



Yura: Relaciones internacionales

Departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y de Comercio

Revista electrónica ISSN: 1390-938x

N° 37 Enero - marzo 2024

Transcultururas planetarias complejas: La armonía Andina p.p. 39 - 78

Cruz Lasluisa, Adela Soledad; Puente Armas, Daniel Armando

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

Sangolquí - Ecuador

Av. El Progreso s/n.

ascruz4@espe.edu.ec; dapuente3@espe.edu.ec

Transcultururas planetarias complejas: la armonía andina

Cruz Lasluisa, Adela Soledad; Puente Armas, Daniel Armando

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

ascruz4@espe.edu.ec; dapuente3@espe.edu.ec

Resumen

El objetivo del presente estudio es el de analizar las comprensiones transculturales planetarias complejas desde la concepción de la armonía andina, tomando como punto de referencia a estudiantes de instituciones de educación superior del Ecuador. A fin de construir nuestras comprensiones teóricas hemos acogido conceptos, ideas o principios culturales, teorías que sustentan a la transdisciplina y argumentos que generan comprensiones de la armonía visualizada desde la Pachasofía, pues sus principios alrededor del pensamiento comunitario nos permitieron entender la realidad de una cultura que fue enterrada por aproximadamente 500 años de conquista. Las comprensiones transculturales permitieron realizar una aplicación en la población objeto de estudio Universidad de las Fuerzas Armadas “ESPE”, que permitió identificar el nivel cultural de sus estudiantes, así como, trazar los índices de desigualdad cultural, a partir de ello, realizar un análisis de algunas de las dimensiones trazadas en el modelo Comunidad Yachachikux para su posterior aplicación en temas de culturas planetarias como enclave de soporte que alinee a la competencia profesional de la carrera de Comercio Exterior. El principal hallazgo del estudio se asocia con la comprensión del término Munay mismo que en esencia significa buscar el lado armónico de todas las relaciones individuales, ya sea entre animales, minerales y vegetales. Así por ejemplo sería muy importante aplicar el principio de dar y recibir en temas de negociación internacional a fin de allanar posibles conflictos engendrados por incomprensiones de los países opuestos. El principio de los pares complementarios podría ser aplicado para que el ilusorio de unión entre occidente y oriente en algún momento se haga realidad.

Palabras clave

Comprensiones transculturales planetarias complejas, Armonía andina, Abstract

Abstract

The objective of the present study is to analyze complex transcultural understandings from the perspective of Andean harmony, using students from higher education institutions in Ecuador as a reference point. In order to construct our theoretical understandings, we have embraced concepts, ideas, or cultural principles, theories supporting transdisciplinarity, and arguments that generate insights into harmony as envisioned through Pachasophy. The principles surrounding communal thinking in Pachasophy allowed us to grasp the reality of a culture that was buried for approximately 500 years due to conquest. Transcultural understandings facilitated an application within the study population at the Armed Forces University "ESPE," enabling the identification of the cultural level of its students and mapping cultural inequality indices. This, in turn, allowed an analysis of some dimensions outlined in the Yachachixus Community model for subsequent application in the field of planetary cultures as a support enclave aligning with the professional competence of the International Trade career. The main finding of the study is associated with understanding the term "Munay," which essentially means seeking the harmonious side of all individual relationships, whether between animals, minerals, or plants. For instance, applying the principle of giving and receiving in international negotiations would be crucial to alleviate potential conflicts arising from misunderstandings between opposing countries. The principle of complementary pairs could be applied to make the illusionary unity between the West and the East a reality at some point.

Keywords

Complex transcultural planetary comprehensions, Andean harmony

Los contextos culturales afincados en las diferentes geografías de planeta tienen un origen milenario, seguramente accionado, desde el inicio de la revolución cognitiva hace aproximadamente 70.000 años, tiempo desde el cual el homosapiens fue construyendo desde su mega máquina cerebral, ideas que le permitieron en primera instancia, engendrar mecanismos de supervivencia, para luego esquematizar sociedades apegadas a la cosmogonía de sus zonas territoriales, en donde la mitología y la filosofía fusionaron su pensamiento para plantear lógicas del porqué de las cosas y posteriormente construir estructuras sociales que a través del apareamiento de los Estados en la época de Westfalia dieron rienda suelta a inflexiones de pensamiento que originaron ideas de mercantilismo, capitalismo, industria y globalización, en un afán de construir sistemas culturales que direccionen a la raza humana. Aparecerá entonces el concepto de una verdad edificada en el seno de sociedades de origen y con ello el rechazo a todo aquello que se construía en otras sociedades dando pie a conflictos que al no ser entendidos originaron debacles, pues no se tendieron puentes de comprensión visualizados desde el pensamiento transdisciplinario. Nos preguntamos si acaso la dimensión “La armonía andina” ha surcado contextos transculturales planetarios. (Ojeda J. , 2023)

