

Estilos de vida, calidad de vida y Buen Vivir: una visión desde las humanidades

[Editorial]

Sandra Posada-Bernal, Ph. D.¹
Marlucio de Souza Martins, Ph. D.²

Citar como:

Posada-Bernal, S., & de Souza Martins, M. (2024). Estilos de vida, calidad de vida y Buen Vivir: una visión desde las humanidades. *Análisis*, 56(105), 9-12.
<https://doi.org/10.15332/21459169.10920>



El vínculo entre los estilos de vida, la calidad de vida y el Buen Vivir ha sido abordado por diversas disciplinas, pero es en el ámbito de las humanidades donde se puede llevar a cabo una aproximación integral a la dimensión subjetiva y cultural de dichos conceptos. En este sentido, los cambios que está experimentando la humanidad en relación con el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones, el cambio climático, la pobreza y la desigualdad, así como la violencia, se convierten en un escenario para que las humanidades empiecen a integrar enfoques que trasciendan las métricas cuantitativas tradicionales y exploren el significado profundo de lo que constituye una vida buena y significativa para el ser humano.

Así pues, la comprensión de los estilos de vida emerge como un desafío que requiere una aproximación interdisciplinar. En este contexto, las humanidades desempeñan un papel crucial al proporcionar una lente que permite vislumbrar cómo los estilos de vida no se reducen meramente a elecciones individuales, sino que se encuentran intrincadamente entrelazados con estructuras sociales y culturales que moldean el bienestar desde la infancia hasta la edad adulta.

Por su parte, la calidad de vida se ha medido tradicionalmente a través de indicadores económicos y de salud. Sin embargo, desde las humanidades se propone una perspectiva más compleja, al considerar no solo dimensiones subjetivas, sino también culturales, que derivan en la capacidad que tienen las personas para llevar una vida digna y significativa. En

¹ Doctora en Psicología de la Universidad Santo Tomás, magistra en Educación de la Pontificia Universidad Javeriana y psicóloga de la Universidad de los Andes. Docente e investigadora de la Dirección de Humanidades de la Universidad Santo Tomás, Bogotá. Correo electrónico: sandraposada@usta.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9936-4485>

² Doctor en Psicología de la Universidad Santo Tomás, licenciado en Educación Física y magíster en Educación por la Universidad Regional de Blumenau (FURB), Brasil. Docente investigador de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana. Correo electrónico: mdesouzamartins@javeriana.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8137-6891>

este sentido, se han identificado factores como la educación, la actividad física, la cultura y la participación social como elementos fundamentales para el desarrollo humano integral. Estos aspectos se han incorporado en el presente número de la revista, con el propósito de ofrecer una visión multidisciplinaria y enriquecedora sobre las dimensiones que conforman la calidad de vida.

Así mismo, el Buen Vivir o *Sumak Kawsay* propone un paradigma que enfatiza la armonización entre el ser humano y la naturaleza, así como el respeto a las culturas locales. Este enfoque propone la búsqueda del equilibrio entre las necesidades humanas y el entorno natural. Desde una perspectiva humanística, el Buen Vivir cuestiona los valores asociados al consumismo y al crecimiento económico desmedido. Además, propone modelos de vida que valoran la colectividad, la sostenibilidad y el respeto mutuo. De este modo, este editorial del presente número monográfico se centrará en la presentación de los artículos, tomando como referencia los tres conceptos fundamentales previamente mencionados.

Estilos de vida y bienestar en estudiantes: un análisis integral del contexto escolar y universitario

Una de las primeras áreas que merece atención es el *estilo de vida psicológico* de los estudiantes. Evaluar este aspecto implica adentrarse en variables tan importantes como el control del estrés, la percepción del tiempo, las relaciones sociales y la salud mental. Aunque los estudiantes puedan tener habilidades emocionales básicas, su capacidad para manejar el estrés en situaciones cotidianas aún necesita ser fortalecida, lo cual es un asunto crucial en el desarrollo psicológico infantil y adolescente. Por su parte, la percepción del futuro como un concepto amplio y manejable parece ser más compleja, lo que podría reflejar ansiedades inherentes a la etapa adolescente. En cuanto a las relaciones sociales y la salud mental, la mayoría de los jóvenes muestra habilidades para establecer relaciones interpersonales saludables, lo que subraya la importancia de los contextos sociales en el desarrollo emocional.

En consonancia con lo anterior, el *estilo de vida físico* de los estudiantes constituye un factor de relevancia para su bienestar integral. A través de diversas investigaciones, se han identificado prácticas saludables y perjudiciales en los comportamientos físicos de aquellos, lo que sugiere una desconexión entre el bienestar físico y las prácticas cotidianas. En consecuencia, se infiere que las intervenciones en la escuela deben enfocarse tanto en la educación física como en la promoción de hábitos alimenticios saludables.

A medida que profundizamos en el estilo de vida, no podemos pasar por alto el *componente espiritual*, en donde, si bien hay elementos referidos al apoyo comunitario, los resultados en otras áreas relacionadas con la espiritualidad reflejan que los estudiantes no participan en actividades que les permitan tomar consciencia de los aspectos que afectan su

vida interior. El uso de signos o símbolos para expresar su vida interior no es fundamental, lo que podría indicar una falta de significado en las actividades cotidianas que les permitan conectarse con su existencia espiritual.

