

Globethics Repository

The logo for Globethics, featuring the word "Globethics" in white, sans-serif font centered within a solid blue rectangular background.

Calidad de vida interior, la antesala de una vida digna [Quality of inner life, the prelude to a decent life]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Article
Authors	Vargas Cancino, Hilda C.
Publisher	Comisión de bioética del Estado de México
Rights	Creative Commons Copyright (CC 2.5)
Download date	2026-07-02 21:34:05
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/152641

Calidad de vida interior, la antesala de una vida digna

Hilda C. Vargas Cancino

Coordinadora del Programa Estudios, Difusión y Divulgación de la no Violencia en la UAEMéx.

Fecha de recepción: octubre 2014.

Fecha de aceptación y versión final: noviembre 2014.

Resumen: Para poder otorgar un servicio con matices cualitativamente deseables, como la amabilidad, el trato justo o de forma ética, es necesario que la persona haya trabajado aspectos vinculados con la inteligencia intrapersonal, diálogo interno, introspección, etc., no necesariamente consciente, algunas personas demuestran una alta estabilidad emocional y una relación con los otros cálida y ética, sin haber tenido contacto oficial con los términos antes mencionados. El artículo presenta dos apartados, el primero refiere al concepto de calidad de vida interior y el segundo a los factores que pueden detonarlo. La fundamentación teórica se hace a partir de Cortina, Panikkar, Gandhi, Maslow y Frankfurt, entre otros. Además se incluyen brevemente los resultados de una experiencia práctica. Se cierra con una reflexión final, que va dirigida hacia la toma de conciencia de una necesidad de cambio para generar una vida digna tanto para sí, como para aquellos que se encuentran en el entorno más cercano: familia, compañeros, usuarios.

Palabras clave: Calidad de vida, vida digna y cambio.

Introducción

Desde la antigüedad hasta las experiencias actuales de nuestra relación con los otros y con lo otro, la forma en que evaluamos lo exitoso, lo correcto, o más exigentemente lo ético de estos vínculos, es principalmente a través de patrones de comportamiento visibles que observan de nosotros la familia, los usuarios, los clientes o los alumnos, etc.

Filósofos como Adela Cortina y Harry Frankfurt o el reconocido activista social Mahatma Gandhi han resaltado la importancia de la autoestima, el amor a uno mismo o el amor a la verdad, respectivamente, como elementos necesarios para mostrar un comportamiento ético hacia los demás y hacia uno mismo. (Cortina, 1999; Frankfurt, 2007; Gandhi).

Cuando el amor se dirige hacia la propia persona implica hacer respetar los propios derechos, lo que implica dejar una postura pasiva de resignación o de cobardía. A la par, ese amor interno debe reflejarse hacia el otro, respetando sus derechos, y dando un paso más allá en este renglón: ser un agente de servicio para el otro, lo cual ya se torna complicado, pero no imposible, y especialmente cobra relevancia ese aspecto, cuando del servicio es de lo que se trata.

Dentro del sector salud se realizó un estudio sobre la equidad y la imparcialidad en la reforma del sistema mexicano de salud, y especialmente en materia de atención, los autores reportan: “En un estudio realizado en la década de los noventa se demostró que un niño nacido en un hospital de la Secretaría de Salud corría un riesgo tres veces mayor de fallecer en los primeros siete días de vida que un niño del mismo peso nacido en un hospital del IMSS. Los investigadores concluyeron que estas diferencias se debían fundamentalmente a diferencias en la calidad de la atención. De hecho, en la Segunda Encuesta Nacional de Satisfacción con los Servicios de Salud, realizada por la Fundación Mexicana para la Salud en el año 2000, los entrevistados señalaron que los servicios de salud en su comunidad habían empeorado, en comparación con los que tenían en 1994 y los calificaron como “inferiores” a los servicios” (Gómez, et. al, 2004).

¿Qué está sucediendo para que en algunos rubros sobre calidad en la atención médica parezca que se está retrocediendo? Hay factores estructurales que el mismo sistema provoca, como la saturación de consultas que terminan desquiciando al personal en general, aunado a que muchos hospitales carecen de los materiales mínimos indispensables para poder otorgar el servicio, además del ausentismo que incrementa la carga de trabajo del personal que le hace frente y que repercute en su agotamiento, tolerancia y desde luego en su salud. Sin embargo, aunque se reconoce la importancia y el impacto

de dichos aspectos, el presente artículo está dirigido hacia la persona y no hacia la institución, aunque la afectación sea mutua.



