COMPRENSIÓN DE LA FELICIDAD SALUDABLE: RETO DE LA EDUCACIÓN PARA LA SUPERACIÓN DE LA ALIENACIÓN, LA VIOLENCIA SISTÉMICA Y EL ALCANCE LA VIDA PLENA

AUTOR: ALEMÁN SANGRONIS JOSERANGEL ANTONIO

RESUMEN

La felicidad tiene múltiples expresiones y formas de materializarse, relacionadas con la subjetividad del individuo o grupo social. Este ensayo esboza la relación sistémica de de mutua afectación existente entre la felicidad, la salud y la vida, en dependencia de las decisiones que asumimos sobre los hábitos que practicamos en nuestro estilo de vida cotidiano. A su vez plantea la preponderancia de la educación en lograr la comprensión individual y colectiva sobre la relación sistémica que existe entre la alimentación, la hidratación, el ejercicio físico y la salud, determinando por tanto la posibilidad de alcanzar estados de felicidad que mejoren e incrementen la vida. De igual manera, se afronta el significado de la alienación y la violencia sistémica, como plataformas sobre las cuales el sistema económico comercial, ha erigido el estamento de deseos y anhelos artificiales que forjan falsas necesidades para la maximización de las ganancias a cuestas de la salud, la felicidad y la vida.

PALABRAS CLAVE: educación, comprensión sistémica, felicidad saludable, alimentación, ejercicio físico, alienación, violencia sistémica.

ABSTRACT

Happiness has multiple expressions and ways of materializing, related to the subjectivity of the individual or social group. This essay outlines the systemic relationship of mutual impact that exists between happiness, health and life, depending on the decisions we make about the habits we practice in our daily lifestyle. At the same time, it raises the preponderance of education in achieving individual and collective understanding of the systemic relationship that exists between nutrition, hydration, physical exercise and health, therefore determining the possibility of achieving states

of happiness that improve and increase. life. In the same way, the meaning of alienation and systemic violence is faced, as platforms on which the commercial economic system has erected the establishment of artificial desires and desires that forge false needs for the maximization of profits at the expense of health, happiness and life.

Keywords: education, systemic understanding, healthy happiness, food, physical exercise, alienation, systemic violence.

Introducción

La felicidad consiste en la práctica de la virtud afirmó el libertador Simón Bolívar hace 200 años cuando comenzaba a expandirse nuevas concepciones de la felicidad "Pereira (2015)". Hablar de felicidad saludable es una declaración explícita en sí misma, de una perspectiva que asume la existencia de diversas concepciones de la felicidad, con sus significados y vinculaciones. En este ensayo se plantea la felicidad asociada a la salud como un constructo sistémico derivado de la experiencia cotidiana y la educación del individuo, en vinculación con los ideales que ha cultivado junto a su grupo socio afectivo, en correspondencia a un estilo de vida constituido por hábitos, creencias y emocionalidad, que de ninguna manera perjudiquen la salud. Con este planteamiento a su vez se abre el compás para debatir sobre cuales actividades propias de la actualidad se consideran normales, aunque sean perjudiciales para la vida.

Otro elemento esencial en este constructo sistémico es la educación, entendida como proceso consiente o no, cotidiano y constante a través del cual los individuos, la familia, las instituciones y la sociedad, integran a lo largo del tiempo en la conciencia, conducta y cultura: hábitos, valores, conocimientos, creencias, puestos en práctica en la experiencia personal cotidiana y a lo largo del tiempo, en relación con el entorno social y la naturaleza, siendo así el principal medio de socialización del estilo de vida de una sociedad determinada.

Esta concepción de la felicidad es producto del pensamiento contemporáneo devenido del proceso histórico asociado a la cosmovisión de cada civilización y la diversidad de culturas que han venido moldeándose por milenios. Antes del siglo XV se pensaba que la felicidad era un ente extraño o alienado del ser humano, dependiente de la suerte o favor divino, algo que no se podía controlar, estaba en manos de los dioses, dictadas por el destino, la fortuna o las estrellas. De hecho, los orígenes de la palabra felicidad están vinculados a los orígenes morfológicos y vocablos asociados a la suerte, buenaventura o fortuna del destino "McMahon, (2006)".

