



¿Es posible una educación para una vida plena?

Descripción

Ante el nacimiento de un hijo, los padres tienen a preguntarse cariñosamente acerca del futuro de la criatura, fantaseando sobre muy diferentes historias vitales. Sin embargo, todos los padres del mundo coinciden en una misma cosa: siempre desean “una vida plena” para su hija o hijo recién nacido. Por desgracia, el cambio de ritmo vital que supone la llegada de un nuevo miembro a la familia dificulta la tarea de establecer un plan de crianza y educativo que facilite la realización de esa “vida plena” del neonato. Por fortuna, los investigadores se han encargado de investigar el asunto.

LOS RETOS A LA HORA DE ESTUDIAR CIENTÍFICAMENTE LA PLENITUD VITAL

En los orígenes del pensamiento, los filósofos griegos ya se preguntaban acerca de qué es lo que define una vida plena, señalando aquello que el ser humano tiene que intentar perseguir o lograr durante su vida. Para **Epicuro** era el placer, para **Aristóteles** la vida virtuosa. Los filósofos de otras épocas han intentado responder a esta pregunta tomando enfoques muy diversos que daban respuestas tan diferentes como el imperativo categórico de **Kant** o la necesidad de reemplazar a Dios por el superhombre de **Nietzsche**.

Con la llegada del método científico y el paso de los siglos, los avances en técnicas de investigación sociológicas y epidemiológicas intentaron dar luz a esta materia, si esta investigación tradicionalmente ha estado limitada por dificultades propias de este campo. En primer lugar, por **la falta de consenso a la hora de definir “plenitud vital” en el ámbito científico**, lo cual no debería sorprendernos puesto que, en la historia del pensamiento, los filósofos mismos la han definido de manera diferente. En el ámbito de las ciencias sociales, se han definido un sinnúmero de constructos psicológicos para medir el bienestar, la felicidad, la salud mental, el carácter moral, etc., que contemplan una cara de lo que sería esa vida plena. Sin embargo, debido a que cada estudio publicado se han realizado en diferentes poblaciones y han usado diferentes modelos estadísticos con diferentes variables, resulta complicado la comparación de todos los estudios acerca del bienestar. Por ejemplo, podemos saber a partir de dos estudios publicados en una revista de Psicología que la satisfacción con la vida podría estar explicadas por las relaciones familiares y por la satisfacción en el trabajo, pero debido a las diferencias entre ambos estudios, no podemos saber cuál de esos dos aspectos son más influyentes en la satisfacción vital a menos que un solo estudio mida las dos variables. Y por limitaciones del método estadístico muchas veces no resulta posible analizar todas las variables que predicen un fenómeno.

En segundo lugar, porque el método científico exige controlar todas las variables en un experimento para confirmar una hipótesis, y por motivos éticos no se puede experimentar con humanos para ver cuál tiene una vida plena. Al no poder realizar estudios experimentales, los científicos sociales tienen que recurrir a datos de estudios observacionales donde pueden investigar cómo se asocian unas

variables con otras, pero siempre queda la duda de si las asociaciones encontradas son causales (es decir, una variable causa a la otra) o están explicadas por una variable no recogida en el estudio, conocida como factor de confusión. Solo los estudios con una alta rigurosidad metodológica permitirán establecer asociaciones causales.

Varios investigadores de las humanidades y ciencias empíricas del Human Flourishing Program, liderados por el doctor Tyler VanderWeele, han desarrollado un marco teórico y metodológico para ayudar a promover el estudio de la vida plena

Con tal de dar respuesta a estas limitaciones, varios investigadores de las humanidades y ciencias empíricas del [Human Flourishing Program](#) (HFP) de la Universidad de Harvard, liderados por el doctor **Tyler VanderWeele**, han desarrollado un marco teórico y metodológico para ayudar a promover el estudio de la vida plena.

