

RAÚL CAAMAÑO MATAMALA,  
PROFESOR UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TEMUCO

## El bien estar

¿Cómo no quererlo? ¿Cómo no hallarlo, conseguirlo, tenerlo? Es que, el bien estar o el bienestar es, ni más ni menos que, estar bien. Y tengo claro que es un estar pasajero, no permanente, pero hay que tenerlo, conseguirlo, primero, o al menos sentirlo, porque gozarlo sería el culmen.

¿Por qué me refiero a ello? Porque hoy, ayer, siempre, lo que ansiamos como personas es ese bien estar, y de modo natural, quizás intuitivo, y en otras ocasiones, de modo reflexivo, planeado, sí queremos ese bienestar.

Que es resbaladizo, es resbaladizo el mentado bien estar.

Pero ordenemos la cuestión. El bien estar o estar bien nace en uno mismo. Lo primero, lo básico es quererlo, y no necesariamente tiene que ver con materialidades, con cosas, sino sentirlo, sentirse bien. Estar bien es un estado, es una sensación, es estar satisfecho, sentirse confortable; es estar tranquilo, sentirse seguro. Este conjunto de estados o sensaciones no son perennes, y el verbo estar, parte de la expresión, ya lo indica; estar es un estado transitorio, no permanente; más claro, imposible.

Conseguir, lograr bienestar, ya sabemos, depende de nosotros mismos y, consecuentemente, de nuestro entorno social y natural. Depende de nuestro interés, de nuestro hacer, de nuestro propio cultivo y de quiénes o con quiénes alternamos, si abrigamos similares intereses.

Aun así, la consecución de bienestar varía en el tiempo, así como varían los intereses de las personas. No es errado apreciar que la conducta de las personas en las últimas décadas se ha tornado más individualista, más centrada en sí mismo, por tanto la extensión de solidaridad, de fraternidad o muestras de empatía menudean, se tornan esquivas, y todo se vuelve más yoísta.

El individuo se vuelve a sí mismo, se examina y descubre su individualidad, o bien, se vuelca hacia afuera, se imagina, se desperdiga y se extiende en un grupo. Asimismo, el individualismo se convierte en la satisfacción de necesidades, de gustos, de antojos o de extravagancias personales, a veces, pequeños "lujitos".

El bienestar es veleidoso, viene, se queda, se va, y los periodos estacionales son variables, más variables de lo que quisiéramos, son cíclicos, a veces, son de cuatro años o menos. La formación, la preparación es rígida, insensible, inflexible, es decir, las personas son "formateadas" para diversos entornos sociales, profesionales, y no admiten, si no excepcionalmente, instancias de humanidad.

¿Qué hacer? ¿Cómo hacer? La educación es la clave. La primera es la educación en la familia, la que debe dar las primeras lecciones de fraternidad, lecciones de humanidad, y la lección ya debe haber sido aprendida de dos años o poco más de pandemia universal.

Luego, la educación institucionalizada o formal. Esta, sí o sí, ha de adecuar sus currículos logrando mejores equilibrios entre los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, privilegiando los últimos. Y los cambios han de ser en todos los niveles del sistema educativo.

A mayor, a más, a mejor educación, menos necesidad de normas, de instructivos, porque todos habremos aprendido la lección de ser más personas, de ser más humanos. Menos jefes, menos verticalidad, más horizontalidad, más trabajo codo a codo.

Alcanzar más estados de bienestar individuales o colectivos depende de nosotros mismos y no debemos abstenernos de participar, de expresar nuestro parecer, nuestro sentir y compartirlos.

Compartir es buena receta; departir, también; repartir, mucho mejor. De tanto en tanto, les digo a los estudiantes con quienes comparto: "Id y multiplícaos", y luego les aclaro, "Vayan y multipliquen", ¿qué? Lo aprendido; regálenlo, enséñenlo, luego, ¡ya!

No lo dudo, no lo duden, lo reitero, ¡la Humanidad necesita más humanidad!