilidad y del cuidado del medio ambiente depende el bienestar de la sociedad; sin embargo, en diversos casos se reporta que, ni en el hogar ni en la educación básica se recibió o les fue transmitido una relación de cuidado con el medio ambiente, por lo tanto, sienten que tiene más peso la comodidad que puede generar el "no cuidarlo" que la satisfacción de hacerlo (como por ejemplo bañarse por largo tiempo o varias veces al día, entre muchas otras acciones), y que este, es un foco de trabajo y de enseñanza en el que se debe accionar desde ya, porque si se cuenta con información del cuidado de ambiente y se inculca el respeto por éste desde temprana edad, se harán mucho mejor las cosas y no se destruirán. En relación con ello, en algunas respuestas se presentó que, para las personas que están directamente influenciadas por la academia o por algún tipo de formación académica que comprometa el estudio del medio ambiente y su conservación, esta consciencia, tardía, es parte de su diario vivir, pero se hace énfasis en qué comúnmente no se asocia la adopción de estas prácticas con una mejoría en la sensación de bienestar o felicidad.

Otra postura común que se encontró en los resultados de la ejecución del instrumento, fue la implicación que tiene en este tema el entorno de desarrollo, el cual está directamente relacionado con el bienestar y felicidad, ya que, para ellos, los resultados individuales no son significativos sin un apoyo colectivo a todos estos procesos, planteando que, innegablemente es necesario llevar a cabo acciones que ayuden mínimamente a mitigar el impacto ambiental que ha causado el

capitalismo en el mundo, porque mientras algunos hacen pequeñas acciones, el capital no frena y su producción va a seguir atentando sin medida contra la naturaleza, afirmando que las acciones individuales se convierten en un paño de agua tibia, pues lo que realmente se requiere es cambiar el modelo económico, que no agrada la naturaleza. Aunado a lo anterior, se encuentra una postura crítica hacia el sistema, al considerar que quien preserva o contribuye con el cuidado del medio ambiente es porque sus condiciones materiales de vida se lo permiten, porque pueden, tienen la alternativa y la capacidad de pensar en otras cosas, que es el nivel de vida el que lo permite.

De una manera más incluyente, algunos encuestados consideran que del cuidado del medio ambiente depende la existencia de todas las formas de vida en el planeta, ya que la naturaleza es quien brinda los recursos indispensables para poder vivir. Por ello, es de alta importancia hacerse responsable de su entorno, vivir de forma sostenible, sin abusar o aprovecharse de ella; entendiendo que, el cuidado del ambiente es una necesidad y que no hay una manera de existir como especie si no se cuida el ambiente; por lo que contribuir con esto, genera una sensación positiva de bienestar al haber aportado en algo al equilibrio y a la preservación de todas las especies y de esta forma devolver un poco de todo lo que se le ha robado a la naturaleza, garantizando su permanencia y buen estado para el beneficio de todas las especies.

El medio ambiente es una de las mayores riquezas con las que cuenta la humanidad, nos provee muchas de las cosas que necesitamos para vivir, entonces siempre que se hagan cosas para preservarlo se genera una sensación de bienestar, pues esto permite que todas las formas de vida se prolonguen y se siente que se aporta algo al mundo, y retribuye lo que se toma de él, formando parte activa y responsable del sistema natural y social. Incluso, algunos encuestados fueron más allá y consideraron que la adopción de un estilo de vida con enfoque sostenible y ecológico genera satisfacción y felicidad al saber que se está cuidando el lugar que se habita y que permite gozar de

una buena calidad de vida.

En todo lo anterior, se identifica que la constante que genera satisfacción en los encuestados es la adopción de un papel o rol activo y transformador en la sociedad, su apuesta por su capacidad de agencia individual al sentir que están haciendo y aportando algo al mundo y la sociedad, pues para ellos hacer sentir bien a la humanidad, en algunos casos, y demás especies, en otros, a través del cuidado del medio ambiente, les trae satisfacción y una sensación de equilibrio con sus emociones.

En suma, claramente las personas señalan una relación directa entre la adopción de un estilo de vida, con un enfoque sostenible y ecológico, y una sensación de agrado y bienestar, ya que relatan, que poder realizar acciones que ayudan a preservar y cuidar el ambiente genera una sensación gratificante en ellos, además de que proteger y cuidar el entorno en el que se mueven genera influencia sobre sus estados de ánimo y deseos; adicional a que cuando se tiene la claridad de estar haciendo las cosas bien, se ve el reflejo en términos de bienestar y felicidad. Es necesario aclarar que las 7 personas que contestaron negativamente a la pregunta no enfatizaron el porqué de su respuesta.

## **2. Segundo enfoque: Las ciudades del aprendizaje y el conocimiento.**

Las ciudades del aprendizaje, presentadas en el libro *Ciudades del Aprendizaje y los ODS: una Guía de Acción* de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, promueven la educación para el desarrollo sostenible a fin de sensibilizar sobre el cambio climático, la contaminación, los riesgos de salud física y mental y la necesidad de proteger el medioambiente. Por lo anterior, se brinda oportunidades de educación a toda la población en todas las edades y niveles educativos, mediante mecanismos de enseñanza formal, no formal e informal,



potenciando el intercambio cultural y generacional, generando así, entornos de cohesión social (UNESCO, 2015).

Como se ha venido presentando, dirigir los sistemas urbanos hacia la sostenibilidad, precisa reducir los valores de consumo de recursos por una estrategia (dentro de diversas existentes) basada en la información. De modo tal, que al reducir el valor de consumo de recursos en el tiempo se defina un modelo de ciudad más sostenible, donde se aumente el valor que tiene la relación con las actividades (TIC, @ y otras) que consolidan el modelo de ciudad del conocimiento (Perlado & Rueda, 2009). En este estilo de ciudad se busca fortalecer la economía local creando oportunidades de trabajo digno para la población, por ende, se destinan recursos con el fin de crear espacios propicios para proyectos empresariales que impulsen la sostenibilidad, la innovación y el espíritu emprendedor. Todo lo anterior es posible, a causa de que se proporciona tanto una infraestructura significativa y estímulos económicos, como entornos de enseñanza inspiradores.

La iniciativa sobre ciudades del aprendizaje del Instituto de la UNESCO (2015) para el Aprendizaje a lo Largo de Toda la Vida, define una ciudad del aprendizaje como aquella que moviliza de un modo efectivo sus recursos en todos los sectores para:

La promoción de un aprendizaje inclusivo desde la educación básica a la superior, la revitalización del aprendizaje en las familias y comunidades, la facilitación del aprendizaje para y en el lugar de trabajo, la ampliación del uso de nuevas tecnologías para el aprendizaje, mejora de la calidad y excelencia en el aprendizaje y el fomento de la cultura del aprendizaje a lo largo de toda la vida. Siguiendo estas pautas, creará y reforzará el empoderamiento del individuo, la cohesión social, la prosperidad económica y cultural y un desarrollo sostenible.

(p.25)

Desarrollar una ciudad del aprendizaje conlleva un proceso continuo, pues no se trata de cruzar una línea mágica para convertirse en una ciudad del aprendizaje. No obstante, existen atributos que ayudan a identificar una ciudad del aprendizaje, principalmente a través de las acciones que lleva a cabo que apunten a la implementación del aprendizaje a lo largo de toda la vida en todos sus aspectos; lo que necesariamente implica que la ciudad cuente con la voluntad política y compromiso para construir, supervisar y evaluar sus avances para transformar discursos políticos y teóricos en estrategias y perspectivas concretas, y para medir el avance a lo largo del tiempo (UNESCO, 2015).

Esta propuesta de ciudades del aprendizaje y el conocimiento, contiene una serie de características y metas que trazan el camino para adoptar dicho modelo (ver gráfico 7); entre ellas se encuentra, *el empoderar a las personas y promover la cohesión social* como aspectos cruciales para el bienestar de los ciudadanos, con el fin de activar la participación cívica, confianza y los vínculos sociales, que permita a los ciudadanos estar preparados para anticipar y afrontar los desafíos de la urbanización. Para ello, se busca asegurar que todo ciudadano tenga la oportunidad de aprender a leer y escribir y adquirir habilidades básicas, que permita promover su participación activa en la vida pública de su ciudad, de una forma segura, armoniosa e inclusiva. Así mismo, *Potenciar el desarrollo económico y la prosperidad cultural* como depósito del conocimiento, del significado y de los valores, que define la manera de vivir e interactuar de las personas dentro de las comunidades, generando una potente herramienta que estimule un crecimiento económico inclusivo y sostenible, reduciendo la proporción de ciudadanos que viven en la pobreza al crear oportunidades efectivas de empleo para todos los ciudadanos, y respaldando activamente tanto la ciencia, la tecnología y la innovación, como la participación en actividades de ocio y de recreación

física (UNESCO, 2015).

De igual modo, para garantizar la viabilidad futura de las comunidades, se debe implementar una estrategia de *desarrollo sostenible*, la cual no se puede lograr solo mediante soluciones tecnológicas, disposiciones políticas o incentivos fiscales, implica, llevar a cabo cambios fundamentales en la manera de pensar y de actuar de las personas, donde se reduzca los impactos negativos de las actividades económicas y de otro tipo en el medio ambiente, a fin de protegerlo a través de un aprendizaje activo en todos los entornos (UNESCO, 2015).

Después, se plantea la necesidad de *Promover un aprendizaje inclusivo en el sistema educativo*, a fin de que todos los ciudadanos, independientemente de sus capacidades, género y sexualidad, origen social, idioma, etnia, religión o cultura, tengan acceso a las mismas oportunidades de aprendizaje, ampliando el acceso y mejorando la flexibilidad de los sistemas de aprendizaje a lo largo de toda la vida. De esta misma parte, se pretende *revitalizar el aprendizaje en las familias y comunidades* entendiendo que el aprendizaje a lo largo de toda la vida no se circunscribe a los centros educativos o de negocios, reconociendo la familia y las comunidades locales como un lugar especialmente importante para el aprendizaje donde se construye capital social y mejora de la calidad de vida (UNESCO, 2015).

De otro lado, se considera importante, *Proporcionar un aprendizaje para el trabajo y en el lugar de trabajo*, debido a que la globalización, con los avances tecnológicos y el crecimiento de las economías basadas en el conocimiento, han demostrado la necesidad de la mayor parte de los adultos de mejorar sus habilidades y conocimientos periódicamente; fomentando una cultura del aprendizaje en las organizaciones públicas y privadas, que permita alentar a los empleadores y sindicatos para que apoyen el aprendizaje en el lugar de trabajo; así como, proporcionar

oportunidades apropiadas de aprendizaje para los jóvenes y adultos desempleados (UNESCO, 2015).

Con respecto a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), sobre todo Internet, se reconoce que estas han brindado nuevas posibilidades de aprendizaje y educación, donde lo que se pretende es *Extender el uso de las tecnologías modernas de aprendizaje* a todos los ciudadanos, de modo que logren alcanzar su propio empoderamiento. Para ello, se deben desarrollar los marcos de políticas favorables al uso de las TIC en el aprendizaje, que logre capacitar a los administradores, profesores y educadores para que utilicen dichas tecnologías que mejoran el aprendizaje. Ampliando el acceso de los ciudadanos a las herramientas de la TIC y a los programas de aprendizaje, y desarrollando recursos de aprendizaje electrónico de calidad (UNESCO, 2015).

Para efectuar lo anterior, se precisa *mejorar la calidad en el aprendizaje*, ya que en muchas ciudades existe una gran disparidad entre el número de personas participando en programas de educación y aprendizaje, y aquellas que logran dominar habilidades y competencias relevantes y prácticas, por lo tanto, la calidad es lo más importante. Para lograrlo, se debe entonces promover un cambio de paradigma de la enseñanza al aprendizaje, y así, dejar atrás la mera adquisición de información para centrarse en el desarrollo de la creatividad y habilidades para el aprendizaje, aumentar la conciencia acerca de los valores éticos y culturales comunes, y promover la tolerancia a las diferencias. Y *Fomentar una cultura de aprendizaje a lo largo de toda la vida*, como una motivación que debería respaldarse mediante la provisión de información y asesoramiento exhaustivos para ayudar a las personas a tomar decisiones informadas sobre el aprendizaje; reconociendo el papel de los medios de comunicación, bibliotecas, museos, instituciones religiosas, centros culturales y deportivos, centros comunitarios, parques y lugares similares como

espacios del aprendizaje (UNESCO, 2015).

Aunado a lo anterior, se requiere una *fuerte voluntad y compromiso político* para poder construir satisfactoriamente una ciudad del aprendizaje, demostrar un sólido liderazgo político y contraer un compromiso férreo con la idea de convertir las ciudades en ciudades del aprendizaje. Así como, *Mejorar la gobernanza y la participación de todos los interesados* de modo que las partes interesadas y los ciudadanos tengan más probabilidades de contribuir a la construcción de ciudades del aprendizaje si las decisiones se toman de manera participativa, e *Impulsar la movilización de recursos en las ciudades del aprendizaje*, que presentan mejoras en términos de salud pública, crecimiento económico, reducción del índice de criminalidad, y participación democrática, planteando argumentos sólidos para que se incremente la inversión en la creación de ciudades del aprendizaje.