Es después de la Edad Media entorno al siglo XVII cuando surgen ideales de la felicidad como derecho individual y

colectivo por encima de la idea de la felicidad como un capricho del destino o una dádiva que premia la buena conducta. Se comienza a asumir la felicidad en la Tierra en el ahora, como un derecho humano. Se pueden apreciar los cimientos de esta nueva concepción, en hechos y documentos históricos trascendentales en orden cronológico: la Declaración de Independencia de los Estados Unidos de Norteamérica (1776), la Declaración de los Derechos del Hombre (Francia, 1789) y en la naciente República Bolivariana de Venezuela, en el acto de instalación de su segundo Congreso Constituyente celebrado el 15 de febrero de 1819, donde el Libertador Simón Bolívar pronunció el Discurso de Angostura y sentenció que la mayor suma de felicidad, debe ser el objetivo supremo del mejor sistema de gobierno "Pereira (2015:186)". Comenzaba a asociarse y concebirse el estado de felicidad como un horizonte colectivo que debe ser procurado por los individuos, la familia, la sociedad y los sistemas de gobierno que la rigen.

Este proceso histórico sobre las perspectivas de la felicidad, devino en el más reciente e importante de alcance global, cuando la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó el 19 de julio de 2011 de manera rigurosa, la felicidad como un objetivo humano fundamental, aspiración universal y espíritu de los Objetivos de Desarrollo del Milenio "ONU (2011)".

El año siguiente específicamente entre el 02 y 04 de abril de 2012, se comienza a emitir el Informe Mundial de la Felicidad, quedando establecido para ser presentado anualmente, donde se revisa entre otros múltiples temas, la evidencia de la ciencia emergente sobre la felicidad. Las Naciones Unidas establecen también el 20 de marzo de cada año, como día mundial de la felicidad, para resaltar los esfuerzos que se realizan de manera global y presentar el informe anual correspondiente "ONU (2012)".

Sin embargo, aún hoy día plantear una declaración taxativa de lo que es la felicidad, implicaría al menos desconocer la existencia de una amplia diversidad de concepciones sobre ella, vinculadas a la cosmovisión y cultura de los pueblos en el mundo, e incluso de distintos grupos sociales de una misma nación.

Partiendo de la experiencia personal, resulta complejo determinar una definición de la felicidad por la imbricada red de relaciones que intervienen, por cuanto se considera conveniente hablar de la felicidad como constructo vinculado al proceso de vida, asociado a la salud. Es por tanto la felicidad, un concepto polisémico, interdependiente de múltiples factores, con diversos matices y significados íntimamente relacionados con la subjetividad del individuo y grupos sociales. Lo que si puede afirmarse de manera categórica, es el acelerado incremento de dedicación de esfuerzos científicos que se están consolidando sobre la nueva dimensión social, una especie de nueva era conceptual de la Felicidad, clave de la existencia, la vida individual y social, como elemento socialmente legítimo, desplazando y reduciendo la importancia de las metas de supervivencia y bienestar "Rodríguez (2016)".

En nuestros días, con el desarrollo de las neurociencias, la gestión de las emociones o la denominada inteligencia emocional, autores como Mario Alonso Puig (2020), impulsan la comprensión de la felicidad como el resultado de conectar con lo que realmente somos y nuestra verdadera Esencia, más allá de los roles que asumimos, de las posesiones materiales o de las metas alcanzadas, está la certeza de que la Esencia no es material, sino Espiritual, y que por consiguiente, trasciende el tiempo y el espacio, lo cual conduce a una experiencia de plenitud, equilibrio y prosperidad que nace de cultivar una nueva manera de ser y de estar en el mundo.

Esto amerita educar para redimensionar nuestra comprensión de la felicidad, para superar la idea que se tiene de la felicidad producto de la inercia recibida de otros tiempos, en los que la felicidad se concebía como un ente extraño, un ente alienado de la existencia que se da únicamente como resultado de la espontaneidad de los hechos. Se trata de educar para comprender la felicidad como constructo asociado a las decisiones que determinan la salud y en consecuencia la vida.

Desde esta perspectiva, uno de los propósitos de este trabajo es contribuir desde la experiencia personal y los avances del Estado del Arte sobre la felicidad, con una pincelada para el debate social, académico y científico en

nuestro país, en el contexto de las complejas circunstancias que transita, para abrir caminos a investigaciones más profundas sobre cómo concebir la procura de la felicidad, implicando mantener o mejorar la salud, es decir, ser feliz para ser saludable, para nutrir e incrementar la vida.

En este sentido, es pertinente referir una gráfica de mapas continentales del Informe Mundial de la Felicidad (2022), en la cual se refleja la distribución de artículos de revistas relacionadas con economía que se refieren a felicidad o satisfacción con la vida en todo el mundo desde la década de 1970 hasta el año 1999, donde los mapas muestran la producción de sólo once (11) artículos de investigación que contenían uno de estos términos en su título o resumen, equivalente a 0,3 por cada diez millones de habitantes. Los paneles siguientes muestran períodos sucesivos de cinco (05) o seis (06) años cada uno, durante los cuales la investigación sobre la felicidad crece desde unos pocos países hasta convertirse en un esfuerzo mucho más global. En los mapas más recientes, China ocupa el tercer lugar en producción, con Turquía, Eslovaquia, Corea del Sur, India y Taiwán. En cuanto a Venezuela se puede notar el aporte de trabajos de investigación sobre felicidad en el lapso entre los años 2010 y 2014, nuevamente, de acuerdo a los datos suministrado por las Naciones Unidas a través del Informe Mundial sobre la Felicidad (Gráfica N°1), lo cual amerita una indagación profunda sobre las razones de la ausencia de información en este informe internacional, sobre trabajos de investigación relacionados con la felicidad en Venezuela.