La cultura

La palabra cultura parte del latín *cultum* lo cual significa cultivar, así también la conocen como educación espiritual. Etimológicamente la cultura representa a la educación, como la persona se desarrolla en base o para su entorno y a la vez perfecciona las facultades intelectuales, la cual muy independiente del ser humano puede llegar a un punto de extinción. La cultura como tal es la formación que se tiene, en cómo se realiza una actividad, la forma en que vive el ser humano y basando su vida en las diferentes ideologías ya sean estas infundadas desde que se es un infante o producto de las experiencias a lo largo de vida del hombre. Por lo cual la cultura abarca las diversas expresiones que tiene el ser humano como lo es el lenguaje, su pensamiento político, religión, arte, entre otros.

Es un concepto complejo y con diferentes significados dependiendo del contexto desde el cual se lo vea, desde el punto de vista antropológico que es la ciencia que estudia al ser humano de una forma integral, según el antropólogo Edward B. Tylor, (1871) define a la cultura como “el conjunto de conocimientos, creencias, valores, normas, arte, moral, derecho, costumbres y hábitos que el hombre adquiere como miembro de la sociedad”. De tal forma que la cultura no solo abarcaría aspectos mentales o normativos, sino que también se presenta

a través de lo material sean estas herramientas, obras de arte, sean estas expresiones tangibles de la cultura que se presenta en el mundo y siendo diferente dependiendo de su locación, por lo cual esto señala que la cultura va más allá de solo un pensamiento, también es de una práctica y podemos ver en ello la conexión entre lo que se piensa y cómo podemos hacerlo realidad es decir una combinación de lo tangible con lo intangible, por lo cual permite ver de una manera más completa la cultura y su presencia en cada ser humano.

Por otro lado, desde el punto de vista sociológico, la cultura es el conjunto de modos de vida, costumbres y el grado de desarrollo científico, industrial en una época, es decir esta ideología se basa en la idea que la cultura es una realidad social que se manifiesta en las prácticas y las representaciones simbólicas del grupo social. De tal forma que Pierre Bourdieu, (1994) afirma que la cultura refleja la relación existente entre el poder y la distribución desigual de los recursos hacia la sociedad. Lo cual esto da una connotación de la interconexión entre la cultura y la evolución de la sociedad, presenciando así que no todo se basa en lo estético o como tal en lo intelectual, sino que también como la forma de vivir de un ser humano o su cultura depende mucho de las inequidades sociales o de su poder adquisitivo, lo cual permite que este pueda establecerse en un entorno más ameno o necesariamente de supervivencia.

Por el lado de la psicología se inspira en la teoría sociocultural de Lev Vygotsky, (1995) la cual se centra en cómo las interacciones sociales y culturales influyen en el desarrollo cognitivo es decir el ser humano adquiere nuevos conocimientos en base a los aprendizajes y experiencias, lo cual le permite al ser humano ser moldeado por el entorno cultural y social en el cual se ve envuelto. De tal forma que la teoría de Vygotsky resalta la importancia del intercambio e interacción social lo cual implica el diálogo y en prácticas de actividades culturales que ayuden a impulsar el crecimiento cognitivo. Por lo cual esto nos ayuda a resaltar lo conocido como zona de desarrollo próximo lo cual nos habla de que el hombre puede realizar de forma independiente y también de la necesidad de un grupo para convertirse en alguien más competente.

Según la semiótica que es la ciencia que se dedica al estudio de los signos y sistemas de comunicación que emplean los seres humanos, la cultura es un sistema de comunicación regido por el intercambio de los valores más preciados de la humanidad, mediante esta ciencia nos permite comprender de mejor manera cómo se construyen y se transmiten los mensajes además de cómo influyen en nuestra percepción y en nuestra conducta. Según Roland

Barthes, (2022) “La cultura es un conjunto de signos que adquieren significado a través de la comunicación, tanto verbal como no verbal.”. Por lo cual la semiótica da a conocer una herramienta inestimable la cual permite comprender cómo se construye y se puede transmitir los mensajes culturales y de tal forma el impacto a la conducta del ser humano.

