

COMUNICACIÓN Y CALIDAD DE VIDA INTERGAL

Cecilia Ortega Ibarra¹

Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación

Universidad Autónoma de México

Resumen

En el siguiente texto se realiza una reflexión sobre cómo es entendida la calidad de vida y la comunicación, para comprender también su deber ser en un sentido integral. El objetivo no es otro más que analizar el punto donde se encuentran, ya sea para posibilitar su existencia o mermarla. Comunicación y calidad de vida integral confluyen en el desarrollo del ser humano y de la sociedad.

Palabras clave: comunicación, calidad de vida, desarrollo

Abstract

The following text is a reflection about how the quality of life and communication are understood, to comprise their duty to be in an integral sense. The objective is essentially to analyze their meeting point, to allow their existence or reductionism. Communication and integral quality of life converge in the development of man and society.

Keywords: communication, quality of life, development

¹ Licenciada y Maestra en Ciencias de la Comunicación por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, con las tesis *Pastoral y Política. La Diócesis de San Cristóbal de las Casas y el Ejército Zapatista de Liberación Nacional: un Análisis desde la Comunicación y Hacia una comunicación política más amplia. Lucha política y comunicación en el golpe de Estado en Venezuela (2002)*. Miembro del Consejo Editorial de la revista virtual *Pensares y Haceres*, CIALC-UNAM y Jefa de Difusión del Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación de la UNAM. Ha impartido las materias de Historia de América Latina, Seminario de Filosofía Latinoamericana y Legislación y política educativas en México. Ha participado como ponente en Congresos nacionales e internacionales y publicado en revistas impresas y electrónicas. Es socia fundadora de la Sociedad de Estudios Culturales Nuestra América, S. C., México.

1. **Introducción**

Cuando me pidieron escribir un artículo sobre comunicación y calidad de vida, lo primero que me vino a la mente fueron las experiencias propias que uno ha tenido en el terreno de lo personal, familiar, comunitario y laboral. Cuando era pequeña mi formación, con sus fallas, estuvo inmersa en un ambiente de comunicación, amor, dignidad, confianza, solidaridad y valores. Con el tiempo y la llegada de la llamada "madurez", el mundo-sociedad impone dinámicas propias que enfrentan, a veces brutalmente, lo que ya se ha constituido como una forma de ser, de pensar y de vivir (nunca plena ni perfecta), una forma en donde, hasta cierto punto, se vive "felizmente", en un espacio cómodo y seguro.

Frente a esta confrontación, cuando se da, vienen los cuestionamientos, las dudas, los sinsentidos, las contradicciones; un mundo que parece empujarte "irremediablemente", si quieres sobrevivir o "salir adelante", a la dinámica individualista, de la desconfianza, del desinterés por el otro, de la hipocresía, de la sobrevaloración de lo material, de la incomunicación. Entonces vuelve uno al concepto sobre calidad de vida, a propósito de la petición de escribir este texto, para preguntarse, en un ejercicio introspectivo, qué tanto la persona (uno mismo) y la sociedad se viven en él integralmente, y qué tanto la comunicación o incomunicación lo afectan. Después de este ejercicio se puede decidir o no seguir dando la batalla, seguir o no soñando, deseando y aportando; al final, también esto forma parte de la realidad.

2. **Reflexiones sobre la calidad de vida**

En términos teóricos, a pesar de que existe un consenso en el entendimiento de un concepto de calidad de vida amplio e integral, en la práctica este mismo concepto está ligado a la satisfacción de necesidades materiales e individualistas, es decir, una "calidad de vida alienante" del propio sujeto y de su comunidad (Bustelo, E., 2008). Una "calidad de vida" enfocada a los ingresos, a la riqueza y bienestar económico, en sintonía con el fortalecimiento del yo sobre los otros². Si no lo son todo, cuando menos son los ejes por lo cuales se establece un prototipo de vida a seguir, entendiéndolos como el origen de otros elementos, como la salud emocional. Por supuesto, esta dinámica transita entre la ideología y la realidad. No sólo se está convencido de que a mayor posesión de riqueza económica y material, habrá mayor y mejor calidad de vida, sino que además la realidad

² Donde se exalta al individualismo, no a la individualidad.

parece imponer esta mentalidad, pues, si no se tienen recursos, no hay forma de mejorar el *status social*. El tener que hace al ser; la historia del progreso lineal y vertical.