**Gráfico 7.** Marco de las características fundamentales de las ciudades del aprendizaje.



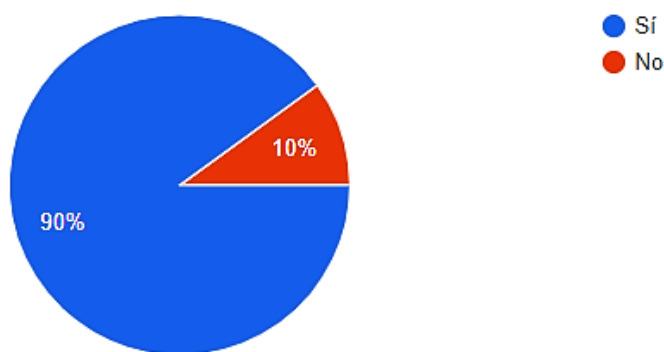
**Fuente:** (UNESCO, 2015, p.12).

### 2.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Se presenta una mayor sensación de bienestar o felicidad en las poblaciones que elevan sus niveles de conocimiento y educación?

En el estudio se presentó que, además de validarse este enfoque, ocupó el segundo lugar con más votación luego del enfoque de la sostenibilidad y ecología urbana, que claramente es el más holístico o genérico de los enfoques. Muchas personas se identificaron con esta propuesta en varias de las preguntas de la encuesta, un ejemplo de ellas es la siguiente: ¿consideran que elevar los niveles de conocimientos y educación en las personas y los territorios puede generar una mayor sensación de bienestar o felicidad? contestando afirmativamente 189 personas, que reflejan claramente la mayoría con un 90 %, frente a 21 que respondieron negativamente representados en el 10 %, como se puede ver claramente en el gráfico 8.

**Gráfico 8.** Personas que consideran que elevar los niveles de conocimientos y educación en las personas y los territorios puede generar una mayor sensación de bienestar o felicidad.

Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

En respuesta a lo anterior, varios de los encuestados consideran que es una gran satisfacción saber que pueden aportar en algo a la sociedad, y que mejor que el conocimiento, pues tal como

dice el viejo adagio, “al final sin importar que pase, el conocimiento es lo único que jamás nos podrán arrebatarse” (Testimonio # 2, encuesta virtual, 10 de julio de 2020). Por lo anterior, argumentan que la educación y adquisición de conocimientos brindan las herramientas para identificar qué es lo que se quiere en la vida, su propósito y saber para qué se está en la tierra, situación que claramente genera felicidad en las personas; además, que el bienestar viene en parte ligado a la realización profesional, ya que para ellos, laborar en lo que realmente se ama tiene un efecto en la vida de las personas diferente, que si se realizara un trabajo solo por supervivencia, y más aún, si se tiene en cuenta que en diversas personas adquirir conocimientos es un motivo de satisfacción y felicidad.

Así mismo, se plantea que con la educación se eleva la conciencia de sí, como resultado de un cúmulo de conocimientos y aprendizajes que generan cambio en sí mismo, lo que llega a afectar el conjunto de relaciones sociales, y más, si se tiene en cuenta que el tener acceso a educación sin duda abre puertas, brinda mayores posibilidades y, por ende, genera progreso tanto en la persona como en su familia y en su comunidad, como en una especie de efecto cadena. Además, es muy importante resaltar que el conocimiento incide en la autonomía, no solo de las personas sino de los procesos y movimientos sociales y comunitarios, contribuyendo a mejorar sus condiciones de vida.

En la medida que se adquieren nuevos conocimientos y aprendizajes, se genera una sensación de superación, seguridad, confianza, motivación y satisfacción personal que permite cumplir las metas y expectativas que tienen las personas en su proyecto de vida, accediendo a mejores condiciones económicas y, por ende, a mayores posibilidades de elevar su calidad de vida, lo que conlleva claramente a obtener un mejor bienestar. Así mismo, se reconoce que el conocimiento amplía las posibilidades que tienen las personas para comprenderse no solo a sí mismos, sino también, el contexto en el que desenvuelve su existencia, lo que, a su vez, les aporta

mayores elementos para tomar decisiones y llevar a cabo acciones en aras de su bienestar tanto físico como emocional, dotando de sentido su existencia

De igual modo, se plantea que la educación es un pilar fundamental para crear las condiciones de bienestar, tanto individual como colectivo. Si se potencian los sistemas educativos, se estaría haciendo una inversión que permite mejorar las condiciones de vida de las comunidades y cada uno de sus integrantes, mejorando las relaciones sociales y la convivencia, en palabras de un participante: “El conocimiento es un camino potencial, la ignorancia nuestro límite. A veces la falta de conocer no deja que respetemos, aprendamos y convivamos de la mejor manera” (Testimonio # 3, encuesta virtual, 10 de julio de 2020).

Finalmente, en esta postura afirmativa se concluye que, los encuestados consideran que elevar la educación de un conjunto de personas puede generar cambios en sus hábitos, en pro de descubrir, evolucionar y alcanzar una mayor calidad de vida; dado que, la adquisición de conocimientos y la educación emancipa al ser humano, porque se impacta de manera positiva en la realización del ser y su proyecto de vida.

Por su parte, algunos encuestados consideran que todo depende del enfoque que se le dé a los conocimientos, ya que, siempre que estos sean para educar en lo que realmente es bueno para la salud, para el bienestar emocional, la sana convivencia y, con estos conocimientos ayudemos al planeta, si podrían generar una sensación de bienestar al permitir una correcta apropiación del conocimiento adquirido, y que éste pueda ser usado para solucionar diferentes problemas que se presentan en las comunidades. Y de esta misma parte, se reconoce que la educación mejora el nivel de vida y maximiza la posibilidad de mejorar los ingresos, y con una buena capacidad adquisitiva se pueden adquirir bienes y servicios de esparcimiento, integración familiar y otros que



contribuyen al bienestar y la felicidad, construyendo así una mejor convivencia social, dado que, las personas que se educan son más cultas, piensan diferente y adquieren nuevos conocimientos para ayudar al progreso y la sostenibilidad humana.

De otro lado, el porcentaje de personas que responden negativamente, acotan que esto depende de ciertas condiciones. Posiblemente, hay personas que no encuentran disfrute en la educación porque deben preocuparse por aspectos más apremiantes en la vida, para quienes tienen el privilegio de estudiar sin mayores preocupaciones, este sí puede ser un aspecto que aporte al bienestar o a la satisfacción de intereses académicos y políticos, pues conocer y aprehender el mundo puede ser fascinante para quien tiene esa posibilidad. Otros, argumentan que el bienestar o la felicidad es relativa a la personalidad, y que no por tener mayor conocimiento se es más feliz, teniendo en cuenta que existen personas muy felices que viven en la ignorancia. Incluso algunos llegan a punto de considerar que en algunas personas la ignorancia genera felicidad, ya que viven de una forma práctica y son ajenos a la realidad; en cambio, el conocimiento da a conocer la realidad y eso da intranquilidad al alma.

Finalmente, otros acotan que, si bien es cierto que a veces el conocimiento genera angustia, esto no quiere decir que esta sea contraproducente, ya que por medio de ella se puede generar movimientos en el ser de la persona, para así tomar decisiones consientes y hacer cambios, desde el conocimiento de la realidad social en la que se habita. Pues una vez la persona conoce sus realidades, y en esa medida logra actuar de una manera más adecuada ante ellas, obtiene la posibilidad de cambio, lo cual permitirá un bienestar y por ende más felicidad. De este modo, la educación prepara a las personas para la vida, al otorgarles una visión crítica y demás competencias que les serán útiles para la comprensión y transformación de los territorios en los cuales son partícipes.

### 3. Tercer enfoque: El buen vivir como una alternativa al consumismo

La categoría del *Buen vivir*, nace como una contrapropuesta a la tendencia consumista del modelo de producción capitalista, de convertir en necesarios objetos y prácticas que nacieron como superfluos, es decir, que originariamente aparecen como nuevas posibilidades para la vida humana que, inicialmente, sólo están al alcance de una minoría pudiente, pero que luego se generalizan y se convierten en símbolos de autorrealización humana para todas las personas, hasta tal punto que resulta inimaginable no servirse de ellos, pese a las consecuencias futuras que el uso desmedido de estos puedan traer. Con el buen vivir, se pretende buscar opciones de vida más conscientes, dignas y sustentables, dejando de lado la lógica de la eficiencia entendida como la acumulación material cada vez más acelerada (Abdallah, et al., 2010).

Esta propuesta es resultado de muchas historias de luchas de resistencia y de propuestas de cambio, “se posiciona como punto de partida para construir democráticamente una sociedad sustentable en todos los ámbitos. Es decir, otra forma de socialismo, visto siempre como un proyecto de democracia sin fin” (Abdallah, et al., 2010. P.28). Bajo esta misma línea de pensamiento Alberto Acosta (2010) plantea que

Se considera necesaria una nueva ética, que posibilite un verdadero proceso de transformaciones radicales, como son la igualdad, diversas equidades, la libertad y justicia social y ambiental, así como elementos morales, estéticos y espirituales. En otras palabras, los derechos humanos se complementan con los derechos de la naturaleza, y viceversa, a partir de la construcción de ciudadanías sólidas (P.21).

En esta propuesta, se hace la invitación a no caer en la trampa de un concepto de “desarrollo sustentable” o “capitalismo verde” que no afecte la revalorización del capital; para superarlo se

proponen nuevas formas de organización de la vida misma recobrando en este momento gran valor la propuesta de Amartya Sen, para quien

El “poder de crear riqueza” equivaldría a la posibilidad de “ampliación de las capacidades” del ser humano. No cuentan tanto las riquezas o sea las cosas que las personas puedan producir durante sus vidas, sino lo que las cosas hacen por la vida de las personas: el desarrollo debe preocuparse de lo que la gente puede o no hacer, es decir si pueden vivir más, escapar de la morbilidad evitable, estar bien alimentados, ser capaces de leer, escribir, comunicarse, participar en tareas literarias y científicas, etc. En palabras de Marx, se trata de 'sustituir el dominio de las circunstancias y el azar sobre los individuos, por el dominio de los individuos sobre el azar y las circunstancias. (Abdallah, et al., 2010 PP.15-16)

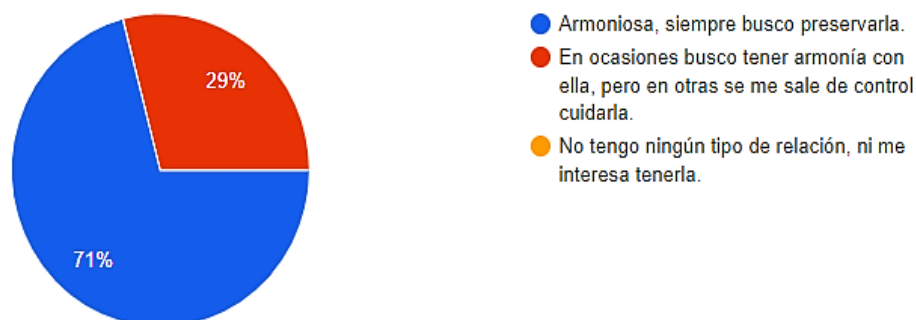
Finalmente al seguir estas perspectivas, nace la Constitución Ecuatoriana -redactada en Montecristi, con el fin de superar la constitución neoliberal de 1998, allí desde la visión de los marginados por la historia de los últimos 500 años, se planteó el buen vivir o sumak kausay (en kichwa) como una oportunidad para construir otra sociedad, que reconociendo los valores culturales del mundo, obtenga un desarrollo impulsado por el respeto de los derechos humanos y de la naturaleza, conformando de tal modo la base de una economía solidaria, donde la tarea fundamental es el diálogo permanente y constructivo de saberes y conocimientos ancestrales con los avances del pensamiento universal, en un proceso de continuada descolonización del pensamiento, sin tener una concepción de progreso lineal como ha sido tradicionalmente impuesto, sin un estado anterior o subdesarrollado necesario de superar, frente a uno posterior o de desarrollo que sea necesario alcanzar (Abdallah, et al.,2010)

De modo tal que el buen vivir llega incluso a ocupar una cosmovisión indígena o filosofía de vida que “resalta valores como el conocimiento, el reconocimiento social y cultural, los códigos de conductas éticas e incluso espirituales en la relación con la sociedad y la naturaleza, los valores humanos, la visión de futuro, entre otros” (Abdallah, et al.,2010. P.14), requiriendo entonces, una trascendencia mayor a la sola satisfacción de necesidades y acceso a servicios y bienes. Desde esa perspectiva, es necesario aceptar el desarrollo sustentable como un tránsito hacia un paradigma diferente al capitalista, y no como una verdadera propuesta que considere al ser humano dentro de la naturaleza como lo propone el buen vivir, que no concibe al humano por fuera de la misma. De igual modo el principio básico de la economía del buen vivir es la solidaridad, en tanto una economía social diferente de aquella caracterizada por una supuesta libre competencia, que anima al canibalismo económico entre seres humanos, que alimenta la especulación financiera y que degrada cada vez más la madre tierra. (Abdallah, et al., 2010)

### **3.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Como consideran las personas su relación con la naturaleza?**

En el estudio se presentó que, de una parte, como se mostró inicialmente se valida este enfoque, y de otra, muchas personas se identificaron con esta propuesta en varias de las preguntas de la encuesta, por ejemplo en la más general, donde se preguntó ¿Cómo es su relación con la naturaleza? contestando “armoniosa, siempre busco preservarla” 149 personas, que reflejan claramente la mayoría con un 71 %, frente a 61 que respondieron que en ocasiones buscan tener armonía con ella, pero en otras se les sale de control cuidarla, representados en el 29%, como se puede ver claramente en el gráfico 9. En cuanto al componente de no tengo ningún tipo de relación ni me interesa tenerla, cabe resaltar que, ninguno de los encuestados selecciono esta opción de respuesta.

