

TRES DIMENSIONES DE LA INSOSTENIBILIDAD SISTÉMICA

Dolores Chávez García



En el ámbito individual, la vinculación del “acto de fluir” (Csikszentmihalyi, 2009) con la meditación implica la aceptación de las cosas como son y no como quisiera que sucedieran; una lucha con la mente y sus propuestas; del auto-conocimiento y su toma de decisiones.

Introducción

Sociedades orientales y ancestrales (indígenas, esquimales) como las culturas asiáticas: chinas, indias y el acceso próximo a través del Internet, nos han acercado a distintas perspectivas y puntos de vista de sociedades llamadas teocentristas (God centered societies), las cuales cambian el punto de vista materialista de las sociedades occidentales y constituyen una alternativa al asfixiante recorrido por la obtención del confort y satisfacción de necesidades creadas por los medios masivos de comunicación y de las feroces campañas publicitarias de objetos, productos y alimentos artificiales (transgénicos). A toda esta vorágine de información y deseos insatisfechos, destaca la capacidad de auto-reflexión de la persona y deseos de auto-realización, condiciones por las cuales han empujado a un sentido crítico de la supuesta evolución cultural y contraposición al pensamiento de las élites económico-políticas que quieren

ahogar estos cuestionamientos de poder. Existe una insostenibilidad sistémica, lo que repercute en que los recursos del planeta Tierra están limitándose debido a la sobreexplotación. Y, por tanto, la calidad de vida de los seres humanos va en decadencia. Excepto por los países, como Suecia, que reducen su jornada laboral a seis horas, comprobando que tienen el mismo aprovechamiento que cuando se les asignaba ocho. La mayoría de los países caen en una sobreexplotación de los trabajadores que ingresan en el Producto Interno Bruto y un desempleo voraz para todos los demás, teniendo apenas las condiciones mínimas de sobrevivencia. Para esta justicia estructural se sugiere la inclusión de un proyecto de responsabilidad social en las empresas, tema que se desarrollará en el segundo apartado.

Dado lo anterior, es importante mantener el equilibrio a nivel individual, por consiguiente, se desarrollará en este primer apartado, el aspecto de una trans-

formación personal para estar mejor con uno mismo y con los demás, como parte de un proceso íntegro de mejora de la calidad de vida.

DIMENSIÓN PERSONAL: MEDITACIÓN

El ser humano tiene que hacerse responsable de su propio destino, recorriendo que se hace consciente solamente en la meditación, de cualquier tipo y, en este sentido, investigadores de Harvard, como Sara Lazar (2014) concluye: “La reflexión individual e intrapersonal tiene efectos en las condiciones fisiológicas, en concreto, en la materia gris del cerebro”. Procesos que en las civilizaciones antiguas, como la hindú, realizan por medio de mantras.

A todo esto, cabe mencionar la importancia del sonido en la vida de los seres humanos, cuando un paciente está en coma, los médicos sugieren hablarle al oído para acelerar su pronta recuperación. Éste, es el último sentido que se pierde y el primer canal de comunicación entre la madre y el feto, en la gestación. Se afirma en los textos védicos lo siguiente: “Yo soy el sonido del éter (espacio) y la habilidad del hombre... el trascendental sonido omkara que se encuentra al comienzo de cada himno védico, se refiere al Señor Supremo...” (Prabhupada, 1975)

Por lo anterior, la meditación y los distintos procesos sonoros de relajación tienen sus efectos psicológicos y repetitivos, aún, físicos en la materia gris del cerebro (Lazar, 2014), estos contribuyen a un bienestar de los seres humanos. Por ejemplo, en México han

proliferado los centros de *mindfulness* (atención plena) en las universidades como la IBERO; el Instituto de Ciencias de la Felicidad de TecMilenio, cursos en las empresas y centros de capacitación. Esto ha comprobado que, en los ámbitos laborales, los trabajadores y/o empleados están más satisfechos cuando, por ejemplo, incluyen estos consejos de psicología positiva. Por otra parte, el llamado proceso del fluir (*flow*) como “un estado de concentración o completa absorción con una actividad... que nada más importa” (Csikszentmihalyi, 2009) sería una condición indispensable para una productividad personal y en las organizaciones. En consecuencia, también existe un lado negativo, además del positivo, como toda navaja de doble filo. El lado oscuro es que las empresas pueden tomar ventaja de esto, a manera de manipulación de los empleados; y, en consecuencia, sacar provecho de su productividad.