El texto está enfocado a mostrar algunas respuestas para los siguientes cuestionamientos: ¿A qué se refiere la calidad de vida interior? ¿De qué depende esa calidad? y ¿Cuáles han sido las propuestas de algunos teóricos y terapeutas al respecto?

Calidad de vida interior

El filósofo español especialista en filosofía oriental Raymond Panikkar hace referencia a cómo las creencias, pensamientos y sentimientos internos de la persona son la base de las manifestaciones exteriores: *“Es difícil vivir sin paz exterior; es imposible vivir sin paz interior. La relación es dual... Si no hay paz dentro de nosotros, no puede haber paz a nuestro alrededor. La falta de paz interior origina luchas que desembocan en derrotas que origina revanchas de todo tipo, abiertas o encubiertas”* (Panikkar, 2006).

Parte de los aspectos mencionados, integran lo que en esta lectura se considera como *Calidad de vida interior*, ya trabajada en algunas investigaciones, y la cual es considerada como aquellos funcionamientos de las personas que le facilitan la posibilidad de escucharse a sí mismas, reflexionar, cuestionarse, y estar conscientes de varios de los impactos que su

comportamiento genera en ella misma y en los demás, incluye el disfrutarse a sí misma cuando se está a solas y que ello le genere, por lo tanto, paz, confianza y alegría, a la vez sea la catapulta que disparará energía para establecer y defender compromisos propios y con el entorno, así como para saber establecer límites cuando las exigencias la superen (Vargas, 2013a). Una calidad de vida interna, irremediamente lleva a la salud física, a la creación y mantenimiento de vínculos laborales, familiares y sociales más justos, solidarios y armónicos.



Es importante hacer notar que el hecho de que algunas personas, por circunstancias como el divorcio, la pérdida de un ser querido, despidos inesperados y accidentes o enfermedades de alto impacto, llegue a experimentar tristeza, soledad, o incluso rabia, eso no quiere decir que carezcan de una calidad de vida interior, siempre y cuando puedan salir de ese episodio con relativa facilidad. Si implica poner a trabajar para diversas estrategias que le devuelvan su plenitud, aquellas que se mencionan más adelante, en el segundo apartado, a fin de lograr esa comunicación interior *sabia*.

Hay otras formas de llamarle a ese saber estar a solas *con uno mismo*: puede ser introspección, inteligencia intrapersonal, trabajo interior o *espiritualidad*, muy diferente a la práctica de una religión, la puede incluir pero también puede existir aún sin practicarla. Panikkar hace énfasis en la costumbre

asiática de su ejercicio: “Los asiáticos han cultivado preferentemente la introspección y el conocimiento de sí mismos, no tanto porque no poseían las tecnologías adecuadas para otro modo de vida, sino porque sentían fuertemente el empuje hacia la interioridad”. Sin embargo, reconoce también que para poder llegar a una paz interior, en su plenitud, es necesario dejar de ejercer violencia tanto a la humanidad como a todos los ecosistemas de la Tierra, nada está aislado (Panikkar, 2006).

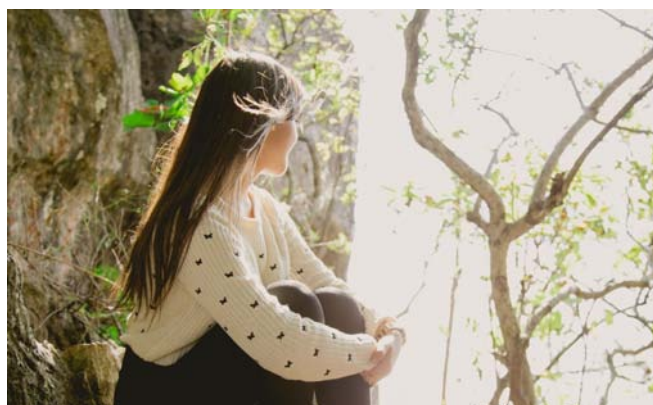
Factores que detonan en una calidad de vida interior