**Gráfico 9.** Como consideran las personas su relación con la naturaleza. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

En varias de las preguntas de la encuesta, los participantes manifestaron que ellos efectúan acciones conscientes que mejoran el ambiente, las relaciones con los animales, las plantas y los mismos seres humanos; reconocen la importancia de la madre tierra y la necesidad de la conservación de elementos indispensables como el agua y la tierra como base de una vida digna, donde se pueda llegar a un equilibrio en el que la vida sea lo verdaderamente importante por encima del dinero. No obstante, se enfatiza que para promover cambios es preciso aterrizar en la realidad, confrontar las fallas del sistema actual y reformular las dimensiones que sean necesarias, a fin de garantizar la soberanía de la naturaleza y los seres vivos.

Algunos afirman que, de acuerdo a sus creencias espirituales, la naturaleza es quien les cuida, es su protectora, y a quien ellos también cuidan, convirtiéndose en su “todo” en la vida; al punto de considerar, que si se está en armonía y en "buenos términos" con ella se sienten completos; desarrollando así, un proceso de plena conciencia sobre la relación ser humano-naturaleza, al reconocerse como parte del ciclo vital del entorno natural, pueden comprender que mientras más se cuide de ese entorno, más se cuida de ellos mismos.

Del mismo modo, algunos encuestados acotan que son conscientes de lo que representan en este planeta, y aunque saben que por sus capacidades humanas son superiores a otras especies, recalcan que se deben completamente a su medio ambiente o madre tierra, por eso, al realizar prácticas sostenibles sienten que están mejorando su espacio del mundo y el de las otras especies, ayudando así, a preservar todos los aspectos medio ambientales que hacen que la vida en este planeta sea agradable. Por ello, su pensamiento está orientado a cuidar del entorno y hacerlo saludable para ellos y para todos aquellos seres que les rodean, considerando que, cada vez que se hace una acción positiva para el medio ambiente se presenta una sensación de paz y agradecimiento que genera felicidad y bienestar personal. Se entra en armonía con su propio ser, invitándole a vivir feliz en la sociedad y se comprende que el bienestar depende del cuidado del espíritu, el alma y el cuerpo, la naturaleza y el entorno que se habita, por ello, las prácticas sostenibles tienen una repercusión positiva en el buen vivir de los seres humanos.

En suma, como se pudo observar, las personas que contestaron la encuesta en su mayoría procuran tener una relación armoniosa con la naturaleza, manifestando la necesidad de tener mejores relaciones con los demás y con el entorno que les rodea. No obstante, algunos de ellos hicieron énfasis en que el contexto actual, donde el mundo enfrenta el Covid 19, debe llevar a que las personas se detengan, miren hacia atrás y se pregunten cómo se sienten. En la actual sociedad se presenta la constante de sentir al ser humano en soledad y desarmonía con su alrededor; hay una desintegración de las personas como colectividad que ha llevado a perder la compasión y el respeto por el otro y lo otro, no se reconoce la naturaleza como un ser sensible, situación que está llevando al colapso que según ellos acaba de iniciar; y ello, se puede ver en quienes contestaron que aunque en ocasiones buscan estar en armonía con la naturaleza, sienten que en ocasiones se les sale de control cuidarla, ello, a causa de múltiples dinámicas que impone la sociedad capitalista

y de consumo, que otorga prioridad a productos y servicios que degradan dicha relación.

#### **4. Cuarto enfoque: Las interacciones comunicacionales y acciones de sociabilidad en el estilo de vida sostenible.**

La interacción social es un concepto que determina las relaciones sociales desarrolladas por individuos y grupos sociales, convirtiéndose en un elemento indispensable para el desarrollo y constitución de los territorios, mediante procesos interactivos en los cuales el ser humano se convierte en un ser social, colectivo y agente de coordinación, que crea redes relacionales y tendencias que se pueden ver mediante ciertos comportamientos o fenómenos sociales (Núcleo visual, 2019).

Dentro de los diversos pensadores importantes que han abordado el tema de la interacción, las relaciones y los procesos sociales se destaca, por una parte, Lev Semenovitch Vigostsky, para quien la interacción social juega un papel muy importante en el desarrollo de los seres humanos, ya que en la formación del comportamiento de las personas participan por singularidades y procesos sociales de su crecimiento; por otra parte, Jean William Fritz Piaget, quien plantea que el ser humano es un ser social influenciado por las experiencias de las relaciones sociales que experimenta durante el curso de su vida, tanto en la niñez, como en la adolescencia y la adultez (Núcleo visual, 2019).

Gracias al relacionamiento, la comunicación y la interacción social, una comunidad se configura como un grupo de ideas y expectativas compartidas en sus procesos de comunicación constante. Por lo tanto, la interacción social puede definirse según Ortiz y Giraldo (2009) como “el comportamiento y las creencias de las personas que dependen del comportamiento y creencias de los otros y de cada uno de ellos, es la actuación en respuesta a otros seres humanos” (p. 29). En

los procesos de interacción social, se adquiere conciencia de la estructura social que envuelve a las personas, siendo la familia, en tanto socialización primaria, y la escuela, como socialización secundaria, las más presentes y por ende las más representativas.

Mediante la interacción social los movimientos y procesos sociales toman una mayor fuerza, entre los cuales se puede destacar los procesos y movimientos de sostenibilidad ambiental y social, en donde se desarrolla la capacidad de efectuar una conducta de intercambio con resultados favorables, generando una interacción, o acción de reciprocidad, que desarrolla contenidos y comparte saberes en beneficio de ambas partes integradas. Todo lo anterior, con el fin de acompañar, facilitar y promover un estilo de vida sostenible, acudiendo a procesos comunicacionales y de interacción social que involucran a las personas en escenarios de dialogo que acude a la empatía como principal herramienta para expresar las opiniones y necesidades propias y poder escuchar las de los demás, contrario a los procesos informativos que no lo hacen y, que se presentan simplemente como una sumatoria de mensajes.

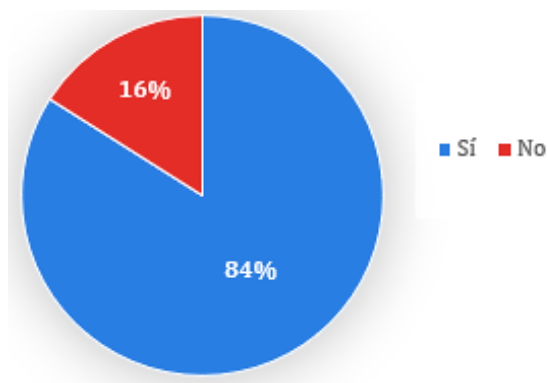
#### **4.1. Relación con el abordaje empírico: ¿En realidad hacer amigos y generar mayor interacción social promueve el bienestar y la felicidad de las personas?**

Inicialmente se validó el enfoque en el estudio, determinando que muchos de los encuestados se identificaron con esta propuesta en varias de las preguntas de la encuesta, por ejemplo, en la más general, donde se preguntó si consideran que ¿hacer amigos y generar mayor interacción social promueve el bienestar y la felicidad de las personas? Contestando favorablemente 176 personas, que reflejan claramente la mayoría con un 84 %, frente a 34 que respondieron negativamente, representados en el 16 % como se puede ver en el gráfico 10. Siendo entonces, para la mayoría de las personas encuestadas, la comunicación y la interacción social una



herramienta fundamental para reproducir un estilo de vida sostenible que genere felicidad y bienestar en las personas.

**Gráfico 10.** Personas que consideran que hacer amigos y generar mayor interacción social promueve el bienestar o la felicidad de las personas. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

Como se puede vislumbrar, la mayoría de los encuestados plantea que el relacionarse con las personas genera una agradable sensación de bienestar y, también de felicidad, al saber que con una palabra se puede hacer más amena alguna situación difícil por la que esté pasando alguien, al punto de considerar que si se puede tranquilizar o hacer feliz a alguien, se puede dormir tranquilo y feliz; priorizando así, el establecer relaciones significativas de apoyo mutuo entre las personas, donde se pueda ayudar y compartir espacios de interacción con los demás, potenciando la capacidad de la humanidad de ser empática y la comunicación efectiva con armonía en las relaciones.

La mayoría de las personas encuestadas manifestaron que consideran importante comunicarse para dar sentido y coherencia a la existencia, resaltando que esta comunicación no solo se da con el otro, sino, también, consigo mismo y se convierte en un elemento potencial de la

felicidad, al contar con relaciones armónicas internas y externas, algunas personas piensan que conociendo a las demás personas también se puede conocer bastante de sí mismo. Por lo anterior, al interactuar y comunicarse con los demás se debe estar dispuesto a dar y recibir ideas con honestidad y respeto; afirmando que al hacer el ejercicio de dialogo y expresar ideas se descansa el espíritu, y las personas pueden ser más felices al mejorar su comunicación con su entorno y con ellos mismos.

Interactuar con los demás, manifiestan en las respuestas, es más que únicamente tener contacto o intercambiar información. Comunicarse e interactuar es involucrar el pensamiento en el proceso, buscando aportarle a lo recibido con percepciones y opciones, respetando y dándole valor a la participación del otro para que se pueda generar la finalidad que es la generación de nuevas ideas. Se acota, además, que el generar lazos de amistad y de unión puede potenciar la sostenibilidad tanto en el sentido de ocupar el pensamiento en otras actividades que no impliquen directamente el consumo excesivo, y, por otra parte, utilizar la comunicación a favor de transmitir ideas y generar diálogos y debates con la misión de concientizar y persuadir a la sociedad de la importancia de cuidar y garantizar, los recursos de las actuales y futuras generaciones.

En lo referente a quienes respondieron negativamente a la pregunta, consideran que no ven una relación directa entre la interacción, la comunicación y la felicidad o el bienestar incluso afirman que hay diálogos e interacciones que pueden llegar a perturbar más las personas y acabar con cualquier atisbo de felicidad o bienestar. No obstante, se hace la salvedad que esta opinión se encuentra en una proporción reducida frente a la posición afirmativa.

## **5. Quinto enfoque: El aporte de la innovación al estilo de vida sostenible: principios de la bioética.**

La ciudad del siglo XXI, según López, Ontiveros y Vizcaíno (2016), se configura como lugar de concentración de capital creativo e innovador, que propende por el uso del espacio público y el bienestar de sus ciudadanos; en ella, la innovación es de gran relevancia en las estrategias de desarrollo, en tanto responde a un proceso dinámico que involucra empresas y centros de investigación e instituciones académicas, siendo capaz de capturar y desarrollar el impulso que el conocimiento le otorga a la producción para que ingrese en *un círculo virtuoso de crecimiento* (Morales, 2014). No obstante, se asocia el bienestar con crecimiento económico y mayor competitividad y productividad.

Para la Corporación Ruta N (2014), la innovación es la propuesta para generar nuevos ingresos y puestos de trabajo formales de alta calidad, incrementar la productividad, reducir y eliminar problemas sociales. No obstante, aclaran que se puede correr el riesgo, que la innovación cree temporalmente más desigualdad, sino se acompaña de políticas amplias y agresivas de educación, y capacitación del recurso humano. Para efectuar lo anterior, se debe permitir a todas las personas el acceso igualitario a las oportunidades de formación y educación con políticas sociales redistributivas de amplio alcance.

Con el emprendimiento social se busca dar réplica a diversas necesidades sociales, desde la perspectiva empresarial, donde acudiendo a estrategias de innovación, las empresas sociales propenden por ampliar el bienestar y la atención de los intereses de la comunidad en la que desarrollan sus actividades, además de nutrir su equipo, empleando a personas vulnerables,

excluidas o en riesgo de exclusión, contribuyendo así a la cohesión social y a la reducción de las desigualdades (López, et al., 2016).

### **5.1. Innovación y sostenibilidad: principio de la bioética**

En la actualidad, se considera que son más constructoras de futuro las ciudades que las naciones, y que la innovación en tanto motor de crecimiento, es la única forma de hacer sostenible una sociedad a largo plazo (Ruta N, 2014); es por ello que, el emprendimiento y la innovación se han convertido en importantes instrumentos de desarrollo económico, que tienen una relación directa con la bioética en cuanto al talento humano; el bien común y la solidaridad; el medio ambiente; el manejo de los recursos económicos; el compromiso bioético con los clientes; los límites bioéticos a la innovación, y los emprendimientos sociales, enfocados a la calidad de vida de las personas (García, 2014).

Claramente, se requiere con urgencia emprendimientos que revolucionen el sistema tradicional, que sean políticamente correctos, socialmente justos, culturalmente aceptables, ecológicamente amigables y financieramente viables, en conclusión, se necesitan emprendimientos más sostenibles. Para efectuar lo anterior, se requiere de emprendedores éticos, a fin de romper con las condiciones de inequidad e insustentabilidad en los territorios; y bajo este principio de colaboración, gestionar soluciones para los grandes desafíos en el tema de la sostenibilidad que acarrea el emprendimiento social, involucrando tanto al emprendedor, como al sector privado, solidario y estatal, desde la perspectiva de la ética social (García, 2014).