En primer lugar, acotaron la definición del término “**floreCIMIENTO**” (**flourishing**) para su estudio en ciencias sociales. Según su definición, una persona es floreciente (está en plenitud) cuando está satisfecho con todas las dimensiones de su vida. ¿Y de qué dimensiones hablamos? De aquellas que son universalmente deseadas por todas las personas y culturas a lo largo de la historia.

Estas dimensiones son cinco dominios:

- 1) “**bienestar y felicidad**”,
- 2) “**salud física y mental**”,
- 3) “**significado y propósito de la existencia**”,
- 4) “**carácter y virtud**”,
- y 5) “**satisfacción con las relaciones sociales cercanas**”.

A estos cinco dominios se le suele añadir un sexto, la “*estabilidad económica y financiera*”, que más que un componente del florecimiento es considerado un estabilizador de este, ya que la riqueza económica no es algo universalmente deseado en todas las culturas, por mucho que choque a nuestro pensamiento occidental.

Por tanto, para estudiar la vida floreciente o plena, hay que buscar estudios que hayan medido estos constructos u otros parecidos. Cuantos más variables sobre la vida misma se midan, más nos podremos hacer una idea de si la vida es vivida plenamente en todas sus dimensiones. A este respecto, para descubrir qué aspectos modificables de la vida afectan a los componentes del florecimiento humano, el HFP se especializa en la realización de estudios que midan muchos desenlaces a la vez (*outcome-wide studies*). De esta manera, se puede comparar cómo afecta una medida educativa a varios desenlaces y facilitar así la toma de decisiones. Además, sus análisis estadísticos están realizados con una alta rigurosidad, lo que prácticamente permite descartar cualquier atisbo de duda acerca de la causalidad de las asociaciones encontradas.

Los siguientes párrafos pretenden revisar sucintamente la literatura publicada acerca de los determinantes del florecimiento humano.

PREPARANDO VIDAS FLORECIENTES DESDE LA FAMILIA

En un estudio publicado por el HFP se demostró que mostrar el afecto y apoyo a los hijos puede tener consecuencias positivas en el futuro, incluso cuando los hijos cumplen 50 años¹. Este estilo parental afectuoso aumenta las puntuaciones en la escala de florecimiento y resulta protector de trastornos de salud mental como la depresión o de hábitos perjudiciales como el tabaquismo o consumo de otras drogas.

En un estudio similar, tener una alta satisfacción en las relaciones familiares durante la infancia se asoció con un mayor bienestar emocional y menor riesgo de enfermedades mentales, trastornos alimentarios, consumo de cannabis o sobrepeso. Y en este estudio, además, se constató que un estilo parental autoritativo (que establece normas para los hijos) se asocia también con mejor bienestar emocional, menos síntomas depresivos y un menor riesgo de sobrepeso o de conductas sexuales problemáticas².

También han estudiado³ si existen diferencias entre los jóvenes que asisten a colegios públicos, colegios privados (religioso o no) y los que son educados por sus familias en programas *homeschooling*. Si bien no encontraron diferencias notables entre la escolarización privada o pública, los alumnos del ámbito *homeschooling* realizaron voluntariado y asistían a oficios religiosos con más frecuencia, y tuvieron una mayor predisposición a perdonar, un mayor sentido en la vida, y menos consumo de cannabis y compañeros sexuales a lo largo de la vida, en comparación a los de la escolarización pública. Sin embargo, tenían una peor tasa de acceso a *college*. Por otro lado, los alumnos de colegios religiosos tenían una mayor probabilidad de asistir a oficios religiosos con mayor frecuencia, menor índice de masa corporal, y menos conductas de riesgo, aunque estas asociaciones eran de un nivel de evidencia modesto comparado con los referidos al *homeschooling*.

RELIGIOSIDAD Y FLORECIMIENTO

Los efectos del tipo de colegio durante la adolescencia se solapan bastante con los de otro estudio del HFP que analizó la práctica religiosa durante la adolescencia y el florecimiento durante la vida adulta⁴. Asistir a oficios religiosos y/o rezar semanalmente durante la adolescencia se asoció a una mayor satisfacción con la vida, mejores emociones, mejor carácter y menor consumo de cannabis y compañeros sexuales.