Al mismo tiempo, la transición a la universidad es otro momento clave en *el ciclo vital* de los jóvenes, ya que implica un cambio significativo en sus hábitos y *estilo de vida*, al tener que adaptarse a nuevos desafíos tanto académicos como sociales. Esto implica, para las instituciones educativas, ofrecer programas de apoyo que ayuden a los estudiantes a manejar esta transición de manera efectiva y que su foco sea no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional y físico que promueva un ambiente saludable y un desarrollo integral.

La calidad de vida: una dimensión compleja y multifacética

La *calidad de vida* constituye un constructo que trasciende la mera evaluación del *bienestar* físico y emocional, el cual engloba una serie de dimensiones que abarcan la salud, la percepción del yo y su entorno, así como el sentido de propósito y pertenencia. A través del modelamiento de temas del lenguaje natural, el acercamiento a dimensiones clave de la calidad de vida resalta la vulnerabilidad material, las necesidades básicas, el bienestar espiritual, la superación personal y la salud integral como elementos para profundizar en la comprensión de estos conceptos desde una perspectiva más holística y contextualizada, que dé cuenta de la complejidad de la vida humana y sus diversas manifestaciones.

Transformación educativa integral: escucha, motivación y conciencia ambiental en la formación de estudiantes desde el Buen Vivir

La propuesta de *aurilizar pedagógicamente* nos invita a reflexionar sobre cómo la educación puede transformarse cuando no solo se atiende al contenido académico, sino también a la forma en que la relación con los estudiantes incluye también niveles emocionales y existenciales. En este sentido, la perspectiva pedagógica se presenta como un enfoque que permite cuestionar las estructuras rígidas de la enseñanza tradicional, centrándose en una escucha profunda que no solo abarca el contenido, sino también la vivencia de los estudiantes, sus inquietudes y su mundo interno.

En el ámbito educativo, la *motivación* emerge como un componente esencial para el aprendizaje, ya que constituye un elemento primordial del bienestar estudiantil que abarca tanto lo personal como lo colectivo, lo emocional y lo social. Este bienestar se manifiesta en el interés genuino por las actividades, en el deseo de aprender por el placer de aprender y en la valoración de la actividad educativa como una oportunidad de crecimiento humano. Las

actividades que conducen al disfrute y participación activa no solo optimizan el rendimiento académico, sino que también fomentan un sentido de pertenencia y satisfacción personal. En este contexto, el Buen Vivir se erige como un impulsor del desarrollo tanto personal como colectivo, en un ambiente en el que los estudiantes no solo adquieren conocimientos, sino que también se sienten parte de una comunidad que valora sus intereses y su identidad.

A su vez, la *motricidad humana* y la *ecomotricidad* ofrecen una perspectiva innovadora que integra la relación entre el cuerpo humano y la naturaleza, proponiendo una visión más holística de la salud. La educación física —entendida no solo como una disciplina centrada en la mejora del rendimiento físico individual, sino también como un espacio para explorar el cuerpo en cuanto que parte de un ecosistema más amplio, donde los movimientos y las acciones de cada individuo tienen un impacto en el entorno natural y social— se presenta como un campo de estudio prometedor para la integración de la ecomotricidad. Según lo visto, la ecomotricidad y la educación física ecológica emergen como herramientas fundamentales para fomentar una generación que cultive una conciencia profunda, asuma responsabilidades y se comprometa con la salud no solo de su propio cuerpo, sino del planeta como un todo.

En concordancia con lo anterior, la *ecomotricidad en la educación física escolar* es un ejemplo de cómo se puede reconfigurar el proceso educativo para incorporar no solo el desarrollo físico, sino también la conciencia ambiental. Mediante la implementación de la pedagogía dialógica y la educación ambiental crítica, se genera un entorno donde los estudiantes no solo adquieren conocimientos sobre el cuerpo y sus movimientos, sino que también desarrollan una comprensión profunda sobre las implicaciones que estos tienen en su entorno. La integración del juego y del aprendizaje activo con el entorno natural permite a los estudiantes desarrollar una comprensión más profunda de su lugar en el mundo y de la importancia de sus acciones para el bienestar colectivo.

Una reflexión final

En conjunto, los tres conceptos centrales de este número proponen una reflexión profunda sobre cómo la educación puede convertirse en un espacio de transformación integral para los estudiantes, no solo en el ámbito cognitivo, sino también emocional, espiritual y ambiental. Si se tiene en cuenta el panorama anteriormente expuesto, la reflexión desde las humanidades establece una estrecha vinculación entre la educación en todos los niveles y sus implicaciones para el futuro de la humanidad. Este vínculo se fundamenta en la premisa de que los estilos de vida pueden adaptarse para promover una mayor calidad de vida y un buen vivir. En este sentido, se plantea la necesidad de cuestionar los valores dominantes y explorar alternativas que prioricen la sostenibilidad, la equidad y el bienestar integral de los individuos que conformamos esta sociedad.