Se comprende entonces, que el emprendimiento social no es más que poner la innovación al servicio de las personas (empleados, clientes), del medio ambiente y del bienestar social sin afectar la rentabilidad económica de la empresa. Algo que, según Maldonado (2012), es enfocado

desde el denominado biodesarrollo, el cual “no consiste en otra cosa que, en gratificar la vida, exaltarla, posibilitarla cada vez más. Esto se traduce en saber vivir –una idea que se dice fácil pero que es extremadamente difícil de llevar a cabo” (García, 2014 p. 116)

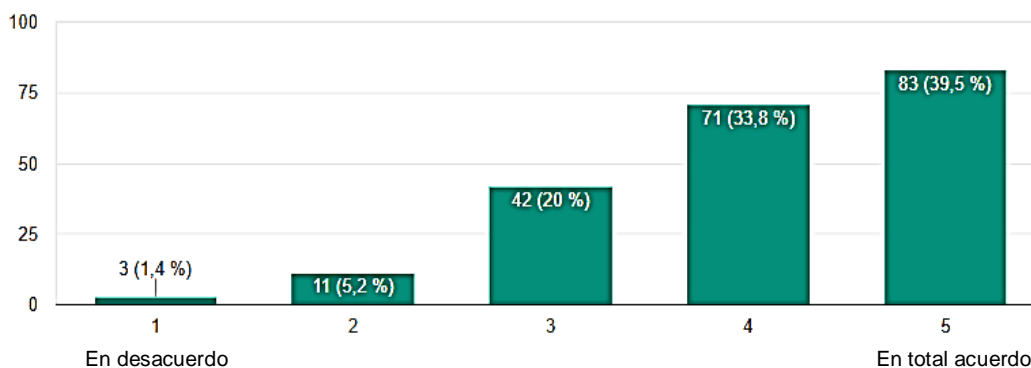
El emprendimiento y la innovación como instrumentos de desarrollo tienen relación con la bioética en lo que refiere al talento humano, la pobreza, el bien común y la solidaridad, así como el medio ambiente, el manejo de los recursos económicos, y los emprendimientos sociales enfocados a la calidad de vida de las personas. De acuerdo con lo anterior, estos elementos se configuran como un desafío para la bioética y el emprendimiento, debido a que buscan la transformación y el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas (García 2014). Por ello, y según García, el emprendimiento bajo el marco de la bioética promueve los principios de la justicia y la solidaridad, permitiendo una distribución de la riqueza al generar apoyo para los proyectos de emprendimiento que permitirían mejorar sus condiciones de vida económicas. En efecto, para la bioética, la ciencia, la tecnología y la innovación deben buscar dignificar y liberar al hombre, por esto, los emprendedores deben tener la capacidad de innovar y generar ideas que mejoren el entorno y la calidad de vida de las personas, rigiéndose por el modelo de biodesarrollo, que por su parte busca gratificar la vida, posibilitarla y saberla vivir, aportando una visión más completa y holística para el emprendimiento.

## **5.2. Relación con el abordaje empírico: ¿Cuál es la importancia de la bioética y la justicia en las acciones humanas?**

En el estudio se presentó que, además de validar el presente enfoque, la mayoría de personas toman postura asertiva frente a la pregunta, si consideran que el bienestar de las personas está influenciado directamente por la participación de la ética y la justicia en las acciones humanas

que facilitan el desarrollo poblacional, encontrándose que, en una escala de 1 a 5 siendo 1 en desacuerdo y 5 en total acuerdo, se puede decir que la mayoría de los votantes se ubican en los numero 4 y 5 que denotan en acuerdo y en total acuerdo con 71 personas (33,8%) y 83 personas (39,5 %) respectivamente, tal y como se puede observar en el gráfico 11.

**Gráfico 11.** Personas que consideran que el bienestar de las personas está influenciado directamente por la participación de la ética y la justicia en las acciones humanas. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

Frente a este tema los encuestados manifestaron que consideraban que el conocimiento y su transformación perse, puede hacer de los seres humanos personas más éticas, y con mayor moral, personas integra que cumplan con sus deberes y derechos con el planeta y la sociedad. Como se mencionó, la mayoría de la población contesto afirmativamente a la pregunta, argumentando que el comportamiento humano debe verse guiado por la incorporación de la ética en sus acciones para garantizar el bienestar propio y de los demás, y esto no escapa a la responsabilidad ambiental que como sociedad se tiene; por ejemplo, en la economía la integración de la ética y la innovación en sus procesos de mercado, puede llegar a frenar el acelerado deterioro

ambiental que se está efectuando. Y eso sin concebir que, un estilo de vida ético, en su accionar, se convierte en lo que podría llamarse un imperativo categórico, donde cada acción que emprendan las empresas y personas deba estar guiada por los valores y principios éticos en la búsqueda del bienestar de todos los habitantes del planeta, por ello, el éxito de las relaciones sociales de las personas y del mercado está garantizado, siempre y cuando, se asuman los valores de los bienes y servicios aparte del económico o el valor de cambio<sup>1</sup>, que tienen dichos procesos, con un alto enfoque de la sostenibilidad donde no se agredan los componentes socio-cultural ni ambiental.

Por lo anterior, cuando se indaga acerca de la innovación, coincide en varios encuestados la perspectiva de que ésta debe estar subordinada a la ética y a la sostenibilidad, a fin de que la innovación sea una herramienta para frenar el deterioro ambiental y social que sufre el planeta. De ahí que se destaca la importancia de generar lazos entre la ciencia, tecnología e innovación y la ética y humanidades con el fin de preservar e incluso potenciar la diversidad natural y cultural de la especie humana.

Por ejemplo, una de las personas encuestadas manifestó “trato siempre de alcanzar mis metas actuando de manera ética y responsable, aportando de manera positiva a la sociedad” (Testimonio # 4, encuesta virtual, 10 de julio de 2020). Para los encuestados, con la ética y la justicia en todos los sectores se impulsa los principios para la conducta amable del individuo respecto a la vida de los hombres, animales, y el medio ambiente; configurándose así, un entorno de ética hacia la vida, en el cual configura la bioética, acatando el principio de la no maleficencia, al abstenerse de realizar acciones que puedan causar daño o perjudicar al otro o a lo otro y fomentar

---

<sup>1</sup> Se acude a la teoría del valor de Karl Marx, específicamente a la categoría marxista del valor de cambio, donde en el comercio capitalista, se refiere a la aptitud que tiene una mercancía para proporcionar otras distintas a ella, y se mide de acuerdo al dinero y el tiempo de trabajo socialmente empleado para producirla.

la prevalencia del beneficio sobre el perjuicio como valores de una nueva sociedad; siendo entonces, esta nueva manera de asumir la vida la que propicia condiciones de bienestar para todos los habitantes del planeta.

## **6. Sexto enfoque: El estilo de vida saludable y el cuidado de sí.**

El Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021, es citado por la Alcaldía de Medellín en su *Guía estilos de vida saludables*; allí, específicamente en la dimensión de vida saludable y condiciones no transmisibles, el componente de modos, condiciones y estilos de vida saludables se define como “un conjunto de intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes y diferenciales que son promovidas para la creación de entornos cotidianos que propicien el bienestar de las personas, las familias y las comunidades” (2018, p.18). Se acota, además, que “...los estilos de vida se construyen a partir de conductas que se repiten regularmente, se aprenden y son acogidas como parte de la rutina diaria de las personas, a dichas conductas se les denomina hábitos” (2018, p.18).

En esta Guía, los estilos de vida saludables (EVS) se conciben como formas de vida que se crean y moldean en relación con los modos y condiciones de vida en que habitan las personas. En tal sentido, los estilos de vida según Jaime Breilh, aunque tienen relación con los aspectos conductuales, no se consideran estáticos o predeterminados y no dependen exclusivamente del “libre albedrío” o de las decisiones que tomen las personas. Desde esta perspectiva, se comprende que los comportamientos de los individuos se estructuran de acuerdo con la pertenencia de estos a determinado sector sociocultural, que influye en sus pensamientos y, por tanto, tiene un efecto de globalidad y no de comportamiento individual. Es allí, donde toma gran relevancia el valor cultural que una sociedad le otorga a la educación para la salud; entendida como “una práctica dirigida a



fortalecer las percepciones e imaginarios sociales que las personas y comunidades construyen alrededor de la salud, para favorecer los procesos de toma de decisiones frente a ésta, a la calidad de vida y al desarrollo humano” (2018, p.21).

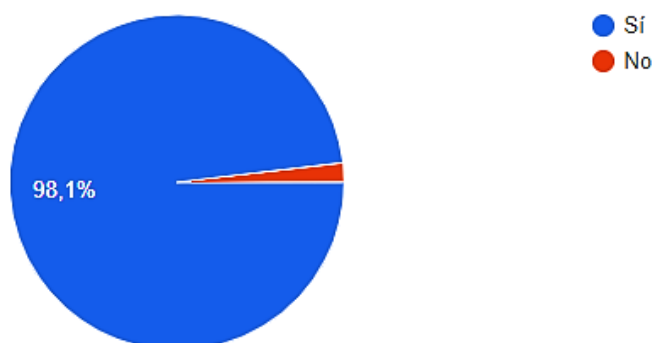
En acuerdo con la posición anterior, Gabriela Cáez Ramírez y Nidia Casas Forero plantean que la expresión ‘*estilos de vida saludable*’ se ha convertido actualmente en un hito que esencialmente está permeando a la sociedad como colectivo y al individuo como persona, debido a que estos se encaminan hacia un desarrollo armónico del ser humano, donde se infunde la cultura del autocuidado, la salud se aprecia, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana, se alcanza aumentar la longevidad, supliendo las necesidades básicas de la población y elevando así su calidad de vida (2007).

Como se puede vislumbrar, este es un enfoque claramente antropocentrista, en tanto se habla del cuidado del ser humano; sin embargo, no se niega que este tipo de estilo de vida despierta la conciencia hacia el bienestar, y de alguna manera este último se replica en el entorno de las personas, mejorando las condiciones del hábitat en que estas se desarrollan. Pues como se ha visto, el estilo de vida saludable, entendido como el conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas en pro del bienestar y la salud, tiene un efecto directo en la calidad total de las vidas, afectando a otras personas y al entorno. Entonces, “se considera que habrá salud en tanto que el cuerpo esté sano y tenga un efecto positivo en otros y en el ambiente en que habita” (Cáez & Casas, 2007, p.111).

### 6.1. Relación con el abordaje empírico: ¿hacer actividad física, llevar una buena alimentación y un equilibrio espiritual mejoran la sensación de felicidad o bienestar?

En el estudio se valida el enfoque, ya que se puede vislumbrar que muchas personas se identificaron con esta propuesta en varias de las preguntas de la encuesta, un ejemplo de ellas es la siguiente ¿hacer actividad física, llevar una buena alimentación y un equilibrio espiritual mejoran la sensación de felicidad o bienestar? contestando afirmativamente 206 personas, que reflejan indiscutiblemente la mayoría con un 98,1 %, frente a 4 que respondieron negativamente representados en el 1,9 %, como se puede ver claramente en el gráfico 12.

**Gráfico 12.** Personas que consideran que hacer actividad física, llevar una buena alimentación y un equilibrio espiritual mejoran la sensación de felicidad o bienestar. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

Por un lado, los encuestados consideran que, cuando se adoptan hábitos como la buena alimentación y el deporte, automáticamente cambia la percepción de las cosas y la vida misma, pues tener un objetivo claro lleva a sacar lo mejor de sí, enseña disciplina y cuidado para el bienestar, y eso se transfiere al resto de los ámbitos y dimensiones de la vida; mucho más aun,

cuando el contexto sociocultural de la persona valora positivamente estas actividades, como características de un proyecto de vida exitoso y saludable; acotando que, en mente sana, cuerpo sano y mejor calidad de vida.

Dentro de esta visión afirmativa, se reconocen 3 aspectos importantes en la vida de las personas para lograr un estilo de vida saludable; en primer lugar, es importante tener un equilibrio espiritual y mental porque permite tomar mejores decisiones y reflexionar sobre cada situación que se presente en el transcurso de la vida; segundo, por medio de la actividad física las personas cuidan su cuerpo, además de producir y/o eliminar sustancias químicas del cuerpo humano, que ayudan y mejoran su rendimiento; y, en tercer lugar, en cuanto a una alimentación saludable, esta es la mejor manera de cuidar nuestro cuerpo y prevenir algunas enfermedades. Por eso, se considera que estos aspectos de una u otra manera hacen sentir a la persona una sensación de bienestar y felicidad, entendiendo que el ser humano lo conforma una parte material, física y una espiritual y/o mental, y que en la medida en que se les preste atención y se cuiden, las personas se sentirán mejor, aunque tampoco se debe olvidar o dejar a un lado aspectos como lo social que también pueden llegar a influir en la sensación de felicidad o infelicidad en la personas.