En otro estudio realizado en adultos, se demostró que la atención a servicios religiosos protegía contra hábitos no saludables (consumo de alcohol y tabaco) y causan un mejor bienestar emocional⁵, y otro estudio realizado en mujeres incluso logró demostrar una reducción de la mortalidad por todas las causas mediada parcialmente por la disminución de hábitos de riesgo y el aumento del apoyo social y del optimismo⁶.

Aunque los beneficios de la religiosidad medidos en estos estudios son innegables, es cierto que no todos los educadores están dispuestos a imponer una práctica religiosa, por lo que resultaría de interés saber cuál de los contenidos asociados normalmente a las creencias religiosas, como la generosidad o la esperanza, son los que fomentan una vida floreciente. Por fortuna, el HFP ha

realizado bastantes de esos estudios.

FLORECIMIENTO Y «POSTURAS ANTE LA VIDA»

Vivir con esperanza de un futuro mejor que el presente actual se asocia con una mejor salud física y mental e incluso una mayor longevidad, una mayor satisfacción vital y un mayor sentido de propósito en la vida⁷. Casi de manera análoga, sentir que se tiene un propósito en la vida se asocia con una mejor salud física y longevidad un mayor optimismo, menor incidencia de depresión y de problemas de sueño, y una menor sensación de soledad⁸.

La disposición a promover el bien se relaciona con mayor satisfacción vital y felicidad, salud física y mental, mejor integración social y sentido de propósito, y disminuye específicamente el riesgo de ansiedad, depresión, y los sentimientos de estrés, tristeza y soledad

En cuanto a la apertura a los demás, el HFP ha estudiado las consecuencias de vivir de acuerdo con unos estándares morales elevados, de estar predispuesto a promover el bien o del voluntariado, encontrando resultados igualmente ilustrativos. Vivir de acuerdo con un código disminuye el riesgo de depresión y podría ser protector de problemas de salud física y mental⁹. La disposición a promover el bien se relaciona con mayor satisfacción vital y felicidad, salud física y mental, mejor integración social y sentido de propósito, y disminuye específicamente el riesgo de ansiedad, depresión, y los sentimientos de estrés, tristeza y soledad¹⁰. Por último, un estudio de voluntariado realizado en ancianos constató que realizar voluntariado durante la ancianidad disminuye el riesgo de mortalidad en 4 años o de sufrir limitaciones físicas, síntomas depresivos, desesperanza y soledad, además de mejorar las puntuaciones en escalas psicológicas de optimismo, propósito vital, y de bienestar psicológico¹¹.

Se podría discutir que otra forma de “**apertura a los demás**” es el perdón. En dos estudios diferentes^{12,13}, tener una predisposición a perdonar se asoció con un mayor bienestar e integración social y menor y menor malestar psicosocial, aunque no se encontró relación con el perdón y la salud física o los estilos de vida.

INGREDIENTES PARA LA EDUCACIÓN DE LA VIDA PLENA

Todos los estudios arriba mencionados están realizados con métodos estadísticos rigurosos que controlan por numerosas variables previas a la exposición de interés del estudio. Además, aunque se han realizado en poblaciones con diferentes características (adultos jóvenes, ancianos, etc.), los resultados son coherentes y apuntan en la misma dirección, por lo que podemos empezar a deducir algunos de los ingredientes que hacen falta para tener una vida plena, o floreciente: una buena relación con la familia en la infancia, la educación religiosa, o la habilidad de salir de uno mismo y abrirse a los demás.

EL ESTUDIO MAS GRANDE SOBRE FLORECIMIENTO

Sin embargo, la mayoría de esos estudios se han realizado en ambientes occidentales, por lo que siempre queda la duda de cómo cambiarían los resultados de haber realizado esos estudios en otras poblaciones tan diferentes como en África, Asia o Latinoamérica, entre otros. Por eso, el HFP se ha

propuesto realizar en colaboración a la Universidad de Baylor y al grupo Gallup el estudio más grande sobre el florecimiento realizado hasta la fecha: ***The Global Flourishing Study***¹⁴.