En los medios de difusión masiva es común encontrar historias ficticias o reales de casos de éxito: la muchacha pobre cuyo futuro feliz está ligado al encuentro de un príncipe azul guapo y rico, el político que pasó de bolero a presidente, el empresario que de un pequeño negocio llegó a crear un monopolio. O los comerciales cuya idea básica radica en la posesión de un producto para alcanzar la felicidad, para relacionarse, ser aceptado y sentirse seguro. Y cuando se llega a obtenerlo, siempre es bueno tener una dosis de insatisfacción y ambición permanente; requisito indispensable para la reproducción de un sistema social como el actual. No basta, por ejemplo, con tener un teléfono celular; es necesario tener el más moderno.

Igual ocurre en la vida cotidiana. Puedes encontrarte a alguien que hacía tiempo no veías y preguntarle cómo le va. Hay grandes posibilidades de que en su respuesta, aunque quizá te hable de la familia, seguro hará referencia al empleo, estudios y bienes materiales. Hasta podrían hablar de una tercera persona y concluir: "le ha ido muy bien, dicen que tiene un buen empleo y gana bien". Si nos va igual de "bien" que a aquella persona, quizá surja un sentimiento de querer estar mejor o cuando menos aprobaremos su situación; pero, si no estamos a la par, además de abstenernos de hablar sobre nosotros, posiblemente nos carcomerá la envidia y el deseo de estar en el lugar del otro. No importa si no hablamos sobre la parte afectiva y emocional. Esto pocas veces cuenta, porque la sociedad nos lo enseñó desde antes de nacer, y así como pasa la vida nos lo confirma en los hechos: ¿quién eres y qué puedes hacer si nada tienes? O como dice un viejo dicho mexicano: "cuando el dinero falta en casa, el amor sale por la ventana".

Pero no sólo es la supremacía del tener sobre el ser, sino también del yo egoísta sobre el sujeto comunitario. Cada vez nos preocupamos menos por conocer al otro: desde una pareja o nuestros vecinos. Creemos no necesitar del otro y nos desinteresamos. Incluso desconfiamos de él. Nos acordamos nuevamente cuando le tenemos que pasar por encima para "conseguir" el mejor empleo, el mejor lugar en la fila o para "sobrevivir": "Con que yo esté bien o a mí no me afecte, qué me importan los otros".

Todos estos ejemplos son sentimientos y acciones que van afectando nuestras relaciones intrapersonales, interpersonales y grupales. Nos discapacitan para el encuentro y el conocimiento de uno mismo y de los otros. Así, no hay más que "lamentables pérdidas y menguas de la condición humana por los condicionamientos socioculturales del contexto",

que han implicado una negación de la dignidad, de la autonomía, de la capacidad de escucha, del trabajo de la interioridad, de la seguridad y de la comunidad. En pocas palabras, "una crisis de la humanidad", en medio de una sociedad desigual, autoritaria, ruidosa, con prisa, del riesgo y del derrumbe. Una sociedad sustentada en el desconocimiento y subordinación del "otro", en la indiferencia y el miedo ante él, en la rivalidad y la parálisis (Corral, M., 2011). ¿No es contradictorio entonces pensar en una calidad de vida, sin vida plena, sin tener en el centro al sujeto y no al objeto, al yo sin el otro? Sí lo es.