De igual modo, se enfatiza que equilibrio, entendido como la armonía, ecuanimidad y mesura entre cosas diversas, es la palabra fundamental, ya que genera una percepción mayor de estabilidad y de confort, lo que ayuda a generar la sensación de felicidad. Dentro de las respuestas frente a este tema se halló la importancia del componente espiritual, donde muchas personas afirmaron que es hermoso poder pensar que tienen una fuerza superior interviniendo a su favor y que eso les hace muy feliz, ya que, cuando se presenta una conexión con su parte espiritual esto ayuda a estar en paz y tranquilidad, porque los acerca más al "yo" real y los aleja de la imagen que

el mundo quiere crear, pudiendo ser más conscientes de sus gustos y necesidades, esto es dejando de darle prioridad a los parámetros impuestos por la sociedad de consumo.

Por otro lado, algunos encuestados respondieron afirmativamente a la pregunta, argumentando que, siempre y cuando las condiciones de alimentación, vivienda y salud de las personas ya estén resueltas, pues no hay cómo hacer ejercicio o alimentarse bien, mientras que la vida material está en vilo. En caso de que sí haya buenas condiciones, podría ayudar en aspectos de salud y de enfermedades mentales, pues es una forma de liberar energías y disipar la mente, entendiendo que el bienestar está ligado al cuidado y satisfacción de las necesidades de las personas, y, reconociendo que, un cuerpo sano, enérgico y en constante movimiento genera naturalmente endorfina, oxitocina, serotonina y otros químicos que generan sensaciones de bienestar, lo que cambia la perspectiva del día a día de una persona, y acompañado de una buena dieta alimenticia y emocional potencia sus beneficios; y, mientras las personas se sientan bien y realicen lo que les agrada, se pueden vivir gratos momentos de felicidad.

De acuerdo a lo anterior, se concluye que, hacer ejercicio ayuda a liberar hormonas que inciden en la sensación de bienestar del ser humano; una buena alimentación contribuye a mantener un estado de salud óptimo, y el equilibrio espiritual está relacionado con la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos, con nuestras emociones, con la naturaleza y con los demás, por lo que, si dichas relaciones son armoniosas y fraternas, también aumenta la sensación de plenitud y, por ende, de felicidad. Por ejemplo, de la siguiente manera se refiere uno de los participantes

Las sensaciones de felicidad o bienestar son realmente un estado químico del cuerpo, está comprobado que el ejercicio, la alimentación sana y la meditación

inhibe sustancias que producen malestar como la noradrenalina y potencian otras sustancias como la serotonina y la dopamina, que disminuyen el dolor y dejan una sensación de placer. (Testimonio # 5, encuesta virtual, 10 de julio de 2020)

Finalmente, se concluye en la mayoría de los participantes que el tener hábitos de vida saludable, evita enfermedades y cualquier tipo de malestar en nuestro cuerpo, y más, si se tiene en cuenta que las enfermedades tienen un trasfondo superior, más allá de lo material, por lo tanto, hay que ser armoniosos en cuerpo y espíritu. Un equilibrio espiritual combinado con un buen cuidado del cuerpo hace sentir a las personas en paz y listas para enfrentar cualquier desafío que se les presente; y de este modo, estar y sentirse bien consigo mismo es la clave para estar en armonía con los demás y crear un ambiente benéfico para todos los habitantes del planeta.

En contraposición a todo lo anterior, un porcentaje pequeño de los encuestados considera no estar de acuerdo con lo espiritual, no cree en esos asuntos y piensan que son una forma de "autoengaño" que tienen las personas. Aparte, plantean que esos postulados (hacer actividad física, llevar una buena alimentación y un equilibrio espiritual) son muy "nueva era" y no los comparten pues piensan que ese tipo de actividades hacen que las personas creen que son superiores moralmente. Además, esos comportamientos parecen ser muy consientes, pero en realidad no lo son.

No obstante, es mayor la incidencia del pensamiento de que los estilos de vida saludable conllevan actividades que se realizan conscientemente, dan sensación de liberación y de alguna forma influyen de manera positiva en la salud tanto física como mental, y cuando un individuo logra sentir cuerpo y mente sana se ve reflejada esa sensación de tener una mejor calidad de vida, bienestar y por ende felicidad. De igual forma, se puede decir que el cuerpo y el alma son una sola

unidad que refleja el estilo de vida de un ser humano y, quién hace actividad física, se alimenta bien y conserva equilibrio en lo espiritual, es una persona que se ama a sí misma y por tanto le ofrece buenas actitudes y aportes a su sociedad.

## **7. Séptimo enfoque: La Transformación digital: Las humanidades digitales.**

Las ciudades con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que las habitan se encuentran inmersas en un proceso de transformación digital, planificación y gestión urbana inteligente. Además, la mejora de la calidad de vida en las ciudades es una decisión de política pública, como se presentó anteriormente, que cuenta como beneficiarios directos a la mayoría de la población de un determinado territorio. Con el fin de mejorar el bienestar común e individual en ciudades que buscan tener el calificativo de inteligente, se debe adoptar un proceso de innovación sin precedentes en las TIC, especialmente en aspectos como el Internet de las cosas, la Internet del todo (Internet of Everything), la computación en la nube, las herramientas de análisis, científico de datos y los avances en inteligencia artificial (López, et al., 2016).

El uso inteligente de las TIC en las administraciones públicas las moderniza y convierte en mejores proveedoras y generadoras de bienestar. Por ende, efectuar con las TIC los procesos, y gestión de datos públicos facilita la colaboración, el compromiso y la participación ciudadana, contribuyendo con la cocreación de servicios públicos y toma de decisiones de forma transparente y beneficiosa para la población (López, et al., 2016).

En la actualidad, de acuerdo con Dominique Vinck, autor elegido como guía para abordar el humanismo digital, la digitalización de los procesos físicos se encuentra en marcha, un ejemplo que él otorga de ello son los libros, que hoy por hoy en su mayoría, ya no están hechos de tinta, papel y tapa dura, sino de archivos digitales, y se almacenan en discos duros o servidores, que

fluyen en las redes de cables y ondas, pasando a través de las fibras ópticas y satélites. Esta materialidad digital, regresa al frente de la escena cuando se mide el consumo de recursos naturales y el impacto sobre el medio ambiente, ya que es de gran relevancia reevaluarla y determinar hasta qué punto un estilo de vida digital contribuyente a la sostenibilidad del planeta, implica el consumo de recursos naturales (explotación de energía y tierras) y el impacto sobre el medio ambiente (desechos electrónicos), evaluando así, la relación costo beneficio que pueda representar el migrar de los procesos análogos a los digitales (2018).

Desde la década de 1980, el concepto de "era digital", está presente, anunciando que veinte años más tarde, todos los intercambios incluidas las relaciones humanas, practicas, estilos de vida, valores, conocimientos y creencias serían de forma digital o mediados por esta. Por lo tanto, se crea así una nueva manera común de ser, pensar, actuar y comunicar, esto podría ser, el estilo de vida digital. No obstante, como se ha venido observando, las tecnologías digitales de la información y de la comunicación han sido acusadas de debilitar el vínculo social, pero ante los desafíos de la actualidad que implican una mayor utilización de este recurso, serán cuestionadas acerca de los efectos positivos que puedan aportar para revitalizar dicho vínculo social. Muchos depositan expectativas y esperanzas en las tecnologías digitales, al punto de considerar que finalmente traerán una sociedad mejor (Vinck, 2018).

El autor (Vinck, 2018), sigue exponiendo que la Web 2.0 (conocido como internet social) fue un hito en relación con el desarrollo de herramientas (blogs, sitios para compartir, wikis, sitios de redes sociales) que facilitan e impulsan la edición y la manipulación de contenido en tiempo real. Permite a una amplia audiencia aportar contenido (texto, fotos, vídeo, etc.) y modificarlo. Internet se convierte en un nuevo espacio de intercambio que permite la libre circulación de las ideas y la información producida por un sinnúmero de usuarios. Estos aportes agregados y

procesados hacen posible el diseño y la implementación de nuevas actividades o servicios (producción colectiva de conocimiento, coordinación horizontal de acciones colectivas, organización de intercambios, incluidos comerciales, ilegales, etc.).

Parece que los cambios a los que se enfrenta la sociedad humana son de tal magnitud que, en realidad, sí pudiésemos hablar acerca de una nueva civilización, teniendo en cuenta su relevancia, identidad y legitimidad, esta sería sugerida por las tecnologías digitales que constituyen cada vez más nuestro medio ambiente. En palabras de Dominique Vinck (2019):

El humano se redefine, el humanismo, según Milad Doueihi, se vuelve digital después de haber sido clásico (retorno letrado hacia la Antigüedad y el análisis crítico contra la hegemonía de la Iglesia), exótico (descubrimiento del otro y las diferencias dentro de la humanidad) y democrático (incluyendo a todas las personas y todos sus hechos). El humanismo digital estaría preparando una nueva civilización, es decir, una nueva condición de existencia con sus transformaciones de categorías, valores, relaciones, objetos, representaciones, territorios y prácticas. (p.19)

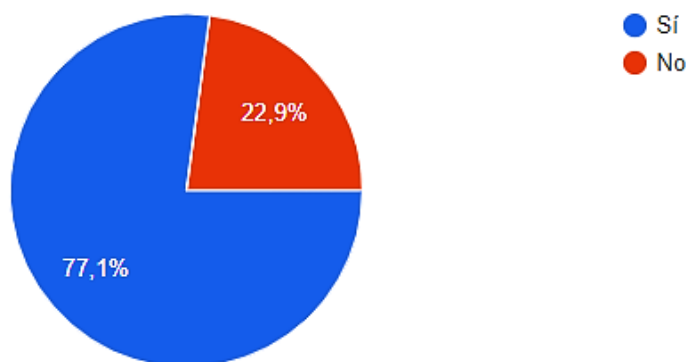
Finalmente, Vinck plantea, que un estilo de vida digital promueve la desmaterialización de la sociedad, logrando desfetichizar la materia y que las sociedades logren prestar una mayor atención al hecho de encontrar su patrimonio inmaterial y la experiencia, que relativiza su dimensión material.



### 7.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Existe un acercamiento al bienestar digital?

En el estudio se presentó que, al preguntarle a los encuestados si ¿piensan que el uso de la tecnología aporta bienestar o felicidad a su vida?, 162 personas representadas en el 77,1% respondieron afirmativamente, frente a 48 personas representadas en el 22,9% que respondieron negativamente a la pregunta, como se puede observar en el gráfico 13. Si bien, es un amplio porcentaje el que valida este enfoque, es necesario tener en cuenta la relación costo beneficio que las tecnologías aportan al bienestar o felicidad de las personas, esto es un aspecto que se desarrollara a continuación.

**Gráfico 13.** Personas que piensan que el uso de la tecnología aporta bienestar o felicidad a su vida. Antioquia, 2020.



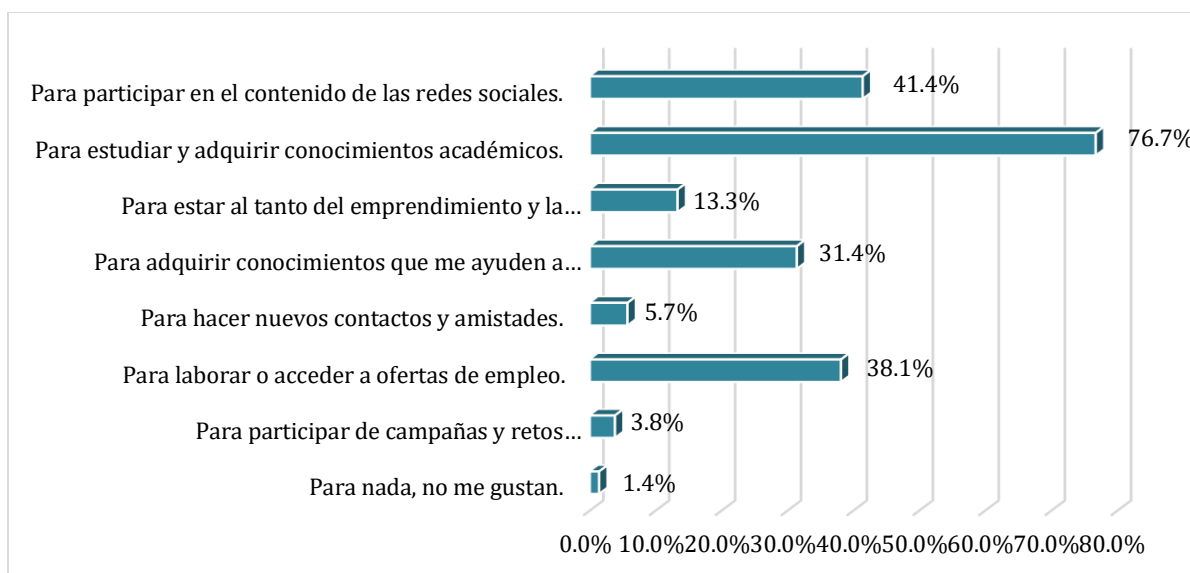
**Fuente:** Información propia del estudio.

Como se presentó, el porcentaje mayor de respuestas lo tienen quienes consideran que las tecnologías le hacen un aporte significativo al bienestar y la felicidad de las personas; de acuerdo al uso que estas le den a las herramientas, algunos de los encuestados consideran que las tecnologías les dan la posibilidad de generar y sostener vínculos sociales tanto con conocidos, como con desconocidos, se puede acceder a mucha información, tutorías, talleres y demás

articulaciones del conocimiento, efectuar todo tipo de diligencias y transacciones, copias de seguridad de datos, se pueden compartir diversas experiencias en vivo, y entre otros miles de usos principales que las personas les dan a las tecnologías, que pueden observarse en el gráfico 14.