Retos para la educación venezolana del siglo XXI

El principal propósito de todo sistema educativo debe ser educar para la vida, lo que implica educar para la salud y la felicidad. La OMS (Organización Mundial de la Salud) declara que sus principios, establecidos en su documento constitucional, son básicamente principios para la felicidad. En la misma constitución define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades "OMS (2014)". No es osado en este sentido decir que cuando se busca la felicidad se está buscando la salud y la

vida. O decir que cuando se busca la salud se está buscando la vida y la felicidad. Esta perspectiva multilateral, multidimensional y sistémica, es la felicidad saludable que referida como temática de este trabajo.

Esta concepción sistémica permite reafirmar la imbricada relación de mutua afectación entre la salud y la felicidad o la felicidad saludable, como pilares fundamentales de la vida. Ahora bien, ¿estará este constructo sistémico integrado en la conciencia individual y colectiva de comunidades venezolanas? Determinar aproximaciones como respuesta a esta interrogante, implica el desarrollo de investigaciones más rigurosas. Lo que si podemos afirmar es que comprender este constructo sistémico requiere dirigir esfuerzos educativos desde la familia, la escuela y la sociedad toda como contexto educativo, que promuevan la integración en la conciencia individual y colectiva, cómo los hábitos cotidianos, son las raíces concretas desde donde puede germinar la felicidad saludable para la vida.

Es necesario entonces dirigir la atención de la educación, a las actividades y hábitos cotidianos más convenientes para la vida y simultáneamente enfocar aquellos hábitos y de dónde provienen, que vayan en detrimento de la salud, por tanto degraden la procura de la felicidad. En este orden, la atención educativa debe estar dirigida a la alimentación, el ejercicio físico y la gestión emocional, teniendo en perspectiva otro factor multidimensional degradante de la vida y la salud como es la violencia sistémica.

En Venezuela se vienen realizando esfuerzos coordinados por el INN (Instituto Nacional de Nutrición) en el ámbito escolar, para educar sobre la relación entre salud y alimentación, con una estrategia denominada el Trompo de los Alimentos, el cual está definido como una herramienta educativa de uso masivo, cuyo objetivo es afianzar una cultura nutricional que rescate los valores históricos e incentive el consumo de alimentos producidos nacionalmente, como parte de las estrategias del estado venezolano para impulsar la soberanía y seguridad alimentaria. Se escogió la figura del trompo por representar un juego tradicional arraigado en la cultura venezolana. Los íconos integrados en la figura, integran también el

agua y la actividad física para favorecer de manera didáctica, en esfuerzo mancomunado con los docentes, la salud individual y colectiva "INN (2013)".

De igual forma, determinar aproximaciones a cuál ha sido el arraigo de conocimientos sobre la importancia de la alimentación para la salud y la vida, en la conciencia individual y colectiva, amerita de esfuerzos investigativos rigurosos, que arrojen datos sobre lo que se debe cambiar, profundizar o mejorar como política sobre la educación alimentaria para la salud y la vida, en torno a la estrategia del trompo de los alimentos.

La misma concepción social de la salud es un elemento central sobre lo que se necesita educar a la población, apuntando a lograr una comprensión sistémica relacional entre la alimentación, la salud y la vida, reconociendo la importancia de la salud preventiva, sobre la cual solo es posible hacerla de la conciencia colectiva a través del sistema educativo, comprendido este a su vez, como la totalidad de la vida social, donde están también inmersos los medios de comunicación y las redes sociales como plataforma donde la publicidad tiene un poderoso impacto en el imaginario, la programación artificial de los anhelos y los deseos.

Existe evidencia científica que demuestra los factores de riesgo de enfermedades crónicas que se van adquiriendo desde la infancia y la adolescencia, debido al profundo impacto de la publicidad en los hábitos alimentarios. Es fundamental sumar los mayores esfuerzos en acciones educativas que estimulen la integración en la conciencia del significado de la alimentación en la salud y la vida. La población, principalmente la más joven, viene siendo cada vez más presa fácil de las técnicas publicitarias que degradan los hábitos de consumo, condicionando artificialmente el deseo y anhelo de consumo de comida chatarra, comida químicamente adictiva al gusto, producto de las cantidades concentradas de azúcar, sal y aditivos químicos que propagan enfermedades no transmisibles, comidas que por su bajo costo de producción generan mucha ganancia, a cuesta de la salud de la población que termina haciéndose dependiente de medicamentos para sostener la vida. Las niñas y niños son el grupo social más vulnerable a la

publicidad y el marketing, llegando en muchos casos a convertirse en dependientes del mercado de consumo "INN (2013)".