Las condiciones de la cognición humana son muy diversas, pueden representarse de forma celular, física, cerebral y social, de modo que estas condiciones, independientemente de su afecto, dan lugar a una cadena de conductas propias de cada grupo de personas. Según Edgar Morin (1988) “la cultura, que es lo propio de la sociedad humana, está organizada y es organizadora por el vehículo cognitivo que es el lenguaje, a partir del capital cognitivo colectivo de los conocimientos adquiridos, de las habilidades aprendidas, de las experiencias vividas, de la memoria histórica, de las creencias míticas de una sociedad.” Las normas culturales establecidas generan nuevos procesos sociales y vuelven a crear una complejidad social, es por esto que la cultura y la sociedad están en una relación mutua para generar nuevos sistemas complejos capaces de determinar nuevos estilos y comportamientos de vida.

El antropólogo Edward T. Hall menciona que existen dos tipos de culturas que son determinadas según el grado de contexto que utilizan las personas: Las culturas de bajo contexto y las culturas de alto contexto, las de bajo contexto son aquellas que están orientadas a las tareas, a los hechos, ejemplos de esta tipo de culturas son Estados Unidos, Canadá, Alemania mientras que las culturas de alto contexto comparten información de forma implícita e indirecta, la idea principal del mensaje dependerá del contexto que se esté manejando en el ambiente por ejemplo China, Japón y México.

Para Peter Ludwing Berger (1929) existen tres elementos que constituyen la cultura, están divididos en ideas, valores y emociones, cuando hablamos de ideas nos referimos a los conocimientos considerados como ciertos que una cultura tiene sobre el mundo, sea esta social o natural y está enfocada a la realidad externa y objetiva, Las ideas son conceptos, modelos o representaciones cognitivas que nos informan sobre qué y cómo son, o cómo funcionan las cosas existentes en nuestro entorno (incluidas las personas).en cuantos a los valores, nos referimos a criterios generales mediante los cuales se juzgan las bondades de las cosas, los acciones o los agentes, están íntimamente relacionados con lo que consideramos bueno, importante, preferible o deseable y por ello se destacan los objetivos y metas que anhelan las personas y las sociedades, los valores son ideales que indican cómo deberían ser las cosas y cómo deberíamos comportarnos, frente a lo que realmente son y a como nos

comportamos, por último experimentamos las emociones como cambios fisiológicos que suceden al interior de nuestro organismo ante cualquier situación, es por esto que podemos decir que las emociones son la conciencia del cuerpo y tiene como objetivo decir algo a la persona que las siente, las emociones son manifestaciones corporales vinculadas con la importancia de que un hecho ya sea del mundo natural o social tiene para un determinado ser humano por ejemplo, estar triste si perdió mi equipo, a pesar de las que las emociones se las sienta internamente la naturaleza de las emociones es relacional a nivel del ser humano con el mundo, debido a esta relación se informa de lo que acontece en el entorno desde la perspectiva del ser humano y como lo interpreta. Por último, Geertz (1997) mantiene que la cultura se entendiera de mejor manera si la vemos desde una serie de mecanismos de control y de dispositivos simbólicos que controlan las acciones del ser humano. La cultura es una condición para la existencia humana, no hay ser humano sin cultura y viceversa.

La transdisciplina

Podemos apreciar a la transdisciplina como una estructura de trabajo colectivo el cual toma como base los valores, que ayuda a comprender el quienes somos, de tal forma que obtendremos el desarrollo del ser humano de una forma sustentable o de lo contrario como lo señala Basarab Nicolescu (1996) “Por primera vez en su historia, la humanidad tiene la posibilidad de autodestruirse, completamente, sin ninguna posibilidad de regreso” la autodestrucción se puede presentar de tres formas, como lo es en materia señalando el fin del ser humano en el planeta Tierra, también lo biológico que puede ser más complejo de evitarlo y como último la autodestrucción espiritual lo cual se puede referir a una pérdida de los valores sean éticos o morales los cuales forman el espíritu de un ser humano, además de tomar distancia de la cultura sea esta o no basada en mitos.