**Gráfico 14.** Para que usan principalmente las tecnologías las personas en su vida cotidiana.

Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

Como se puede vislumbrar, en mayor medida los encuestados utilizan las herramientas tecnológicas para estudiar y adquirir nuevos conocimientos académicos, donde se inclinaron por esta propuesta 161 personas que representan el 76,7%; seguido de participar en el contenido de las redes sociales, elegida por 87 personas que representan 41,4%; posteriormente, se elige la respuesta para laborar o acceder a ofertas de empleo, elegida por 80 personas representadas en el 38,1% siendo estas las respuestas de mayor incidencia. Y, a partir de esto, se considera como un dato relevante que la respuesta mayormente elegida responda al segundo enfoque del estilo de vida sostenible: las ciudades del aprendizaje y el conocimiento.

No obstante, y como se planteó inicialmente en el escrito, este bienestar digital bajo los parámetros del estilo de vida sostenible se debe evaluar en cuanto a su relación costo beneficio en tanto el uso de estas tecnologías nos brinden satisfacción y bienestar temprano, pero que estas no generen un desequilibrio social, cultural, económico y ambiental a mediano o largo plazo. Entendiendo que, la tecnología e Internet deben participar de la vida humana para mejorar y simplificarla, contrario a ser una causa de alejamiento, distracción, inseguridad o preocupación, y es en esta premisa donde se enfatiza el cuidado a la población infantil y juvenil, ya que si bien la tecnología habilita y fomenta experiencias positivas, si es utilizada con responsabilidad; también existen experiencias negativas, que tienen un alto impacto en como estos se sienten consigo mismos y sus relaciones sociales, incluso con su perspectiva del mundo y de la vida.

Así mismo, se plantea en las respuestas de los encuestados, que se debe evaluar el costo ambiental que puede llegar a traer que las personas entren en la era del humanismo digital, ya que cada vez se necesita de mayores avances tecnológicos, debido a que todas las actividades se van transversalizando por la tecnología y lo digital; y, para generar y sostener dichas herramientas, redes y plataformas, es concebido que se acude a la explotación de materias naturales, y es allí donde se debe sopesar en la balanza la relación que hay entre el beneficio otorgado y el daño causado.

Por lo anterior, y anexando que la humanidad transita aceleradamente hacia la digitalización, se puede decir que es muy amplio el bienestar digital que las tecnologías pueden aportar, lo importante en la situación, es no olvidar la capacidad de agencia de la humanidad, su papel activo y determinante que, finalmente, es quien decide que se queda, que no y como se utiliza; estableciendo así una relación saludable, segura y responsable con el uso de las tecnologías, que implique aprovecharlas en un uso adecuado y, exigiendo cada vez unos habilitadores,

materiales y procesos que no agredan el equilibrio ambiental del entorno, configurándose así una especie de compromiso humano con esta condición.

### **8. Octavo enfoque: Estilo de vida insostenible ¿Cuál es el futuro de la humanidad?**

Este enfoque, surge como complemento del estilo de vida sostenible, siendo la negación a la adopción de prácticas y hábitos efectivos de sostenibilidad ambiental, procedente de un esquema de producción, acumulación y consumo que trabaja al interior del marco de la sociedad de consumo, que tiene entre sus principios el beneficio inmediato, el despilfarro, la producción anárquica de mercancías, y con esto, una producción incontrolada de residuos que rápidamente cumplen su ciclo de vida (Ramírez & Antero, 2014).

En el sitio web [ecointeligencia.com](http://ecointeligencia.com), Ricardo Estévez (2016) asevera que las presiones procedentes de actividades no sostenibles contribuyen directamente a la pérdida y degradación de los hábitats. La sobreexplotación, el cambio climático y la contaminación afectan cada vez más a los animales y las plantas, pero también a las personas, porque éstas sufren el deterioro de la naturaleza debido a que los sistemas vivos mantienen respirable el aire, el agua potable y proporcionan alimentos nutritivos. Pese a lo anterior, se encuentra que la humanidad no ha tomado acciones radicales que disminuyan la Huella Ecológica, entendida como la exigencia que los seres humanos provocan sobre la capacidad de la Tierra para suministrar recursos renovables y servicios ecológicos; en la actualidad, la humanidad demanda la capacidad regenerativa de 1,6 planetas, lo que indica que la tierra ya no da abasto para complacer las exigencias de la humanidad, principalmente de los países con altos ingresos.

De acuerdo al presente ritmo, el actual estilo de vida de la mayoría de la población se hace insostenible, debido a que altera considerablemente los ecosistemas y, no se sabe si habrá un

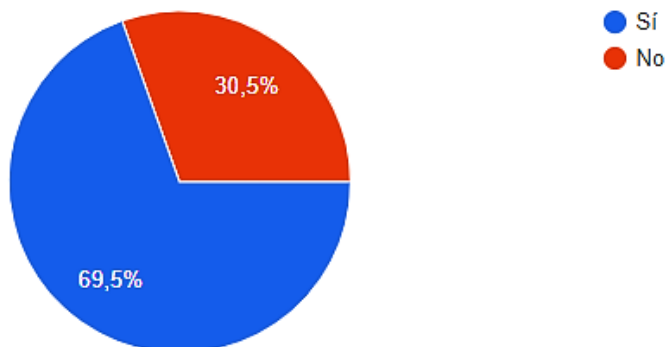
suficiente stock de capital natural para sustentar la carga de la economía a futuro, ya que, como se dijo anteriormente, en este momento el consumo natural es mayor que su tasa de regeneración, manifestándose en los desequilibrios y agotamientos actuales que padece el planeta; es necesario borrar la idea de que los recursos del planeta no tiene límites biofísicos, tan característicos de este estilo de vida insostenible, en donde se considera la existencia de un suministro ilimitado de energía, agua y materias primas, midiendo sus rendimientos únicamente por términos monetarios, sin pensar en el futuro y sin una conciencia plena bien desarrollada (Ramírez & Antero, 2014).

Pese a la información y las advertencias que se vienen realizando desde hace muchas décadas por parte de diversas organizaciones como la ONU, existe una parte de la humanidad que no considera como un problema crucial el deterioro ambiental, que no le atribuye mayor importancia a la pérdida de la biodiversidad, que piensan que los recursos naturales que brinda el planeta se renuevan constantemente, o que consideran que el frenar el cambio climático es una palanca que debe accionar otro, y no ellos, sin tener en cuenta el futuro de las generaciones venideras, son todos estos aspectos citados los configuran un estilo de vida insostenible.

### **8.1. Relación con el abordaje empírico: ¿Cómo se presenta la insostenibilidad?**

Este enfoque se presenta cuando se le pregunta a los encuestados si ¿consideran que su estilo de vida clasifica como sostenible? frente a esto, se puede decir que, las respuestas negativas a la pregunta permiten ver el enfoque de la insostenibilidad en 64 personas representadas en el 30,5%, como se puede observar en el gráfico 15.

**Gráfico 15.** Personas que consideran que su estilo de vida clasifica como sostenible. Antioquia, 2020.



**Fuente:** Información propia del estudio.

En este gráfico se hace mención a las 146 personas (69,5%) que consideran su estilo de vida como sostenible, e indican que son muy conscientes en las acciones y prácticas que la adopción de este estilo conlleva. No obstante, se evidenció un porcentaje, no muy pequeño (30,5%), que consideran que su estilo de vida no califica como sostenible y que, incluso, se puede categorizar como insostenible, dado que, todavía no comprenden plenamente cómo se podría tener un estilo de vida sostenible y consideran hacerles falta mucho camino para que sea sostenible de verdad. Por ejemplo, uno de los encuestados manifestó:

Los hábitos de consumo que tenemos en mi familia contribuyen con el sistema económico que todo el tiempo dicta que es lo que necesitas, mediado por el deseo y no por la necesidad. Por ende, somos muy ignorantes en el tema al no priorizar el cuidado del medio ambiente sobre los hábitos de consumo. (Testimonio # 6, encuesta virtual, 10 de julio de 2020)

Entre muchas otras respuestas se encontró que, algunas personas utilizan químicos para la

limpieza sin percatarse del daño que le generan al medio ambiente, la flora y la fauna. Así mismo, no son conscientes de la procedencia de su consumo, y consideran que la felicidad radica simplemente en cómo se sienta el ser humano, sin depender de su relación con el medio ambiente ni otros factores externos que nada tienen que ver con la personalidad, afirmando directamente que no adoptan medidas sostenibles.

Por otra parte, se encuentra que los encuestados manifiestan que, si bien sus acciones individuales ayudan, este es un encuentro entre lo micro y lo macro que posibilitaría una verdadera oportunidad de ser sostenibles, ya que desde la industria falta un compromiso real por no generar impacto en la naturaleza con los productos comerciales que elaboran para el consumo, sintiéndose inmersos en un sistema que no produce los elementos necesarios para subsistir de forma sostenible, y acotan que, aunque tratan conscientemente de mejorar con sus acciones, son conscientes que consumen cosas que destruyen el medio ambiente y es casi imposible salir de ello. Aunado a lo anterior, se plantea que en la sociedad no hay una cultura por promover el consumo consciente, adoptar prácticas como huertas ecológicas urbanas, disminuir el consumo de carne, aprender a reciclar y reutilizar, y develar la situación real que enfrenta el planeta. Por ello, se plantea que falta llegar a un punto de agresión cero, donde claramente no se genere agresión contra el medio ambiente, el cual, solo se puede alcanzar con la ayuda de una voluntad política que regule desde las actividades más básicas hasta las más complejas de la sociedad.

Y, finalmente, se plantea el dominio económico que ejerce sobre las personas la sociedad de consumo, al expresar algunos de los encuestados que no han podido disminuir significativamente sus niveles de consumo, la sociedad y la publicidad esta siempre incitando a ser egoístas y poco comunitarios, alejando el propio comportamiento, del comportamiento que se

considera, es el verdadero estilo de vida sostenible, donde se cuente con mecanismos de reciclaje y protección del ambiente claros y funcionales.

En suma, muchas personas incluso pueden considerar tener hábitos relacionados con un estilo de vida sostenible, pero, entre las respuestas se encuentra que algunos tienen la consciencia que estas prácticas o hábitos no configuran o cumplen plenamente con todo lo que un estilo de vida sostenible implica; donde, a juicio de las respuestas de los participantes, se hace necesario promover y convertirse en seres de transformación, yendo más allá de las situaciones para convertirse en agentes de cambio visibles y con alto impacto en la sostenibilidad como garante de calidad de vida. Pues, reconocen que actualmente casi todas las actividades que se realizan conllevan consecuencias de deterioro del medio ambiente y en muchas ocasiones es casi imposible adoptar otra opción menos agresiva que, generalmente, es mucho más costosa.



**Tercera parte: Y finalmente, como repercute la adopción de un estilo de vida sostenible en la mejora de la percepción de la calidad de vida.**

*Primero hay una pequeña desviación. Y esta desviación, si toma fuerza, crea una tendencia. Y esta tendencia, si se desarrolla, puede convertirse en universal.*

*STEPHEN JAY GOULD*

Un estilo de vida sostenible, como se presentó anteriormente, es, a grosso modo, un conjunto de acciones y prácticas que se integran y forman un modelo de vida, dirigidas hacia el fin de preservar el bienestar propio y de las demás vidas del planeta, propendiendo siempre por adoptar la sostenibilidad y una relación consciente y armónica con la naturaleza y otras formas de vida, desde una perspectiva biocéntrica donde se tenga en cuenta el cuidado del otro y de lo otro.

Para fines del presente informe, se buscó reconocer el impacto que tiene un estilo de vida sostenible, desde el bienestar y la felicidad que este puede llegar a generar en las personas, y la repercusión de este en su percepción de una mejor calidad de vida, entendiendo que, la calidad de vida trasciende incluso si se quiere la vida propia del individuo por la de sus sucesores, donde gracias a unas medidas de sostenibilidad y equidad en las personas del momento actual, se permite salvaguardar recursos y garantizar un mundo habitable y digno para su descendencia, preservando el buen estado de las condiciones ambientales y físico-espaciales. (Rueda, 2002; PNUD, 2011).

Efectivamente, desde el abordaje empírico se encuentra que cuando el ser humano armoniza con todo lo que lo rodea hay una mejor calidad de vida, debido a que esta, está directamente relacionada con las prácticas que realizan las personas y, si hay recursos bien cuidados y administrados que puedan satisfacer de mejor forma las necesidades de los habitantes

del planeta, directamente se incrementará la tranquilidad y satisfacción, así como una disminución del estrés, logrando un equilibrio espiritual, físico y mental que va reflejando estados de bienestar y felicidad en tanto beneficios de la adopción de un estilo de vida sostenible y va aumentando el grado de satisfacción, y por ende en la calidad de vida. Dejando, además, en claro que, entre más sostenible sea la vida y más conciencia se genere sobre este tema a los demás individuos, más fácilmente se puede mejorar la calidad de vida de las personas, debido a que, con las acciones enfocadas en los hábitos y estilos de vida sostenibles, se logra principalmente un equilibrio psicosocial que genera paz y tranquilidad.