La OMS creó recientemente en la India, el Centro Mundial de Medicina Tradicional, el cual da prioridad a prácticas ancestrales con la medicina ayurvédica, la cual tiene entre sus principios milenarios, a los alimentos incluyendo el agua, como uno de los pilares fundamentales de la salud. En Venezuela una de las experiencias vinculadas más resaltantes es la desarrollada por el equipo de investigación dirigido y liderizado por el profesor de la Universidad de Oriente, Keshava Bhat, quien fue naturista por convicción, doctorado en Botánica y dedicó su vida a educar sobre etnobotánica, naturismo, conservación de recursos naturales, huertos y conucos. Desde 1.985 ya señalaba sobre la crisis económica que se encimaba a nivel mundial y en Venezuela particularmente, como una oportunidad que debía permitir aprovechar las ideas para superar la situación en beneficio de una sociedad sana y duradera "Bhat (1985)".

Centraba sus esfuerzos en contribuir a educar sobre la comprensión de cómo la artificialidad del sistema, tratándose netamente de una sociedad de consumo, ha conducido al ser humano al borde del desastre ecológico, de igual forma, cómo la artificialidad en la alimentación, la ventilación y los hábitos de vida, vienen degradando la propia existencia humana. "Es indispensable una planificación educativa a corto, mediano y largo plazo" "Bhat (1985:7)".

Aunado a los hábitos alimentarios como estamento de la salud y la vida, otro elemento fundamental sobre el cual se debe educar para socializar la comprensión de la salud en perspectiva sistémica como base de la felicidad y la existencia, es el ejercicio físico. Las Neurociencias han contribuido una enormidad a profundizar los conocimientos y prácticas que dan sustento al planteamiento categórico de la relación directa entre ejercicio físico y salud. Uno de los neurocientíficos más influyentes en el mundo del siglo XXI, es el médico Mario Alonso Puig, quien precisa "No olvidemos que nuestro cuerpo es un cuerpo del Paleolítico y hace ciento

cincuenta mil años todos caminábamos kilómetros al día para obtener la caza y los tubérculos que necesitábamos para poder sobrevivir" (Alonso, 2019:34).

El sedentarismo hace estragos en nuestro cuerpo. Educar la conciencia colectiva en este sentido, significaría impulsar la inspiración necesaria para cambiar los hábitos sedentarios generados por el estilo de vida que centra la felicidad en el consumo. Ilustra a lo largo de su extensa obra Alonso Puig, sobre los múltiples y diversos beneficios del ejercicio físico, pudiendo resaltar por ejemplo, como incide en la biología del sueño profundo que impide el desarrollo de tumores. De igual manera con el ejercicio físico, las células alfa del páncreas producen una hormona llamada glucagón, el hígado produce cuerpos cetónicos en grandes cantidades a través del proceso denominado cetogénesis que en síntesis, es la razón por la que se dice de manera tan gráfica que al hacer ejercicios se quema grasa "Alonso (2019)".

Enfermedades degenerativas como el párkinson o el alzhéimer se pueden prevenir e incluso tratar también con ejercicio físico, según estudios neurocientíficos recientes, dado que reduce el adelgazamiento que se observa del lóbulo frontal del cerebro y el hipocampo, degenerando el deterioro cognitivo que ello implica, la pérdida de atención, de análisis y procesamiento de la información. Durante el ejercicio físico ocurre que se potencia la neuroplasticidad, es decir, la formación de nuevas neuronas a partir de células madre y la conectividad entre las neuronas. Con los nuevos tejidos de conexiones neuronales, en el llamado cerebro ejecutivo y en el cíngulo anterior ubicado en el sistema límbico, se desarrollan estructuras esenciales en la memoria y el aprendizaje, alcanzando por tanto mejor capacidad de análisis, mayor nivel de atención, mejor toma de decisiones, empatía y en gestión de las emociones. Se sabe hoy día que la producción de FCI (factor de crecimiento insulínico), VGEF en sus siglas en inglés que significan factor de crecimiento del endotelio vascular, son fundamentales para la formación de nuevos vasos sanguíneos en el cerebro y el corazón, previniendo los accidentes cardiovasculares y los infartos "Alonso (2019)".