Consideramos que, desde esta perspectiva, las distintas formas de contrarrestar a un sistema económico dominante, a nivel personal, consiste en pronunciar estas enunciaciones repetitivas para enfocar la mente proveniente del Oriente (mantras), específicamente, India, como un procedimiento necesario para las mentes occidentales.

Ésta ha ganado terreno porque el ser humano ha volteado la mirada para buscar la felicidad en sí mismo, en la búsqueda de una vida con mayor significado. De esta forma, el autor mencionado agrega: “Una de las intuiciones básicas de todas las religiones ha sido que las personas tenemos una responsabilidad más grande que solamente nuestras vi-

das individuales y dichas religiones nos advierten de nuestras acciones y de las consecuencias y efectos a largo plazo” (Csikszentmihalyi, 2009).

Asimismo, se logra un proceso denominado Flow (Fluir), la cual es experiencia óptima, consiste en ese momento en el que las personas están tan involucradas en una actividad que su realización es intrínsecamente gratificante y nada más parece importarles, puede ser, entonces, un estado del ser humano que responde a unas características universales: Orden en el caos, experiencia autotélica. Es decir, que requiere atención de quien la experimenta centrándose en la actividad en sí misma y no en sus posibles consecuencias. Entre las características de este proceso del *fluir*, y que la meditación puede estar entre ellas, son:

- Desafío que requiere habilidades
- Concentración y enfoque.
- Metas claras
- Directa e inmediata retroalimentación. Ej. Médico cirujano.
- No hay espacio para otras informaciones
- Un sentimiento de control personal sobre la situación o actividad.
- Pérdida del sentimiento de autoconciencia.
- Distorsión del sentido del tiempo
- Actividad estructurada

En esta situación, el sujeto logra disfrutar de situaciones que otros encontrarían insufribles y convertir condiciones objetivamente adversas en experiencias subjetivamente agradables.

Por todo lo anterior, estas recomendaciones incluyen a las reflexiones intrapersonales y yoga meditativo, procesos que confirman la correspondencia entre la enunciación de palabras atractivas para la mente y el sentimiento de bienestar y de positividad.

En México, la Dra. Margarita Tarragona (2016) ha trabajado este tema ampliando el concepto para las organizaciones, compañías e instituciones, cuyo ambiente laboral es uno de los aspectos importantes para mantenerlo sano.¹ Y, por otra parte, proponer la tradición védica de la meditación, en los mantras que propone Bhaktivedanta Srila Prabhupada (1975) en sus traducciones de la literatura clásica hindú, para alcanzar niveles de concentración óptimos para el cultivo del espíritu humano. El maha mantra: Hare Krsna, Hare Krsna, Krsna Krsna, Hare Hare; Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare constituye la piedra esencial para considerar que el... alma individual,... parte integral de esa potencia dadora de placer,... de las incontables transmigraciones que nos obligan a padecer los sufrimientos del nacimiento, la vejez, las enfermedades y la muerte, y debemos llegar al punto de nuestra vida eterna... (p. 297).

1 Para mayor información sobre los cursos que imparte, el acceso es Tarragona, Margarita. Positivamente. Disponible en: <http://positivamente.com.mx/acerca-de/>

Dado lo anterior, estas sugerencias promueven un nivel y dimensión más elevada para la vida humana. Más adelante, explicamos el papel de la empresa como parte del contexto de responsabilidad social, la cual permite un ambiente laboral justo y un cuidado medioambiental, alineado a los propósitos de los trabajadores y de impacto ecológico positivo.

EMPRESA LA FUNCIÓN DE LA RESPONSABILIDAD SOCIAL COMO CATALIZADOR DE JUSTICIA Y SOSTENIBILIDAD

En segundo término, en este apartado sobre la empresa, se confirma que instituciones y universidades pueden entrar en un régimen de responsabilidad social, el cual contrarresta la existente insostenibilidad sistémica, ante la cual han reaccionado varias corrientes de conocimiento y autores. Entre ellos, primeramente fue Edgar Morin (1999) en “Los Siete saberes necesarios para la educación del futuro”, un informe para la UNESCO en el cual confirma que la educación debe vincularse a la solución de los problemas de la humanidad. Casi diecisiete años después, las propuestas han hecho eco en otros autores y, entre ellos, podemos incluir a Francois Vallaey (2014) con sus propuestas de responsabilidad social para las universidades. El autor añade en su tipología de los deberes éticos: la virtud, justicia y sostenibilidad, importante aportación en el Primer Congreso Internacional sobre Responsabilidad Social en Argentina (2013). El modelo de Vallaey incluye tres dimensiones: auto-ética, en la cual el deber corresponde a la virtud; la segunda es justicia, la cual corresponde a una socio-ética de la justicia y la terce-