Es necesario hacer la salvedad, de que la sostenibilidad ambiental no es un tema que deba asumirse como una moda, tal como lo pretende hacer parecer el actual modelo de consumismo capitalista; por el contrario, se debe entender que el deterioro del entorno natural es una problemática que afecta a empresas, regiones y países, y es, por lo anterior, que la competitividad del sector económico, no puede estar basada en la sobreexplotación de recursos naturales como si ellos fuesen inagotables, y como si se pudiera expandir las libertades fundamentales de las generaciones actuales sin pensar en que se pueden agotar las de las generaciones futuras (PNUD, 2011).

La responsabilidad con las generaciones futuras, asunto que es frecuentemente mencionado en este estudio, es una cuestión notable y sustancial en el estudio de la sostenibilidad, pues, cuando se refiere a esta responsabilidad, no se hace referencia a que solo se trate de guardar algo de lo existente para las generaciones descendientes o venideras como un asunto de índole paternalista, sino que, se trata de crear las condiciones, mediante la adopción de estilos de vida sostenibles, que permitan desarrollar la creatividad futura y la libre elección de estas, lo que implica preservar conocimientos culturales, biológicos, ecosistémicos o geo sistémicos, para el desarrollo de la

humanidad (Gutiérrez & Panario, S.F.).

De igual modo, es necesario tener en cuenta que, en la actualidad la demanda de hospedaje de los seres vivos es ascendente, los recursos son agotables ante las necesidades crecientes de la población, y el crecimiento económico se basa en tecnologías contaminantes y consumidoras de altos niveles de energía que generan un gran número de desechos al ecosistema cada año<sup>2</sup>, frente a esto se puede decir que, este panorama conduce a que el sistema de vida de las personas tienda a colapsar, deteriorando la calidad de la vida humana, ya que se rebasa la capacidad de equilibrio natural de los ecosistemas que la respaldan (Zarta, 2018).

Por lo anterior, el reto del siglo XXI es generar un modelo de sostenibilidad en todas las esferas de la sociedad, que logre frenar con ese deterioro inmoderado que ha traído consigo el modelo de la sociedad de consumo imperante en el sistema económico capitalista; para lograrlo, se plantea que, inicialmente, se puede impulsar y difundir los hábitos y estilos de vida sostenibles a fin de que estos se normativicen y se logren implementar en todas y cada una de las esferas del planeta, logrando así, alcanzar ciudades y territorios sostenibles que, como ha escrito José Allende Landa, citado en Fernández (2005) “una ciudad sostenible es una ciudad amable, responsable, socialmente justa, ambientalmente atractiva, económicamente viable y culturalmente estimulante para las futuras generaciones”(p.26).

Efectivamente, para alcanzar dicho modelo de sostenibilidad, como se ha venido proponiendo, uno de los tantos caminos existentes es apostar por la acción activa y transformadora de cada individuo en la sociedad, donde se adopte unos hábitos y estilos de vida que propendan

---

<sup>2</sup> En la sección Redacción de BBC News Mundo (2019), se hace referencia a un grupo especializado en análisis de riesgo que reveló que a nivel mundial se producen más de 2.100 millones de toneladas de desechos cada año, lo que podría llenar más de 800.000 piscinas olímpicas. Donde, Tan solo un 16% (323 millones de toneladas) de esa basura es reciclada.

por la sostenibilidad, y así, se logre generar el cambio de mentalidad necesario para promover y alcanzar mejores niveles de calidad de vida. Entendiendo que, como lo afirma Zarta (2018), para determinar el valor que tienen los comportamientos de las personas en la sostenibilidad se debe comprender la limitación de recursos existentes en el planeta, reconsiderando las diversas necesidades humanas ilimitadas y su relación con los límites de crecimiento económico.

Una vez se comprende lo anterior, y se válida tanto documental como empíricamente la relación existente entre la adopción de un estilo de vida sostenible y el mejoramiento de la percepción de la calidad de vida de las personas, se presentan observaciones valiosas que es necesario destacar, tales como, la importancia de desarrollar o despertar en las personas la conciencia por el cuidado de si, del otro y de lo otro; el aprender a impartir, valorar y cuidar los conocimientos ancestrales o heredados de generación en generación frente a la cultura social y la sostenibilidad ambiental, así como su adopción en las acciones diarias que se realizan, siendo personas más responsables con lo que les rodea y entendiendo como un factor clave, que el revertir los daños ya hechos es un proceso conjunto de la sociedad, pues esta no es únicamente una decisión personal, sino que está condicionada por elementos del contexto tanto políticos, económicos, como culturales y sociales.

Por lo anterior, se resalta la importancia de exigir que las políticas públicas generen el cuidado necesario del medio ambiente, con el fin de ser más coherentes con lo que este le otorga a la humanidad y está, a su vez, le devuelve al ambiente. Para lograrlo, se requiere que la humanidad se desprenda y replantee algunas de las comodidades que da la vida moderna y que la formulación de este tipo de políticas se centre más en la prevención de las afectaciones ambientales que en la adopción de medidas de control. Para ello, desde el abordaje documental y empírico, se identificaron una serie de propuestas que la población mundial debe de ir adoptando, entre las que

se encuentran, el apoyar políticas públicas que contribuyan al cuidado del medio ambiente y que favorezcan los estilos de vida sostenibles, mediante la creación de modelos innovadores en la producción económica y la incorporación de esta temática en el sistema de educación formal para lograr movilizar y empoderar a los jóvenes frente la adopción de dichos estilos de vida.

En definitiva, se puede concluir que con la adopción de un estilo de vida sostenible las personas tendrán una mayor sensación de equilibrio en su día a día, incrementando la estabilidad emocional en todos los aspectos de la vida, mejorando la salud física, mental y emocional, que claramente se refleja en la calidad de vida de las personas, indudablemente, *somos lo que creamos*. De ahí, la importancia de mantener relaciones sanas y tranquilas con la naturaleza, las personas y el entorno; que garantice el aprovechamiento de todos los recursos que se tengan disponibles, sin generar daño o comprometer el bienestar de la humanidad a futuro, al punto que, una mejora de la calidad de vida reproduce la adopción de mejores estilos de vida y a su vez esta adopción repercute en mejoras sustanciales en la percepción que tienen los individuos de la calidad de vida.

## Conclusiones

*Antes del cambio, la transformación parece imposible. Pero el sistema cambia precisamente porque, en un sistema, parece imposible que el sistema cambie. Así se crea un nuevo sistema, un meta sistema, una meta organización: es la historia de las civilizaciones.*

*EDGAR MORIN*

Como se planteó inicialmente, el presente ejercicio investigativo tuvo un abordaje conceptual en el cual se permitió, por una parte, hacer un acercamiento y efectuar una comprensión de los elementos categoriales y conceptuales que rigen la hipótesis; y así, facilitar la comprensión de los mismos y de su relación frente a la mejora percibida de la calidad de vida de las personas; y, por otra parte, se pudo mostrar la relación directa existente entre la categoría calidad de vida y estilo de vida las cuales se relacionan directamente en la dimensión objetiva y material de las mismas; aunque, no se puede dejar de lado la aclaración, que esta misma relación repercute directamente en la dimensión espiritual y subjetiva de la calidad de vida, pues, las acciones que se toman en el estilo de vida pueden repercutir directamente en una sensación de bienestar y felicidad de acuerdo a la percepción del individuo de las mismas.

Así mismo, se consiguió identificar y validar una serie enfoques del estilo de vida sostenible a partir de una sucesión de elementos categoriales que los agrupan teórica y empíricamente. Con lo anterior, se pudo determinar la relación existente entre el estilo de vida sostenible y la sensación de mejora de la calidad de vida de las personas, pues, es en cada uno de estos enfoques donde se aborda como en las practicas experimentales y materiales de las personas se construyen unos hábitos que incrementan las sensaciones positivas de felicidad y bienestar de las personas.

Ello se manifiesta, en primer lugar, el enfoque de la sostenibilidad y ecología ambiental urbana, donde los encuestados manifestaron la importancia de contar con un medio ambiente sano, descontaminado, y con un clima equilibrado, así como la preservación de especies vegetales y animales por medio de acciones que apunten a un tratamiento ecológico de la vida de cada uno de los habitantes del planeta, pues, consideran que la madre tierra lo es todo, y si ella está bien, ellos también lo estarán; además, manifiestan la sensación de tranquilidad y felicidad que les invade cuando ayudan o aportan al mejoramiento de las condiciones naturales del planeta.

Así mismo, se resalta el enfoque de las ciudades del aprendizaje y el conocimiento, al mencionar que en el estudiar, investigar, aprender, conocer y leer encuentran sensaciones de bienestar y felicidad, recalando que, para ellos, estar en un espacio cultural o académico donde puedan formarse y adquirir nuevos conocimientos en todo momento, se configura como una de las situaciones más gratificantes que pueden experimentar, apreciando demasiado el acceso a conocimiento, debido a que con este se puede aportar para que la sociedad sea cada día mejor.

Desde el enfoque del buen vivir, se presentó la precisión de las personas de querer apreciar un paisaje agradable con su entorno libre de desechos, el gusto por la vida en el campo, el querer reintegrar la naturaleza a la vida cotidiana, lograr desconectarse de la rutina y viajar a lugares que les permitan tener contacto con la naturaleza, caminar en espacios naturales. Enfatizando en la necesidad latente, de un proyecto como humanidad que camine en pro del cuidado de nuestro único planeta, respetando la flora y la fauna, transmitiendo conocimientos ancestrales que permitan a la humanidad tener una relación directa de cuidado con la naturaleza y la ejecución de prácticas no agresivas hacia el otro o lo otro.

De igual modo, se destaca el enfoque de las interacciones comunicacionales y acciones de sociabilidad donde la mayoría de los encuestados plantea que el relacionarse con las demás personas genera una agradable sensación de bienestar y, también de felicidad, al saber que con una palabra se puede hacer más amena alguna situación difícil por la que esté pasando alguien, al punto de considerar que si se puede tranquilizar o hacer feliz a alguien, se puede dormir tranquilo y feliz; priorizando así, el establecer relaciones significativas de apoyo mutuo entre las personas, donde se pueda ayudar y compartir espacios de interacción con los demás, potenciando la capacidad de la humanidad de ser empática y la comunicación efectiva con armonía en las relaciones.

En lo referente al enfoque de la innovación para la bioética, los participantes manifestaron la importancia de aportar a la justicia y la equidad social, considerando las situaciones de justicia, equidad, respeto y compromiso social como las más contribuyentes al bienestar de la humanidad. Por lo anterior, consideran que la humanidad debe trascender, al punto de realizar cada actividad personal de manera adecuada, sin hacerle daño a nadie y siendo responsable con cada acción que se emprende de una manera justa y con buenas prácticas ambientales y sociales. En general vivir y dejar vivir participativamente, justamente y solidariamente en el aspecto económico, social, político, cultural y entre otros.

Desde el enfoque del estilo de vida saludable y el cuidado de si, se acentúa la importancia de contar con un buen estado de salud, salir a pasear, hacer ejercicio, estar activo, comer saludable, estar bien emocionalmente, con tranquilidad y salud, tanto la persona como su círculo próximo. Otro aspecto que se destaca es el tiempo para el ocio y compartir con familia y amigos, pues se considera que los pasatiempos también son importantes. Sobresale en reiteradas ocasiones la necesidad de las personas de conectarse con su interior, con su divinidad o deidad, desarrollando



un equilibrio espiritual; y, por último, y no menos importante, tocar o escuchar música es uno de los momentos que más genera bienestar en la vida, para algunos de los encuestados.

En último lugar, en lo referente al enfoque de la transformación y el humanismo digital, los participantes manifiestan que se puede alcanzar el bienestar en el momento de tener condiciones de vida digna mediante los desarrollos tecnológicos, los cuales cada día deben estar al servicio tanto de la humanidad como del planeta, estando siempre bajo los parámetros de la sostenibilidad, para que no se dé oportunidad a un desequilibrio social, cultural, económico y ambiental a mediano o largo plazo. Entendiendo que, la tecnología y el Internet deben participar de la vida humana para mejorar y simplificarla, contrario a ser una causa de alejamiento, distracción, inseguridad o preocupación.

Finalmente, y haciendo valer la redundancia, se evidencio claramente como los enfoques hallados en el estilo de vida sostenible tienen una relación directa con el surgimiento y generación del bienestar y la felicidad de las personas. De igual modo, se puede afirmar que se logró demostrar la manera en cómo un estilo de vida sostenible repercute en la sensación de mejora de la calidad de vida de los individuos de un determinado territorio; al lograr conceptualizar las categorías claves y, su relación frente a la mejora percibida de la calidad de vida de las personas; teniendo en cuenta que, la adopción de un estilo de vida sostenible contribuye a preservar el medio natural y físico del planeta en donde se desarrolla la vida humana, logrando así, satisfacer las necesidades de las personas y mejorar la percepción de la calidad de vida, sin necesidad de satanizar el consumo y, entendiendo que consumir es un acto necesario para vivir; pero, adoptando el sentido de libertad y de felicidad que genera un estado de conciencia plena frente a la adquisición de bienes, servicios y patrones de conducta, donde no interfiera la manipulación de la sociedad de consumo.