Además se incrementa la producción del denominado

factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF por sus siglas en inglés), fundamental en la activación de una serie de genes que potencian el crecimiento y la conectividad neuronal, a través de una importante neurotrofina (grupo de sustancias que benefician la neuroplasticidad). "Si bien la depresión y el alzhéimer son trastornos clínicos muy diferentes, la reducción de las cifras de BDNF es algo que tienen en común, "Alonso (2019:30)".

Superación de la Alienación y la Violencia Sistémica: reto de la felicidad saludable

La subjetividad individual y colectiva está expuesta en nuestros días a continuos bombardeos del marketing y la publicidad, al punto que los deseos y anhelos terminan siendo artificiales. El sistema económico comercial trabaja sistemáticamente por vías multidimensionales para manipular e instaurar falsas necesidades, que afectan la salud y la felicidad. La educación individual, familiar, comunitaria y social, debe concentrar esfuerzos para generar la comprensión sistémica que provea de herramientas a la población que le permita defenderse de esta manipulación, para dar lugar a la regeneración social de la conciencia sobre la vida "Alemán (2017)".

El poder que tiene el sistema para instaurar necesidades artificiales que condicionan los deseos de consumo que buscan maximizar ganancias, está erigido sobre los fenómenos de la alienación y la violencia sistémica. Estas necesidades artificiales esclavizan al individuo con gustos y hábitos que atentan contra su salud y su vida, instaurados detrás de falsos ideales de felicidad, erigidos sobre la ignorancia o alienación generalizada. En palabras propias del Libertador Simón Bolívar "La esclavitud es la hija de las tinieblas; un pueblo ignorante es un instrumento ciego de su propia destrucción" "Pereira (2015:179)". La educación es debe traer la luz, pero la educación sistémica donde son responsables el mismo individuo, la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad toda como sistema vivo.

La población venezolana del siglo XXI y las circunstancias que la contextualizan, en perspectiva con la crisis civilizatoria que transita la humanidad, como bien lo expone el filósofo Fritjov Capra en sus obras, requiere de una comprensión que supere la

alienación y fragmentación de la conciencia, la existencia y las relaciones humanas, para dar lugar a estados de felicidad que vengan y conduzcan a la salud y la vida "Capra (1992)".

Solo es posible alcanzar estados de felicidad estando vivos, y solo es posible la vida si se goza de salud. Es fundamental educar para comprender esta relación de mutua afectación entre la vida, la salud y la felicidad, lo cual es posible si se educa para la superación de la alienación y la violencia sistémica. Desde los orígenes del Homo Sapiens, hace doscientos mil (200.000) años, la evolución de la especie humana estuvo signada por el instinto de sobrevivencia, desarrollando cada vez mayor capacidad de cooperación, mutua protección, coordinación de esfuerzos para conseguir mejores alimentos, haciendo frente a los diferentes avatares, amenazas y peligros que imponía la naturaleza. En los albores del surgimiento de las primeras formas de cultura, la vida relacional social semejante a como se conoce hoy día en pleno siglo XXI, fue determinante en la evolución de la conciencia y el espíritu colectivo.

La cooperación para lograr obtener de la naturaleza los alimentos y el instinto de cuidar las crías humanas entre todos los individuos de una tribu o comunidad, prematuras ante la madurez con la que nacían y nacen las crías de las demás especies "Capra (1998: 267-273)". Pero surgió también en este proceso, por el mismo instinto de sobrevivencia, las relaciones esclavizadoras a través de prácticas violentas con las que unos grupos sometían a otros, siendo los mejor organizados para controlar la violencia, los que aprovechaban el fruto del trabajo para acumularlos en forma de riqueza. Esta cita de Darwin pudiera reflejar parte del origen de este comportamiento primitivo de algunos grupos que dio lugar a las primeras formas de alienación y fragmentación entre humanos y con ello, el desarrollo de la violencia:

Dos animales en tiempo de hambre, luchan mutuamente por conseguir el alimento que necesitan… el muérdago es diseminado por los pájaros… pudiendo metafóricamente decirse que luchan contra otras plantas fructíferas, para tentar a los pájaros a que los consuman y

que de este modo esparzan su semilla "Darwin (1871:54)".

Ahora bien, todo el proceso evolutivo civilizatorio, ha paseado a la humanidad por distintas épocas signadas por sus propios mecanismos de producción, sus propias relaciones de producción y formas de consumo. Se cuenta en la contemporaneidad con suficientes elementos informativos, con bases científicas demostradas desde distintos enfoques y perspectivas, para afirmar que la forma de vida de la civilización humana del siglo XXI con el nivel de desarrollo que ha alcanzado, con toda su forma de producir y consumir, amenaza con extinguir en tiempos muy perentorios, las condiciones mínimas para que la especie humana y demás formas de vida del planeta puedan continuar existiendo "¿por qué la humanidad continúa en el vertiginoso ritmo explotador y destructor del equilibrio natural del ecosistema que dio vida a la propia especie? en un transitar suicida hacia la extinción, hacia la autodestrucción" "Alemán (2017:4)".