ra es la sostenibilidad, cuya dimensión es antro-po-ética. Esta reflexión afecta a tres sujetos: la persona, comunidad y humanidad, y ésta última incluye deberes transgeneracionales, lo cual orilla a la reflexión sobre ¿qué recursos les vamos a dejar a nuestros hijos, con el objeto de que puedan sobrevivir en este planeta? Y, por otra parte, ¿cuáles son los mecanismos que producen estas responsabilidades y generan un actuar en nosotros? Es un espectro que abarca desde lo personal; el comunitario que corresponde al acto ilegal y la injusticia; y, por último, el impacto negativo y la insostenibilidad sistémica (Vallaey, 2014). Si las empresas y universidades contrarrestan estas acciones provocarán un equilibrio entre la ganancia desmedida y ventaja sobre los recursos del planeta y el desgaste comunitario.

Por eso es que de la responsabilidad social empresarial se implementa también a las universidades, denominada responsabilidad social universitaria con varios aspectos importantes a considerar como que el concepto de responsabilidad social: No es filantropía; no contempla a la ética como causa-efecto unidireccional. Tiene una visión sistémica y holística del entorno del agente y contiene un sistema complejo de retroacciones.

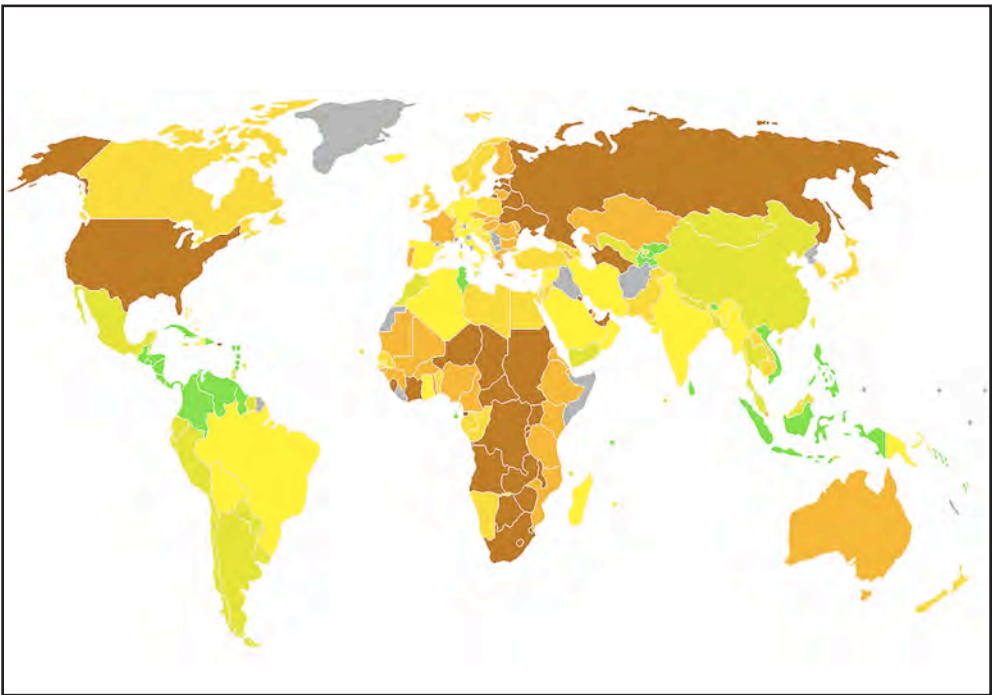
Por ello, recoge nociones de la ecología de la acción de Edgar Morin, a quien hemos citado en páginas anteriores. Y, además, se contempla una ética organizacional dialógica basada en el trabajo en equipo, escucha del otro, negociación, voluntad de consenso. En estos autores encontramos estas propuestas para dirigir empresas y universidades con lineamientos acordes a sus propias políticas,

con una conducta ética y con cuidado del impacto medioambiental.