Resulta entonces necesario volver los ojos a un concepto integral de calidad de vida, más allá de lo material y económico (aunque lo incluya). Una de estas definiciones integradoras la concibe como un estado de satisfacción general, ligado a la realización personal, pero con aspectos objetivos y subjetivos que la conforman:

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la satisfacción de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida (Ardila, R., 2003, p. 161)

Otros conceptos, pese a ser limitativos, consideran la calidad de vida como "<<una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, y de felicidad, satisfacción y recompensa>>" o como "<<el indicador multidimensional del bienestar material y espiritual del hombre en un marco social determinado>>" (Ardila, R., 2003, pp. 162-163). Lo que es consenso es el reconocimiento del carácter relacional entre lo objetivo y subjetivo, lo mental y lo físico, el individuo y los otros, y sobre la importancia del contexto histórico, cultural y social, que puede potencializar la calidad de vida o mermarla. Por esto mismo no es un concepto acabado ni totalitario; adquiere características particulares propias de acuerdo al tiempo, espacio y sociedad. Tiene "no sólo que ver con los aspectos físicos (tanto ambientales como corporales), sino también con las experiencias y los entornos compartidos, en el espacio de las relaciones sociales y la dimensión cultural, antropológica" (Kerman y Michelini, 2011).

La calidad de vida incluye, por lo tanto, la satisfacción de las necesidades físicas, psicológicas y sociales; la satisfacción de las necesidades básicas (educación, vivienda, salud, alimento, etc.) y de las necesidades radicales, es decir, de relación sexual y social, ambiente limpio, libertad, tiempo libre (Corral, M. 1988). Ambas son propias e indispensables para el ser humano.

Y es precisamente por esto que la calidad de vida pasa de ser una percepción individual a una percepción comunitaria sin menoscabo de la individualidad. Es, en este sentido, la suma de las satisfacciones de las potencialidades individuales, las que llevan a un estado colectivo de satisfacción general (lo más incluyente posible). Pero, estas potencialidades no pueden desarrollarse en un contexto que limite la realización plena del ser humano. Por eso la percepción se ve profundamente impactada por el mundo objetivo, y viceversa. Por eso también, para una sociedad no basta con la realización y satisfacción de un solo individuo, cuando esta es el resultado de la injusticia y la desigualdad de las mayorías. La calidad de vida no debe ser propiedad de un individuo o grupo, debe ser un estado de vida general, un derecho humano, aunque la realidad fáctica deje mucho que desear.

3. ¿Qué decir sobre la comunicación?

¿Qué decir sobre la comunicación? Desde ahora consideramos que la misma es "requisito imprescindible para una vida humana de calidad" (Catela, I., 2006). ¿Por qué? Porque la comunicación no se reduce al proceso de transmisión y recepción de ideas, información y mensajes entre depositador y receptáculo; idea comúnmente aceptada, sobre todo en los medios de difusión masiva. Del mismo modo que la calidad de vida, la comunicación va más allá, confluye con la existencia del ser humano como sujeto y como comunidad.

De esta forma, la comunicación va más allá del concepto mismo de información, relacionado con la unidireccionalidad del mensaje de un emisor hacia un receptor. Implica más bien la acción de compartir, de hacer común el mensaje. Lo cual le otorga al emisor y receptor el carácter de sujetos interlocutores en reciprocidad y dignidad, dentro de un proceso dinámico donde sus componentes se complementan e interactúan. La comunicación es, en este sentido, dice Antonio Pasquali: "la relación comunitaria humana consistente en la emisión-recepción de mensajes entre interlocutores en estado total de reciprocidad, siendo por ello un factor esencial de convivencia y un elemento determinante de las formas que asume la sociabilidad del hombre" (1990, p. 51).

Pero el desarrollo pleno de la comunicación no puede darse sin sus bases éticas y

sociales, del diálogo, la simetría y la libertad³. El diálogo permite la coexistencia del "saber decir" y del saber escuchar. Sobre todo de esto último, pues a diferencia del oír (acto puramente físico), la escucha implica empatía, ubicarse en la perspectiva del otro. El "saber decir" nace de la escucha: "sólo se escucha realmente cuando el que recibe el estímulo sensible que viene del 'otro', lo reconoce y lo acepta, esto es, cuando se realiza un emparejamiento o una igualación entre los sujetos comunicantes" (Corral, M., 2011, p. 267). El diálogo es, entonces, un factor de entendimiento de lo que es el otro, y de autoconocimiento de nosotros mismos en comunidad. Según Paulo Freire:

<<El diálogo es una relación horizontal de A con B. Nace de una matriz crítica y genera criticidad. Cuando los dos polos del diálogo se ligan así, con amor, con esperanza, con fe el uno en el otro, se hacen críticos en la búsqueda común de algo. Sólo ahí hay comunicación. Sólo el diálogo comunica>> (citado en Kaplún, M., 1998).