La diversidad de interrogantes que surgen para describir, comprender y socializar cómo la práctica de la violencia fue penetrando, signando el comportamiento humano y mutando a lo largo de la historia, hasta convertirse en la base sobre la cual se erigen las relaciones comunitarias, regionales y globales, así como lo relacional humano con lo natural ecosistémico, implica una complejidad de tal magnitud que las respuestas pudieran quedarse en el camino hacia el logro de la superación, transformación, transustanciación de la forma de vida de la civilización y el sistema que la produjo, para salvar las condiciones mínimas para que la vida en el planeta continúe existiendo.

La educación es una herramienta fundamental para socializar alternativas que pudieran dar opciones a la humanidad para generar condiciones de vida diferentes, desde prácticas locales que sirvan de guías para mostrar cómo se pueden alcanzar hábitos alternativos para una regeneración social que conciba la vida desde la salud proveniente del mismo estilo de vida, en base a la alimentación, el ejercicio físico y la gestión emocional. La salud para la felicidad o felicidad saludable, requiere educarnos para comprender que la salud

está relacionada con lo que decidimos adoptar como hábitos y no son hechos fortuitos que asignó el destino.

En este sentido, la violencia sistémica se constituye en un complejo entramado de acciones que moldean las relaciones de convivencia de la sociedad, imponiendo de manera silente, subyugada, sigilosa, oculta, conductas que voluntariamente un individuo o grupo de individuos practica, cooperando y atentando contra su vida, su libertad, su salud y felicidad, a través de la alienación acumulada, que cada vez más obnubilese y controla al ser humano. Hace unos 200 años el Libertador Simón Bolívar alertaba cómo la población es dominada por su desconocimiento, o pudiésemos interpretarlo como alienación generalizada "Por el engaño se nos ha dominado más que por la fuerza; y por el vicio se nos ha degradado" "Pereira (2015:179)".

Bolívar sentaba bases para desenmarañar como controla el sistema, comprendido este en pocas palabras por todas las relaciones de producción y consumo, formas de convivencia de una sociedad particular y la humanidad toda. A través de la ignorancia, obnubilación o de manera más concreta a través de la alienación generalizada, el sistema económico comercial controla y se sobrepone a los individuos que lo crean, haciéndose un ser, una cosa independiente y superior a los individuos que le dan vida.

Este estado de alienación generalizada viene dando lugar al entramado de acciones violentas que practicamos contra nosotros, en las que convivimos y nos son aplicadas, pero que por su sutileza la mayoría de las veces pasan inadvertidas, no nos percatamos de ellas y las entendemos como naturales. Es muy común escuchar a alguien decir por ejemplo "de algo se va a morir uno", cuando se le refiere a lo perjudicial de algún producto que esté consumiendo o hábito que practique. Es más complicado y complejo aun cuando se lucha contra algo que no se puede objetivar, no se puede ver ni tocar. La víctima de la violencia sistémica no solo es su propio verdugo, sino que la defiende y la reproduce. De la obra del Sociólogo francés Pierre Bourdieu puede extraerse la densidad de esta idea, en lo que define como poder simbólico "el que no puede ejercerse sin la complicidad de los

que lo sufren o que lo ejercen" "Bourdieu (2000:65-73)".

La Antropóloga y profesora de la Universidad complutense de Madrid, Ana Martínez Pérez, junto a otros autores de diversas latitudes del plantea, viene desarrollando todo un trabajo dedicado a caracterizar y visibilizar este fenómeno propio de la modernidad, considerando que en épocas antiguas las prácticas violentas similares, pero sin ningún tipo de disimulo, se mostraban en todo su esplendor, como es el caso vergonzoso de las famosas hogueras en las que la iglesia quemaba mujeres señalándolas de herejes y brujas. Esta era una práctica grotesca de la violencia por parte del sistema instaurado, pero se desarrollaba con toda la vehemencia y evidencia posible, infundiendo terror en la población "Martínez (2003)".

La violencia ha sido un fenómeno que ha acompañado la evolución humana; pero en particular la violencia sistémica de la que hablamos, es compleja de comprender y visibilizar. Se habla de un mundo violento que lo es más por la violencia invisible que por la evidente, difícilmente atribuible a un sujeto particular, se encuentra en todos los espectros de la vida que generan condicionantes. Con ello se pierde el formato entre víctima y victimario, se sale de la dualidad en la que dos personas gestan la acción violenta para adentrarse en una condición difusa en la que intervienen muchas personas, contextos e instituciones, simultánea, directa o indirectamente. Esta condición asoma otros elementos, el de la percepción y la perspectiva. Al respecto Fritjov Capra (1998) advierte sobre la crisis de percepción que se viene gestando.

