

Bienestar personal, comunitario y global

Description



Como os comenté en el [anterior artículo](#), cuando hablo de desarrollo sostenible, suelo hacer referencia a menudo a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030 de Naciones Unidas; no obstante, está claro que alrededor de este concepto, tan central y necesario para crear un mundo mejor, se aglutinan muchísimos más conceptos e iniciativas. Y lo que es más, muchos se han puesto como fecha tope el año 2030.

Una de estas iniciativas es la de la brújula del aprendizaje. Cada día parece más obvio que aprender no es solo cuestión de los estamentos formales de la educación, sino que es una cuestión que se está convirtiendo en el pan nuestro de cada día. El aprendizaje a lo largo de la vida es una prioridad y se está convirtiendo ya, por sí solo, en un hábito ineludible durante estos meses de cambios.

Y ya que estamos integrando este nuevo hábito en nuestras vidas, puede resultar interesante añadir una capa de aprendizaje más, para contribuir entre todas al desarrollo sostenible, pero también para avanzar en nuestro bienestar personal. Soy de la firme convicción que el desarrollo sostenible y el bienestar personal son dos conceptos que deben ir de la mano. También lo es para la OCDE (*Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos*) que a través de su iniciativa de la brújula del aprendizaje para el 2030 intenta darnos pistas y pautas para llegar a conciliar el bienestar personal, comunitario y global.

La metáfora de la brújula se usa con el fin de enfatizar que cada persona debe aprender a navegar independientemente y apoyándose en sus competencias en este mundo complejo. No obstante, nadie estará nunca solo en ese camino, es más, nuestra vida no es concebible como seres aislados de una comunidad que nos arropa, y contamos con muchas competencias tanto para avanzar en nuestro proceso personal como para ser parte de un

sistema humano. Ese sistema humano a pequeña escala, es decir, la familia, se irá agrandando conforme crecemos y en el siglo XXI las características del sistema humano compartido en el que vivimos han adquirido una escala global.

Esa globalidad no nos debe asustar, conlleva grandes oportunidades, pero sí debemos hacernos más conscientes de nuestras habilidades personales y sociales que todas tenemos y que podemos poner en práctica a pequeña escala y, de ahí, transferirla a la gran escala.

Veamos un pequeño ejemplo para dar los primeros pasos. En primer lugar, hay que tener claro que cuando hablamos de competencias se hace referencia a nuestro conocimiento, a nuestras capacidades y a nuestra actitud y los valores subyacentes que nos guían en la vida. De entre las competencias que destaca esta brújula, se encuentra la de reconciliar tensiones y dilemas.

Sin duda no es nada nuevo, lo hacemos a diario, tomamos decisiones, elegimos entre opciones, establecemos nuestras prioridades. Ahora bien, lo hacemos casi inconscientemente, por lo que un primer paso siempre consiste en parar un segundo y darnos cuenta. En este caso, mientras leéis estas líneas, ¿podéis traer al presente algún momento en el que os decidisteis por una opción, en el que llegasteis a un compromiso con otra persona? ¿Cuáles fueron algunos de los elementos que os ayudaron?

La creatividad, encontrar soluciones diferentes o probar un comportamiento nuevo pueden ayudarnos, por ejemplo. También, en caso de implicar a otra persona, la empatía, intentar ver el mundo desde otra perspectiva nos pueden hacer las negociaciones más llevaderas.

En resumidas cuentas, en nuestro día a día ponemos en práctica estas competencias y muchas más para crear un clima agradable, para nuestro propio bienestar y el de nuestros seres queridos; una vez descubiertas estas habilidades y cómo nos ayudan a estar mejor, llega el paso de agrandar el círculo, de tomar decisiones y elegir opciones que nos beneficien a todas las personas y al planeta. Pueden ser pequeños hábitos en nuestra rutina, en nuestras compras, o alguna hazaña algo más grande, como ser voluntarias en una ONG; la cuestión es integrar una mirada de equilibrio entre el bienestar personal, comunitario y global y acoplar nuestras decisiones con creatividad y empatía.



REFERENCIA CURRICULAR

Anke Schwind es formadora y consultora en Desarrollo Sostenible, con un enfoque que

prioriza los Objetivos de Desarrollo Sostenible y las metodologías activas colaborativas para co-crear un mundo global humano. Cuenta con una experiencia personal, académica y profesional diversa, desde los idiomas y la banca, pasando por la educación y Asia Oriental, la gestión empresarial y el activismo social. Actualmente está cursando el Grado en Psicología en la Universitat Oberta de Catalunya.

Funciona?

Funciona?