Por eso el diálogo sólo es posible en la simetría o la igualdad. Igualdad no como sinónimo de uniformidad u homogeneidad, sino como reconocimiento y respeto a las diferencias.

En el acto comunicativo la igualdad se inicia al tener las mismas posibilidades de comunicar; es decir, de ser emisor y receptor a la vez, y se desarrolla cuando ambos, a partir de un código y canal adecuados a sus necesidades y características propias, se establecen sobre un contexto que permite su desarrollo pleno en libertad (Ortega, C., 2004, p. 26).

Libertad, esta última, en la comunicación a través del respeto a la alteridad del otro, a su ser autónomo. Libertad para pensar, hablar y actuar, pues:

Toda relación dialógica y simétrica comporta, por ello, una actitud ética: el reconocimiento del otro como ente autónomo y, por tanto, no subsumible ni aniquilable, portador de una carga de dignidad, saberes, sentimientos, habilidades, expectativas y aspiraciones que juegan el papel de mediaciones vinculantes en la medida en que a partir de ellas busca construir conjuntamente, con el otro, algo nuevo, diferente (Corral, M., 1999, p. 45).

El diálogo, la simetría y la libertad, repercuten y dignifican el valor de los elementos comunicativos y de las relaciones humanas, ejes esenciales del desarrollo óptimo de la sociedad. En sintonía con Manuel Corral (2011, p. 265): "cualquier relación de comunicación implica "(una) relación entre (dos o más) sujetos dignos y autónomos y,

³ Sobre la comunicación dialógica, simétrica y libre, consultar la obra de Manuel Corral Corral (ver bibliografía).

por tanto, libres, (mediante) interacciones recíprocas en la emisión-recepción (de) pensamientos y sentimientos de mutua empatía (simpatía-compasión), (en determinado) contexto social, político, cultural e institucional que la favorece... Estos elementos hacen que cualquier relación de comunicación, si no se la quiere deformada, empobrecida, y por consiguiente no sustentable, deba estar signada siempre y necesariamente por los ingredientes de diálogo, simetría y libertad”.

En este mismo espacio deben confluir además el sujeto comunicativo y la comunidad, más allá del concepto de sociedad. Donde existe una estructura social está la presencia de la comunicación o incomunicación, y viceversa. La estructura social descansa en los modos de comunicación, pero a su vez se hace patente en ellos. Es decir, comunicación y estructura social se determinan mutuamente. La primera es necesaria para la existencia de la segunda, pero, “una vez que se ha desarrollado un sistema social, éste determina la comunicación de sus miembros. Los sistemas sociales afectan el cómo, el por qué, para quién y de quién, y con qué efectos se produce la comunicación” (Berlo, D., 1992), p. 112).

Si entre sociedad y comunicación se establece una relación inherente en sí misma, mayor es el grado de interdependencia entre comunicación y comunidad, entendida ésta como una organización social cuyos miembros “están ligados entre sí como personas totales antes que como individuos fragmentarios” (Pappenheim, F., 1965, p. 82), bajo objetivos comunes que integran y trascienden los particulares. Su relación intrínseca se exhibe incluso a nivel etimológico:

El vocablo comunicación procede directamente del latín *communis* = común (del prefijo *cum* = con y del verbo *munire* = construir): el verbo latino correspondiente es *communicare* = hacer común, juntar, compartir, comulgar. Un significado más explícito tiene el verbo griego *koinooneo* = tener en común, formar comunidad, participar, asociarse, estar en relación íntima con, comunicar. *communicare* y *koinooneo* hacen referencia, respectivamente, a la *comunitas* y a la *koinonía* = comunidad, fuera de la cual no podía realizarse la acción implicada en el verbo (Corral, M., 1988, p. 29).

De esta forma, no puede haber comunidad sin el proceso de la comunicación, “pero tampoco puede haber comunicación plena sin un lugar social que permita a los individuos el despliegue de sus potencialidades comunicativas. Comunidad y comunicación, pero también a la inversa, se exigen mutuamente” (Corral, M., 1999, p. 47).