Dice "Capra (1998:26)" "nuestras grandes instituciones sociales, suscriben los conceptos de una visión desfasada del mundo, una percepción de la realidad inadecuada… las soluciones requieren un cambio radical en nuestra percepción, en nuestro pensamiento, en nuestros valores". Develar fenómenos como la violencia sistémica exige una comprensión distinta de la realidad o sistema de realidades y valores, requiere un perspectiva de la vida en la que se perciba la realidad interconectada en todos los elementos que la constituyen, en perspectiva con sus particularidades, siendo preponderante el todo mucho más que la suma de sus partes, en

su devenir histórico, cultural y natural.

El sistema erigido desde mediados del siglo XX enfocó toda su fuerza productiva, sus objetivos de producción, la propaganda, la publicidad e incluso el sistema educativo, incluyendo en este los medios de difusión masiva, hacia el consumo y la generación del máximo de ganancias, a través del consumo incesante y cada vez mayor de fetiches, de falsas necesidades a través de los deseos artificiales de cosas no solo innecesarias sino perjudiciales para la salud. Este ha sido uno de los principales motores del establecimiento de este estilo de vida, dando lugar a una de las dimensiones en las que se materializa la violencia sistémica.

En Venezuela específicamente, en los años 50 del siglo XX se diseñaron los patrones de consumo de alimentos de los próximos 100 años, en los que intervinieron agentes de la naciente industria de los alimentos de los Estados Unidos de Norte América, quienes influenciaron la fundación del Instituto Nacional de Nutrición venezolano, e impusieron los productos que el país suramericano debía comprar, como intercambio de financiamiento y con toda la cooperación del gobierno que regía en Venezuela para la época "Correo del Orinoco (2013)". En otras palabras, diseñaron hace setenta años aproximadamente, como íbamos a comer, es decir, cómo iban a configurarse los procesos cerebrales y con ello la conducta y la cultura de la gente.

Vivir cómo se ha vivido no es una obligación. Los hábitos dependen de las decisiones que tomemos en el presente continuo. Consumir alimentos nocivos para la salud es una forma de violencia aplicada contra nosotros mismos, es violencia sistémica practicada a través de la alimentación. De igual forma el sedentarismo. Tenemos el poder de mejorar nuestra salud y ser felices si lo decidimos.

Conclusión

La felicidad tiene múltiples formas de expresarse o materializarse. La felicidad saludable es la que nos permite estar en estados de satisfacción con la vida y para la vida. Todo aquel estado de felicidad que atente contra la existencia, es una forma de felicidad nociva. Es necesario, urgente educarnos para ser felices gozando de estados de salud que nos permitan vivir plenamente.

Siendo consientes de la información comprobada que se maneja hoy día sobre la relación entre la alimentación, el ejercicio físico y la salud ¿encontraremos la inspiración para cambiar nuestros hábitos? Si mamá y papá aman sus hijos como de hecho los aman; estando mamá, papá y la familia educada sobre la relación alimentación, ejercicio físico y salud ¿continuarán fomentando la violencia sistémica que se practica a través de la alimentación?

Las niñas y niños deben ser protegidos de los alimentos nocivos, pues no saben lo que sucede en sus cuerpos ni cómo se les puede acortar la vida al adoptar el consumo habitual de productos adictivos, por los componentes químicos que son usados en su fabricación. Productos artificiales que afectan el funcionamiento del cerebro, del cuerpo y conducen a padecer enfermedades no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, que conllevará a las niñas y niños a depender de fármacos para poder vivir.

Los adultos que somos un poco más entendidos, nos merecemos la oportunidad de conocer y ser educados en salud, alimentación y sedentarismo, para detener lo que voluntariamente venimos haciendo, al prestamos para ingerir productos y sustancias que degradan nuestro cuerpo, productos que deterioran la salud y nos acortan la vida?

Aunque el sistema educativo escolar es el principal responsable de la educación de la sociedad, la familia y los individuos pueden asumir su propia educación para superar la alienación, conocer sobre violencia sistémica y tomar decisiones para cambiar sus hábitos de consumo y patrones de conducta. Podemos fomentar el estudio y formación de una poderosa cultura de los alimentos incluyendo el agua, el ejercicio físico, la respiración, el buen dormir, la gestión emocional, para alcanzar una felicidad saludable rigurosa que mejore e incremente la vida.