En este estudio, que comenzó el año pasado, se proponen entrevistar a una muestra representativa de individuos de más de 20 países del mundo con diversos contextos socioculturales, de manera que los resultados del estudio servirán para definir los predictores del florecimiento humano tanto a escala global como para cada país participante. Esto permitirá la elaboración de programas educativos adecuados al contexto de cada país, lo que sería de gran ayuda para ayudar a padres y madres primerizos a educar a sus hijos en la “vida plena” que tanto desean.

REFERENCIAS

- 1.Chen, Y., Kubzansky, L. D. & VanderWeele, T. J. Parental warmth and flourishing in mid-life. *Soc Sci Med* 220, 65–72 (2019).
- 2.Chen, Y., Haines, J., Charlton, B. M. & VanderWeele, T. J. Positive parenting improves multiple aspects of health and well-being in young adulthood. *Nature Human Behaviour* 2019 3:7 3, 684–691 (2019).
- 3.Chen, Y., Hinton, C. & VanderWeele, T. J. School types in adolescence and subsequent health and well-being in young adulthood: An outcome-wide analysis. *PLoS One* 16, e0258723 (2021).
- 4.Chen, Y. & Vanderweele, T. J. Associations of Religious Upbringing With Subsequent Health and Well-Being From Adolescence to Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis. *Am J Epidemiol* 187, 2355–2364 (2018).
- 5.Pawlikowski, J., Bia?owolski, P., W?ziak-Bia?owolska, D. & Vanderweele, T. J. Religious service attendance, health behaviors and well-being—an outcome-wide longitudinal analysis. *Eur J Public Health* 29, 1177–1183 (2019).
- 6.Li, S., Stampfer, M. J., Williams, D. R. & Vanderweele, T. J. Association of Religious Service Attendance With Mortality Among Women. *JAMA Intern Med* 176, 777–785 (2016).
- 7.Long, K. N. G. *et al.* The role of Hope in subsequent health and well-being for older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *Glob Epidemiol* 2, 100018 (2020).
- 8.Kim, E. S., Chen, Y., Nakamura, J. S., Ryff, C. D. & VanderWeele, T. J. Sense of Purpose in Life and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health: An Outcome-Wide Approach. *Am J Health Promot* 36, 137–147 (2022).
- 9.Weziak-Bialowolska, D. *et al.* Prospective associations between strengths of moral character and health: longitudinal evidence from survey and insurance claims data. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 1, 1–14 (2022).
- 10.Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., VanderWeele, T. J. & McNeely, E. Character Strengths Involving an Orientation to Promote Good Can Help Your Health and Well-Being. Evidence From two Longitudinal Studies. <https://doi.org/10.1177/0890117120964083> 35, 388–398 (2020).

11. Kim, E. S., Whillans, A. v., Lee, M. T., Chen, Y. & VanderWeele, T. J. Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach. *Am J Prev Med* **59**, 176–186 (2020).
12. Long, K. N. G., Chen, Y., Potts, M., Hanson, J. & VanderWeele, T. J. Spiritually Motivated Self-Forgiveness and Divine Forgiveness, and Subsequent Health and Well-Being Among Middle-Aged Female Nurses: An Outcome-Wide Longitudinal Approach. *Front Psychol* **11**, 1337 (2020).
13. Long, K. N. G., Worthington, E. L., VanderWeele, T. J. & Chen, Y. Forgiveness of others and subsequent health and well-being in mid-life: a longitudinal study on female nurses. *BMC Psychol* **8**, 104 (2020).
14. Global Flourishing: A Preview | Psychology Today.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/human-flourishing/202209/global-flourishing-preview>.

Fecha de creación

14/11/2022

Autor

Pedro Antonio de la Rosa

Nuevarevista.net