DIMENSIÓN_ PAÍS: EL ATREVIMIENTO DEL JEFE DE ESTADO DE BUTÁN EN LA MEDICIÓN DEL ÍNDICE DE LA FELICIDAD NACIONAL BRUTA.

Jigme Khesar Namgyal Wangchuck, rey y jefe del Estado de Bután desde 2006,

se ha atrevido a desafiar los indicadores económicos de la ONU (Organización de las Naciones Unidas) para la medición del indicador de la Felicidad Nacional Bruta, el cual se realiza a través de un cuestionario de 180 preguntas y considera 9 dimensiones: bienestar psicológico, uso del tiempo, vitalidad de la comunidad, cultura, salud, educación, diversidad medioambiental, nivel de vida y gobierno.



Wikipedia (2017) Estado de felicidad de los países. [Figura] Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_del_Planeta_Feliz

El mapa muestra el estado de felicidad de los países, según el índice 2006. Los países color verde brillante son los de mayor grado de felicidad y los países de color café los de menor grado de felicidad. Considerar incluir aspectos intangibles en la medición de este indicador es la visión diferente de una sociedad regida por estándares de la economía mundial dominante.

CONCLUSIONES

Las tres dimensiones analizadas tienen como objetivo la visión de un mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

En el ámbito individual, la vinculación del “acto de fluir” (Csikszentmihalyi, 2009) con la meditación implica la aceptación de las cosas como son y no como quisiera que sucedieran; una lucha con la mente y sus propuestas; del auto-conocimiento y su toma de decisiones. La propuesta es tomar como ventaja de estos distintos enfoques cuya propuesta contribuyen a elevar la dignidad humana. Y, por otra parte, incluir los estudios científicos occidentales para sacar provecho de los procesos in-

trospectivos para la superación de nosotros mismos. El conocimiento es un libro abierto, gracias a las aportaciones de filósofos, escolásticos, académicos; y también a la herramienta del Internet.

En el ámbito empresarial, la postura de una responsabilidad social corresponde a una ética de tercera dimensión, la cual cuida por el bienestar personal, en cuanto a unas condiciones laborales saludables y, por otra parte, un impacto al medio ambiente nulo.

Y finalmente, a nivel planetario confirma que los indicadores macroeconómicos dominantes no contemplan aspectos importantes para la vida del ser humano y su mejoramiento en la calidad de vida.



Referencias bibliográficas

CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics* 18.

DELLE FAVE, ANTONELLA (2009). Optimal experience and meaning: Which relationship? *Psychological Topics* 18, 2, 285-302.

FREDRICKSON, BARBARA (2009). *Positivity*. New York: Crown.

GREATER GOOD SCIENCE CENTER (2011). Barbara Fredrickson: Positive emotions transform us. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=hKg-gZhYwoys>

LAZAR, SARA (2014). Change in brainstem gray matter concentration following a mindfulness-based intervention is correlated with improvement in psychological well-being in neuroscience of yoga and meditation. *Sara Lazar Lab*.

LOOISOS (12 de julio de 2011). El concepto de flow o fluir. Recuperado de: <https://abidudus.wordpress.com/2011/07/12/el-concepto-de-flow-o-fluir/>

MÉNDEZ, VALENTÍN (12 de mayo de 2016). Aumentar la felicidad y disminuir nuestra negatividad I. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=DWw-fO_pFKDk

MORIN, EDGAR (1999) *Los Siete Saberes Necesarios para la Educación del Futuro*. Colombia: Santillana.

SWAMI PRABHUPADA, BHAKTIVEDANTA (1975). Alcanzando la perfección de la vida. *La ciencia de la Autorrealización*. México: Bhaktivedanta Book Trust International Inc.

SWAMI PRABHUPADA, BHAKTIVEDANTA (2013). *El Bhagavad gita, tal como es* (trad). México: Bhaktivedanta Book Trust International Inc.

VALLAEYS, FRANCOIS (2013) .Virtud, justicia, sostenibilidad: Una ética en 3 dimensiones para la responsabilidad social de las organizaciones. *Congreso Internacional de Responsabilidad Social*.

VALLAEYS, FRANCOIS (2009) *Breve marco teórico de Responsabilidad Social Universitaria*. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

TARRAGONA, MARGARITA (s/f). PositivaMente. Recuperado de: <http://positivamente.com.mx/acerca-de/>