En primera instancia, vale la pena resaltar que así como las y los grandes artistas, escritores, cirujanos, etc. no logran ser brillantes por el sólo hecho de realizar algunos estudios, sino que obedece a una dedicación sistemática y amorosa a ello, lo mismo sucede con el trabajo interior. Requiere asignarle conscientemente tiempo para estar a solas, tiempo para la lectura de textos que acerquen a la sabiduría interna, a la práctica de la ética, de igual forma puede funcionar la práctica de actividades físicas relacionadas con el yoga, con la meditación o como muchos teóricos han considerado, también a través del arte, entre ellos, Abraham Maslow ha destacado su importancia: “...todo este sistema que estoy construyendo compone una amplia filosofía de vida, una filosofía del todo, de modo que también podría crearse un sistema filosófico o psicológico del arte del *Ser* para abarcar la poesía, la novela, el teatro y las artes verbales. Todas ellas poseerían las mismas metas, estrategias y tácticas —los mismos valores intrínsecos y la misma utilidad transpersonal— para la humanidad. Es decir, el arte en general puede verse como un campo que potencia el desarrollo personal y que ofrece un camino hacia la autorrealización y la plena humanidad” (Maslow, 2001).

De la misma forma que lo ha manifestado Maslow, varios investigadores que defienden la transdisciplina y fueron convocados por

la UNESCO en 1998, han mencionado la necesidad de incluir al arte, la poesía y a la espiritualidad como elementos importantes para el abordaje de diversos problemas que atañen al mundo, como lo es la ecología, la violencia, los derechos humanos, entre otros. La misma Carta de *Transdisciplinariedad*, en su Artículo 5 menciona: “La visión transdisciplinaria es decididamente abierta en la medida que ella trasciende el dominio de las ciencias exactas por su diálogo y su reconciliación, no solamente con las ciencias humanas sino también con el arte, la literatura, la poesía y la experiencia interior” (Anes, et. al., 1994).

Basarab Nicolescu refuerza lo anterior enfatizando el derecho del ser humano al autoconocimiento, a través de diversas vías: “Todo ser humano es libre de abrirse por su propia vía, o por su autotransformación liberadora, al autoconocimiento de su destino espiritual”. El derecho a este sentido debería estar inscrito entre los derechos del hombre (Nicolescu, 1994).



Como en muchos rubros de la vida, se carece de una receta única, cada persona responde diferente. Lo importante es estar consciente de su necesidad y empezar realizando pequeñas prácticas.

La filósofa estadounidense Martha Nussbaum, quien ha propuesto una lista de varias

capacidades que en conjunto favorecen a una calidad de vida digna, menciona: “... una de las tareas que corresponde a una sociedad que quiera promover las capacidades humanas más importantes es la de apoyar el desarrollo de las capacidades internas, ya sea a través de la educación, de los recursos necesarios para potenciar la salud física y emocional, del apoyo a la atención y el cariño de familiares de muchas otras medidas” (Nussbaum, 2012).

Como se puede observar, la propuesta de la autora apunta más hacia el fortalecimiento de las políticas públicas para la creación de las oportunidades o capacidades que permitan a las personas funcionar con una calidad de vida, que valga la pena ser vivida, y entre varios aspectos importantes, resalta al ocio y la libertad: “la protección de un tiempo de ocio para los trabajadores y, en especial para las trabajadoras, es un aspecto muy importante a la hora de crear una sociedad digna. La noción de *libertad de elección* está, pues, inscrita en el concepto mismo de capacidad. Promover capacidades es promover áreas de libertad” (Nussbaum, 2012).

Por lo anterior, en la Universidad Autónoma del Estado de México se ha creado dentro del Programa de No-violencia, un programa que opera de manera continua llamado de *Encuentro Interior*, el cual busca crear oportunidades para que la comunidad académica y administrativa de la UAEMéx, así como la sociedad civil puedan contar con diversas opciones para un acercamiento a su interioridad, el programa inició en febrero del 2011 y es complementario a todas las actividades que iniciaron en el 2004, cuando el Dr. Juan-María Parent funda el Programa de Estudio, Difusión y Divulgación de la No-violencia, como lo son conferencias, talleres, el boletín mensual *Ahimsa* y la consulta abierta de una biblioteca de más de 350 ejemplares relacionados con el tema.

A más de tres años de operación del Programa de Encuentro Interior como base para la No-violencia, el psicólogo Marco Antonio

Fuentes realizó una investigación enfocada a medir el impacto de la calidad de vida en personas que asistieron con regularidad al programa durante el periodo 2011-2014, los principales resultados que encontró fueron los siguientes impactos positivos:

- Mayor valoración personal.
- Su actitud hacia la ecología se fortaleció o se empezó a desarrollar.
- Vínculos externos más asertivos.
- Mayor madurez para manejar situaciones extremas o que en otras circunstancias podrían enfrentarla a sus límites.
- A mayor tiempo de asistir al programa, los beneficios percibidos eran más uniformes y notorios que en los asistentes de menor antigüedad (Fuentes, 2014).