Efectivamente, las personas participantes del estudio en calidad de encuestados, manifestaron que adoptar acciones y practicas sostenibles en pro de cuidar el medio ambiente les genera bienestar o felicidad, porque al cuidar el medio ambiente y ser conscientes de la contaminación que se genera, se puede establecer un mejor futuro para las generaciones presentes y próximas, reflejando en cada acción que se emprende en pro del medio ambiente sostenibilidad, responsabilidad, cuidado, protección y equilibrio entre los seres humanos, seres vivos y el entorno.

Algunas personas manifiestan la importancia de cuidar el entorno y los seres vivos por consciencia y sensatez, así como por amor al otro y a lo otro; otras personas optan por una visión más antropocéntrica, donde consideran que el ser humano debe cuidar todo lo que le rodea, en particular del medio ambiente, dado que éste le retribuye con bienestar, como en una forma de reciprocidad en la relación a fin de que el medio ambiente otorgue el bienestar necesario. En ambas perspectivas, se permite generar un incremento en la percepción de la calidad de vida, logrando así, proporcionar un sano equilibrio entre quienes permanecen en el ecosistema.

Indiscutiblemente, en el presente informe se pudo determinar que efectivamente adoptar acciones, hábitos o estilos de vida sostenibles genera satisfacción, felicidad y bienestar en las personas y, que cuando el ser humano armoniza con todo lo que lo rodea, hay una mejor calidad de vida en todos sus aspectos.

## Referencias Bibliográficas

Abdallah, S., Acosta, A., Ortí, M. & Sempere, J. (2010). Enfoques sobre bienestar y buen vivir.

Disponible en: <https://bit.ly/3rOrlXO>

Alcaldía de Medellín. (2018). Guía estilos de vida saludable. Disponible en: <https://bit.ly/3csVZiU>

Alonso Benito, L., Fernández Rodríguez, C. & Ibáñez Rojo, R. (2011). Revista papeles de relaciones eco-sociales y cambio global. Consumo y estilos de vida sostenibles en el contexto de la crisis económica, 113. 139-148. Disponible en: <http://bit.ly/2OqkGoj>

Ardila, R. (2003). Revista Latinoamericana de Psicología. Calidad de vida, una definición integradora, 35 (002). 161-164. Disponible en: <http://redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

Banco Interamericano de desarrollo [BID]. (2011). Sostenibilidad Urbana en América Latina y el Caribe. Disponible en: <https://bit.ly/3tkQedV>

BBC Mundo. Redacción. (8 julio 2019). "Crisis mundial de la basura": 3 cifras impactantes sobre el rol de Estados Unidos. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48914734>

Blueradio. (1 de octubre de 2019). Colombianos, entre los que más horas trabajan y menos calidad de vida tienen. Disponible en: <http://bit.ly/2OwyKMM>

Britton Acevedo, E., De la Puente Sierra, P. & Vega Jurado, J., (octubre, 2016). Territorio inteligente: una revisión desde sus orígenes. Trabajo presentado en 5º congreso internacional de gestión tecnológica y de la innovación, Bucaramanga, Colombia. Disponible en: [http://cogestec.ingenio.com.co/db/separated/2016%20\(92\).pdf](http://cogestec.ingenio.com.co/db/separated/2016%20(92).pdf)

Bortesi, L. (2011) Revista Quipukamayoc. Calidad de vida, 18(35). 33-42. Disponible en:  
<https://doi.org/10.15381/quipu.v18i35.3660>

Cáez Ramírez, G. & Casas Forero, N. (2007). Educación y Educadores. Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria, 10(2). 103-117. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=834/83410209>

Castells, M. (1997). La era de la información: economía, sociedad y cultura, La sociedad red. Disponible en: <https://bit.ly/38JYJqW>

Cantú Martínez, P. (2015). Ambiente y Desarrollo. Calidad de vida y sustentabilidad: una nueva ciudadanía, 19(37). 09-21. Doi: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.ayd19-37.cvsn>

Cañadas Martínez, R. (2018). La ciudad inteligente desde el enfoque de inteligencia colectiva, Design Thinking y Storytelling. Disponible en: <https://bit.ly/3tnbgbW>

Carreón Guillén, J., Castillo Escamilla, M., García Lirios, C., García Estrada, E., Hernández Valdés, J., Rivera Varela, B & Rosas Ferrusca, J. (2015). Civilizar. Ciencias Sociales y Humanas, Prueba empírica de un modelo de calidad de vida, 15(28). 181-196. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/ccso/v15n28/v15n28a13.pdf>

Chaney, D. (1996). Estilos de vida. Disponible en: <http://bit.ly/3cxS5p0>

Corporación Ruta N. (2014). ¿Qué es Innovación y cuál es su Impacto Socio-Económico? Disponible en: <https://bit.ly/3lhaj21>

- Espinosa Ortiz, F. (2014). Revista de Antropología Experimental. Aproximación teórica al concepto de calidad de vida. Entre las condiciones objetivas externas y la evaluación subjetiva de los individuos, 14(23). 331-347. Disponible en: <http://revista.ujaen.es/rae>
- Estévez, R. (2013). ¿Qué significa un estilo de vida sostenible? Disponible en: <https://www.ecointeligencia.com/2013/05/estilo-de-vida-sostenible/>
- Estévez, R. (2016). Un estilo de vida que devora nuestro Planeta. Disponible en: <https://www.ecointeligencia.com/2016/10/indice-planeta-vivo-2016/>
- Fernández Buey, F. (2005). Gaceta sindical: reflexión y debate. Filosofía de la sostenibilidad, 6. 17-32. Disponible en: <https://www.ccoo.es/1cd485773239d27f0e689018a879c061000001.pdf>
- Fernández López, J., Fernández-Fidalgo, M. & Cieza, A. (2010). Revista Española de Salud Pública. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la clasificación internacional del funcionamiento (CIF), 2(84). 169-184. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17012512005>
- García Arango, G. (2014). Revista Lasallista de Investigación. Bioética, emprendimiento e innovación en el contexto latinoamericano, 1(11). 110-118. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69531554014>
- García, M. & Rodríguez, N. (2006). Revista de investigación. La noción de Calidad de Vida desde diversas perspectivas, 57. 49-68. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2053485>

- Guerrero Montoya, L. & León Salazar, A. (2010). Revista Educere. Estilo de vida y salud, 14(48). 13-19. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- Gutiérrez, O. & Panario, D. (S.F.) Voces en el Fénix. Medio ambiente y recursos naturales, responsabilidades con las generaciones futuras. Disponible en: <http://bit.ly/38Knnbc>
- Hernández Peña, Y. (2010). Revista colombiana de geografía. El ordenamiento territorial y su construcción social en Colombia: ¿un instrumento para el desarrollo sustentable?, 19. 97-109. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcdg/n19/n19a08.pdf>
- Jaramillo Lotero, R., (2017). Revista dictamen Libre. Una mirada a la competitividad, 20. 87-98. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6154126>
- Jiménez Silva, R. & Wilches Mahecha, L. (2014). Análisis. La inteligencia colectiva y la responsabilidad social y política del investigador. “Del yo al nosotros y del nosotros al todo”, 84(46). 105-123. Doi: 10.15332/s0120-8454.2014.0084.06
- Leva, G. (2005). Indicadores de calidad de vida urbana. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/228940982\\_Indicadores\\_de\\_calidad\\_de\\_vida\\_urbana](https://www.researchgate.net/publication/228940982_Indicadores_de_calidad_de_vida_urbana)
- López Catalán, M. Quesada Molina, J. & López Catalán, O. (2019). Relación entre calidad de vida relacionada con la salud y determinantes sociodemográficos en adultos de Cuenca, Ecuador, (29). 67-86. Doi: 10.25097/rep.n29.2019.04

- López Trigal, L. (Direc.), Rio Fernández, J., Savério Sposito, E. & Trinca Fighera, D. (Coord. (s)). (2015). Diccionario de geografía aplicada y profesional: Terminología de análisis, planificación y gestión del territorio. Universidad de León.
- López, V., Ontiveros, E. y Vizcaíno D. (2016). Las ciudades del futuro: inteligentes, digitales y sostenibles. Disponible en: <http://bit.ly/3kWSOI>
- Morales de Llano, E. (2014). Economía y desarrollo. La dimensión territorial de la competitividad, 1(151).71-84. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/eyd/v151n1/eyd06114.pdf>
- Núcleo visual. (29 de diciembre de 2019). ¿Qué es la interacción social? Disponible en: <http://bit.ly/3rPegxb>
- Oecdbetterlife. (2019). Colombia y el índice de vida mejor. Disponible en: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/colombia/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2017). Ciudades del Aprendizaje y los ODS: una Guía de Acción. Disponible en: <https://www.gcedclearinghouse.org/sites/default/files/resources/190005spa.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2015). Red Mundial de Ciudades del Aprendizaje de la UNESCO: Documentos guía. Disponible en: <https://bit.ly/3czc9r1>
- Ortiz Castro, S. & Giraldo Guerrero, O. (2009). Los ámbitos de interacción social en la formación de competencias laborales generales en los estudiantes de la básica secundaria de las instituciones educativas Francisco José de Caldas de Supía y el Llano de Marmato. (Tesis de maestría, Universidad de Manizales) Disponible en: <https://bit.ly/3vq4yne>

Peñalosa, M. (2005). Fórum Empresarial. Competitividad: ¿nuevo paradigma económico?, 10(1). 42-67. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63110103>

Perlado Hergueta, S. & Rueda Palenzuela, S. (2009). Libro Verde de Medio Ambiente Urbano Tomo II. Disponible en: <https://bit.ly/3vrYtqA>

Programa Amartya Sen, [PAS], Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora, Argentina. (S.F.) Desarrollo Sustentable o Sostenible. Disponible en: <http://economicas.unlz.edu.ar/nuevosite/doc/pas/Desarrollosostenibleosustentable.pdf>

Programa de la Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2011). Informe sobre Desarrollo Humano 2011, Sostenibilidad y equidad: Un mejor futuro para todos. Disponible en: [http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr\\_2011\\_es\\_summary.pdf](http://hdr.undp.org/sites/default/files/hdr_2011_es_summary.pdf)

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (UNEP). (s.f.). Programa de Estilos de Vida Sostenibles y Educación del Marco Decenal de Programas sobre Consumo y Producción Sostenibles (10YFP). Disponible en: <https://www.oneplanetnetwork.org/sites/default/files/10yfp-sle-brochure-es.pdf>

Ramírez Hernández, V. & Antero Arango, J. (2014). Revista Luna Azul. Evolución de las teorías de explotación de recursos naturales: Hacia la creación de una nueva ética mundial, (39). 291-313. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3217/321732142017>

Real Academia Española [RAE]: Diccionario de la lengua española. (s.f.). Disponible en: <https://dle.rae.es/bienestar>



Revista Dinero. (13 de marzo de 2019). Bogotá no mejoró en la calidad de vida. Disponible en:  
<https://www.dinero.com/pais/articulo/como-es-la-calidad-de-vida-en-la-ciudad-de-bogota-segun-ranking/268280>

Revista Semana. (05 de noviembre de 2019). La OCDE deja en el último puesto a Colombia en materia de trabajo. Disponible en: <http://bit.ly/3qQEDBw>

Rojas Benavides, A. (2011). FERMENTUM. Revista Venezolana de Sociología y Antropología. Calidad de vida, calidad ambiental y sustentabilidad como conceptos urbanos complementarios, 21(61).176-207. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=705/70538663003>

Rueda Palenzuela, S. (2002). Modelos urbanos y sostenibilidad. En I Congreso de ingeniería civil, territorio y medio ambiente (1). 23-48. Disponible en:  
<https://ordenamientoterritorialcolmayor.files.wordpress.com/2013/02/modelos-urbanos.pdf>

Sarmiento Ramírez, Y. & Pérez Cutiño, Y. (2013). Revista caribeña de las ciencias sociales. Análisis de la competitividad territorial. Aplicación de un índice de competitividad en cuba. Agosto. 1-15. Disponible en: <https://bit.ly/2Orc2WF>

Sosa Velásquez, M. (2012). ¿Cómo entender el territorio? Disponible en:  
<https://rebellion.org/docs/166508.pdf>

Suñol, S. (2006). Ciencia y Sociedad. Aspectos teóricos de la competitividad, 31 (2). 179-198. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=870/87031202>

Twenergy (30 de septiembre de 2020) El deterioro ambiental. Disponible en:  
<https://twenergy.com/ecologia-y-reciclaje/deterioro-ambiental/>

Valdés, M. (1991). Doxa. Dos aspectos en el concepto de bienestar, 09. 69-89. Doi:  
10.14198/DOXA1991.9.03

Vargas Beal, X. (2011). ¿Cómo hacer investigación cualitativa? México D.F: ETXETA

Velandia Ávila, J. & Rincón Torres, A. (2016). ¡A propósito de la competitividad! Disponible en:  
<https://bit.ly/3cAcw4t>

Vegara, A. (2009). Ambienta. Territorios inteligentes, 89. Disponible en:  
<http://www.bioeconomia.mincyt.gob.ar/wp-content/uploads/2016/04/territorios-inteligentes-vergara.pdf>

Vinck, D. (2018). Humanidades digitales. Disponible en: <https://bit.ly/30NeeKI>

Zarta Ávila, P. (2018). La sustentabilidad o sostenibilidad: un concepto poderoso para la humanidad. Tabula Rasa, (28), 409-423. Doi: <https://doi.org/10.25058/20112742.n28.18>