De esta forma, es posible encontrar la confluencia entre comunicación y comunidad, y la

relación de ambas con el diálogo, la simetría y la libertad. Este encuentro permite potencializar al ser humano en el plano de lo individual y lo colectivo, en el encuentro consigo mismo y con los demás.

Pero bien podemos pensar en la realidad fáctica. De entrada desecharía todo lo dicho. ¿Quién puede negar la supremacía de la información sobre la comunicación, del medio sobre el mensaje, del monólogo sobre el diálogo, de la desigualdad sobre la simetría, de la imposición, el autoritarismo y la pérdida de la autonomía sobre la libertad, y del individualismo sobre la comunidad? No se puede negar, como tampoco se puede negar su contraparte. Frente a la realidad fáctica (que tampoco es una y permanente) hay otra realidad insoslayable, la realidad desiderativa (Corral, M., 2011), aquella que posibilita la crítica, las utopías, el camino andado y por andar.

4. Comunicación y Calidad de vida

Casi al principio del texto nos preguntábamos qué tanto la comunicación (o incomunicación) afectaba la calidad de vida. Ya hemos dicho qué entendemos por ambos conceptos prácticos y también adelantamos que la primera es "requisito indispensable para una vida humana de calidad". Desde la reflexión previa podemos intuir sus encuentros.

Es imposible no entender que el ser humano se va haciendo en la comunicación con los demás; es decir, existe una relación intrínseca entre sujeto-comunicación-sociedad, así como existe una relación entre comunicación y comunidad. El hombre se va haciendo en la comunicación con los demás. La calidad de vida también, sea en el plano objetivo o subjetivo. Sin un contexto y sin los otros pierde sentido, incluso en la relación del ser humano con él mismo. El bienestar físico, psicológico y social, tiene que ver con el nivel de comunicación o incomunicación que el individuo establece con su entorno social, pero a su vez este entorno (sumido en un contexto), determina a la comunicación y a la calidad de vida por alcanzar.

En una sociedad de la incomunicación, donde se maximiza el individualismo y se pierde el sentido comunitario, no es posible hablar de calidad de vida integral. La situación actual de incomunicación está relacionada con la desigualdad en las condiciones materiales-objetivas, pues éstas han logrado consolidarse como un elemento que imposibilita las relaciones comunicativas dialógicas, simétricas y libres:

El cumplimiento de la ley de bivalencia (...) en la comunicación, esto es, que todo emisor pueda convertirse en receptor y todo receptor en emisor, sólo es posible cuando el proceso comunicativo, de carácter dialógico, <<se asienta en un esquema de relaciones simétricas, en una paridad de condiciones>> que respete la existencia de sujetos pares. Un contexto histórico social que no ofrezca esa 'paridad de condiciones' conduce a una comunicación distorsionada debido a relaciones de dominio o a comportamientos estratégicos que dicho contexto favorece (Corral, M., 1999, p. 45).

Y si ya dijimos que la calidad de vida en su sentido integral se corresponde con el contexto y está determinada por la relación con los otros, entonces no existe plenamente en la incomunicación actual⁴. Ni siquiera en términos de productividad y bienestar material, debido a que el contexto actual sofoca la creatividad y realización personal y está basado en la desigual distribución de los bienes. La armonía con la comunidad y el ambiente, por otro lado, también está fracturada. Y qué decir sobre la intimidad y expresión emocional, cuando el individuo usa máscaras frente a sí mismo y está cada vez más imposibilitado para el habla y la escucha. Esta situación ha debido echar mano de las relaciones asimétricas, verticales y autoritarias para poder ser.

Si bien la calidad de vida depende de la percepción como una sensación subjetiva, este estado depende a su vez, de otras condiciones subjetivas, de condiciones objetivas para existir. La comunicación se mueve entre ambas y está presente en tales condiciones, en el centro o la periferia.