Paralelamente, a través de los comentarios que las personas han manifestado de manera libre, se puede mencionar que: se alejaron o disminuyeron los cuadros depresivos o vacíos existenciales, existe mayor conciencia de la propia capacidad de gestión, mayor fortaleza para defender lo que ellas consideran justo, tanto para sí como para los otros, resaltando que parte de los propósitos del programa están relacionados con el ejercicio de la justicia, en tanto que no persigue que las personas se aíslen como ermitaños, por el contrario, que sean parte activa de la creación de una sociedad más equitativa y justa, por lo que se coincide con Panikkar en cuanto a que “Ninguna espiritualidad madura propugna la *fuga del mundo real*, y ningún sabio verdadero se encierra en su propio egoísmo o autosuficiencia”. El mismo Gandhi defendió en diversos escritos que la espiritualidad no debe alejar a la persona de su cotidianidad, porque de ser así pierde su sentido.

Reflexión final

Si bien las políticas públicas pueden hacer mucho para la creación de espacios que permitan a las personas reencontrarse consigo mismas, es recomendable también que cada persona defienda espacios y

tiempo para trabajar lo que Gandhi llama “los demonios internos”, los que finalmente son nuestros principales enemigos, y provocan que nuestro trato con los otros sea prepotente o de sumisión, en ninguno de los casos esas actitudes ayudan, ni a la institución, ni a la persona ni a la familia. Para poder dar un paso hacia adelante, es necesario un despertar de conciencia, en donde las personas no vean “natural” el daño, la injusticia, la mentira, la discriminación, el abuso, etc.

Una alternativa que integra varias de las propuestas revisadas es el *ahimsa*, “vocablo sánscrito, que transporta a un estilo de vida construido con la justicia, la verdad y el amor como sus pilares, en el cual cualquier desavenencia es tratada a través del diálogo en primera instancia...” (Vargas, 2013).

El *Ahimsa*, o la No-violencia propone un entrenamiento y un acompañamiento que ayuda a recuperar la autonomía, haciendo conciencia de una necesidad de cambio para generar un vida digna tanto para sí, como para aquellos que se encuentran en el entorno más cercano: familia, compañeros, usuarios. ♪





Referencias Bibliográficas

- Frankfurt, Harry. (2004). *Las razones del amor*. El sentido de nuestras vidas. Barcelona, Paidós.
- Fuentes, Marco. (2014). *Evaluación del Impacto de la Calidad de Vida en personas que asisten al Programa de Encuentro Interior*, Toluca, UAEMéx/Facico, tesis en borrador.
- Gandhi, Mohandas. (2007). *Mi fe en la verdad*, España, Sal Terrae.
- Gómez, Octavio; Gómez, Jesica; Inclán, Cristina. (2004). *La equidad y la imparcialidad en la reforma del sistema mexicano de salud*, Revista Scielo, Salud PúblicaMéxico, vol 46, num. 5, Cuernavaca. Consultada en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342004000500006
- Maslow, Abraham, (2001), *Visiones el futuro*, Barcelona, Kairós.
- Nicolescu, Basarab. (1994). *Manifiesto de transdisciplinariedad*, en portal.iteso.mx/portal/.../97.Transdisciplina, Morin. pdf, consultada septiembre, 2014.
- Nussbaum, Martha C. (2012). *Crear capacidades. Propuesta para el desarrollo humano*, Barcelona, Paidós.
- Panikkar, Raimon. (2006). *Paz e Interculturalidad. Una reflexión filosófica*. Barcelona, Ed. Herder.
- UNESCO. (1998). *Transdisciplinarity Stimulating Synergies, Integrating Knowledge*, consultada en unesdoc.unesco.org/images/0011/.../114694eo.pdf, consultada en agosto 2014.
- UNESCO. (1998). *División of Philosophy and Ethics*, consultada en unesdoc.unesco.org/images/0011/.../114694eo.pdf, consultada en agosto 2014.
- Guerra, Rosario; Mendoza, Rubén. (2013a). *Ética, Derechos Humanos e Interculturalidad*. "Calidad de vida interior, una puerta hacia la interculturalidad" en, *¿Cómo vivir juntos? México*, Torres.
- Revista Vectores de investigación. (2013b). *Las tres esferas de la No-violencia*, CIECAL / Vol. 7 No. 7, pp. 119-136.
- (2014b). *Encuentro interior*, <http://www.noviencia-ahimsa.com/encuentro-interior/>, consultada septiembre.