Muy a pesar de la extensa cantidad de temáticas que abarrotan el currículo, con información muchas veces impertinente y desconectada de la realidad práctica para la vida, podemos dirigir esfuerzos para priorizar las temáticas que determinan la existencia y hacer la educación más significativa para las familias. ¿Cuántos de nosotros pasamos por el sistema educativo y cuántos de nuestros

niños y jóvenes están estudiando con satisfacción la biología de nuestro cuerpo, la respiración, la hidratación, el buen dormir, la alimentación y el ejercicio físico?

Expongo mi caso particular. Soy víctima de la alienación y la violencia sistémica, padeciendo actualmente de hígado graso y tendencia al alza de los triglicéridos. Durante más de 40 años de mi vida me agredí severamente consumiendo sustancias tóxicas a través de los alimentos. Necesitaba del consumo de alcohol para sentirme feliz. Fui adicto al cigarrillo. Viví en un constante desbalance emocional.

Me aproximo a los 02 años del despertar de la conciencia sobre la felicidad, la salud y la vida, gracias a iniciativas autodidactas y las neurociencias. Superé cualquier forma de adicción al alcohol y al cigarrillo. Tengo 08 meses disfrutando los sabores propios de los alimentos. Me liberé de la adicción al azúcar, a las harinas, al gluten, aceites y grasas industriales. Me liberé del consumo de productos ultra-procesados.

Estoy disfrutando de un estado de salud, energía, estado de ánimo, plenitud física que nunca antes experimenté. Logré una comprensión sistémica de la vida, la salud y la felicidad, que me ha conllevado a comprender el equilibrio, la armonía y la relación entre el sistema cerebral encefálico y abdominal, la nutrición, el ejercicio físico y la respiración, en convivencia con mi entorno social, comunitario y familiar. Como científico social es un deber compartir y propiciar la educación desde el ejemplo sobre el proceso y los resultados que vengo conociendo sobre la posibilidad de vivir plenamente. La felicidad saludable existe.

Bibliografía

Alemán, Joserangel (2017) Violencia sistémica: una perspectiva crítica desde la educación universitaria para la regeneración social. Tesis doctoral. Universidad Nacional Experimental Rafael María Baralt. Venezuela

Alonso, Mario (2019) Tus Tres Superpoderes. Editorial Espasa Libros S.L.U. España

Alonso, Mario (2020) El sabelotodo de la Felicidad. www.marioalonsopuig.com [Consultado: 2024, febrero 29]

Bolívar, Simón (2024) Discurso de Angostura.

www.archivodellibertador.gob.ve [Consultado: 2024, febrero 04]

Bourdieu, Pierre (2000) Sobre el poder simbólico, en Intelectuales, política y poder. Editorial UBA/ Eudeba.

Capra, Fritjov. (1998). La Trama de la Vida. Editorial Anagrama. Barcelona. España.

Capra, Fritjov. (1992). El Punto Crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente. Editorial Troquel. Buenos aires. Argentina.

Correo del Orinoco (2013). El Betancourt que asumió la Presidencia en 1959 seguía la línea del Pentágono y las transnacionales. www.correodelorinoco.gob.ve [Consultado: 2024, enero 26]

Darwin, Charles (1871). El Origen de las Especies. www.feedsbook.com. [Consultado: 2020, octubre 10]

Heliwell, Jhon y otros (2022) World Happines Report. www.worldhappines.report [Consultado: 2024, marzo 08]

Instituto Nacional de Nutrición (2013) Trompo de los Alimentos. Colección de libros Nutriendo Conciencia.

Instituto Nacional de Nutrición (2013) Publicidad y Alimentación. Colección de libros Nutriendo Conciencia.

Keshava, Bhat (1985) Herbolario Tropical. Editorial Textos, Caracas.

McMahon, Darrin (2016) Una historia de la felicidad. Editorial Taurus.

Organización Mundial de la Salud (2014) Documentos Básicos. www.who.int [Consultado: 2024, marzo 02]

Organización Naciones Unidas (2011) Resolución 65/309 La Felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo. www.un.org [Consultado: 2024, marzo 05]

Organización Naciones Unidas (2012) Resolución 66/281. Día Internacional de la Felicidad. www.un.org [Consultado: 2024, marzo 05]

Pereira, Gustavo (2015) Simón Bolívar. Escritos Anticolonialistas. Fundación Editorial El Perro y la Rana.

Martínez, Ana (2003). Violencia Sistémica y Género: disidencias y resistencias. Editorial Maria Ines Silberberg.

Rodríguez, José y otros (2016). El campo de definición de la felicidad por las Ciencias Sociales: una aproximación desde el Análisis de Redes Sociales. www.raco.cat. Redes. Revista hispana para el análisis de redes sociales.

Ziegler, Jean (2012). Destrucción masiva. Geopolítica del hambre. Barcelona: Editorial Peínsula.