Finalmente, podemos decir que una comunicación con las características antes descritas no sólo posibilita una calidad de vida integral, sino que la expresa. Por eso la calidad de vida, factor relevante para el individuo y la sociedad, confluye también con los de comunicación y comunidad. Estos últimos demandan la presencia de un contexto sociohistórico, político, económico y cultural distinto, que permita la necesaria existencia de relaciones dialógicas, simétricas y libres, y en cuyo seno se posibilite el desarrollo pleno e integral de la calidad de vida, incluso en el plano de lo intra e interpersonal, pero aspirando siempre hacia el *nosotros* colectivo:

La comunicación es, por encima de todo cualidad de la vida humana, o lo que es lo mismo, requisito imprescindible para una vida humana de calidad... Sin comunicación la

⁴ Es posible que aún habiendo incomunicación haya calidad de vida e incluso pueda medírsele. Es posible también que aún habiendo incomunicación haya calidad de vida para unos y no para el conjunto. Pero entonces no estaríamos hablando de una calidad de vida integral (cuyos elementos se entran para hacer un todo), concepto al que deseamos apegarnos en este análisis.

sociabilidad humana no es posible. Es preciso encontrarse con los otros en un acto de comunicación, un intercambiarse estados subjetivos en la relación social... Comunicar consiste en realizar un intercambio entre un sujeto y otro; y esta experiencia de intercambio está llamada a ser una experiencia de encuentro, en la medida en que nuestra mirada se centre en el sujeto de la comunicación, en el hombre mismo, y entienda que la comunicación tiene una dimensión cualitativa esencial e irrenunciable (Catela, I., 2006, p. 21 y 23).

Fuentes consultadas y/o citadas

- Ardila, Rubén (2003). "Calidad de vida: una definición integradora", en: *Revista Latinoamericana de Psicología*, Colombia, Fundación Universidad Konrad Lorenz, año/vol. 35, número 002, pp. 161-164.
- Bustelo, Eduardo (2008). ¿Vida o calidad de vida?, en: *Salud Colectiva*, Argentina, Universidad Nacional de Lanús, vol. 4, número 2.
- Catela, Isidro (2006). "Comunicación y cualidad: hacia una teoría de la calidad comunicativa", en: *Revista Comunicación y Hombre*, número 2, pp. 21-41.
- Corral, Manuel (1988). *Comunicación popular y necesidades radicales*, México: Premia Editora, 143 pp.
- _____ (1999). *Comunicación y ejercicio utópico en América Latina*, México: Ediciones del lugar donde brotaba el agua, 192 pp.
- _____ (2003). *La comunicación y sus entramados en América Latina. Cambiar nuestra casa*. México: Plaza y Valdés, 146 pp.
- _____ (2011). "Hacia una comunicación humana sustentable", en: *Calidad de vida UFLO*, Argentina, Universidad de Flores, año VI, número 6, volumen 1, pp. 257-271.
- Fair, Hernán (2011). "Medios masivos de comunicación y calidad de vida", en: *Calidad de vida UFLO*, Argentina, Universidad de Flores, año III, número 6, volumen 1, pp. 83-101.
- K. Berlo, David (1992). *El proceso de la comunicación*. México: El Ateneo, pp. 19-31.
- Kaplún, Mario (1998), *Una pedagogía de la comunicación*, España: Ediciones de la Torre, 252 pp.
- Kerman, Bernardo y Michelini, Gabriela (2011). "Comunicación como dimensión articuladora de la calidad de vida", en: *FISEC-Estrategias*, Facultad de Ciencias

- Sociales de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora, número 16, volumen 2, pp. 203-219.
- Matterlart, Armand (1997). *La comunicación como construcción de un mundo alternativo*. México: UNAM, 33 pp.
- Ortega, Cecilia (2004). "Pastoral y política. La Diócesis de San Cristóbal de las Casas y el Ejército Zapatista de Liberación Nacional: un análisis desde la comunicación", Capítulo I (sobre comunicación), Tesis de licenciatura. México: FCpyS-UNAM, pp. 21-77.
- Pappenheim, Fritz (1965). *La enajenación del hombre moderno*, México: Era, pp. 28-47 y 76-124.
- Pasquali, Antonio (1990). *Comprender la comunicación*, Venezuela: Monte Ávila Editores, 294 pp.