Ante la amenaza potencial de autodestrucción, se revela la posibilidad de un renacimiento, un punto de partida que no solo representa una superación de lo negativo, sino también el estímulo para el crecimiento humano. Este renacimiento no se limita a un nivel personal; impulsa una evolución colectiva que da origen a un nuevo nivel de conocimiento y conciencia. Así, emergemos de esta experiencia transformadora con una transición notable, experimentando un crecimiento para todo ser humano, marcando un nuevo capítulo en nuestra comprensión y desarrollo. Por medio de la transdisciplina se puede llegar a comprender que no tiene un solo enfoque más bien se encuentra entre el entorno de todas las disciplinas, la cual atraviesa en una variedad de áreas de conocimiento y puede ir mucho más allá y no

mantenerse en una disciplina específica. Como lo plantea (Basarab Nicolescu) 1996 “Su finalidad es la comprensión del mundo presente en el cual uno de los imperativos es la unidad del conocimiento.” por lo cual podemos ver a la transdisciplina como una herramienta de gran importancia para poder lograr integración y a la vez se puede ir más allá de las barreras tradicionales y poder dar una solución a las problemáticas contemporáneas.

Para entender la transdisciplina es imperativo reconocer que existen niveles de realidad simultánea, por lo cual sugiere que al momento de comprender un algo habrá diferentes dimensiones en cuanto a la realidad, ya que cada ser humano al ser diferente no puede limitarse a una sola interpretación, las cuales ayudarán a tener una comprensión colectiva dando como resultado algo más completo y globalizante. Como señala Basarab Nicolescu (1996), la transdisciplina tiene como objetivo comprender el mundo como ahora lo conocemos donde la unidad del conocimiento es imprescindible.” por lo cual se sabe que por medio de la transdisciplina se aspira a superar cualquier barrera intelectual que el ser humano posea y pueda relacionar los saberes con la experiencia y resolver las problemáticas de lo más local a lo global reconociendo así una interconexión interna que posee el mundo y así enriquecer la realidad que hoy en día se puede apreciar.

Complementariamente, Edgar Morin (1988) menciona que la transdisciplina se la puede ver como una forma de conocimiento la cual trasciende entre las disciplinas sin renunciar o rechazarlas, colocando un énfasis en tres directrices como es a) lo que está entre las disciplinas; b) lo que las atraviesa a todas; c) lo que está más allá de ellas. Estas directrices nos guían a la comprensión en que la transdisciplina tiene un encuentro entre el espacio que comparte con varias disciplinas en el cual se puede encontrar una conexión entre ellas. Además de esto también se puede llevar a cabo a conceptos que aplican a todas las disciplinas en la cual se puede encontrar un patrón o principios siendo universales e importantes para diferentes contextos. Así también podemos mencionar que la transdisciplina tiene la capacidad de explorar niveles o dimensiones que pueden sobrepasar las limitaciones que existen en las disciplinas individuales, teniendo como un fin entender de una forma más amplia y clara los fenómenos o problemas existentes.

De lo Andino al Colonialismo

La cordillera de los Andes se encuentra ubicada en América del Sur, la cual consta de 8500 kilómetros de longitud la cual la hace la más larga del continente, esta cordillera se manifiesta en los países como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Perú y Venezuela. Pese a su

longitud y su presencia en varios países, no todos los países antes mencionados se los considera andinos ya sea esto por su mestizaje y ascendencia caribeña, por lo cual se tomará como principales países andinos a Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú, también conocidos como la CAN (Comunidad Andina). Estos cuatro países tienen gran presencia indígena y en los cuales se desarrolló uno de los más grandes imperios indígenas, el cual por hoy es conocido como el Imperio Inca, superando con más de dos millones de Kilómetros al Imperio Azteca. Por lo cual se podrá hablar de los conocimientos que aún perduran gracias a la sabiduría ancestral y la cultura con la que se vivía.

La identidad andina está relacionada a los Dioses sean estos cuerpos celestes como el Sol que en quichua se traduce a Inti, la lluvia la cual era bastante venerada en los tiempos de sequía, siendo estos dioses algo que puedan ver y tocar, por lo cual se puede denominar a los incas como politeístas, también son ligados a la agricultura y su gran capacidad de invención ante momentos de catástrofes, como ejemplo están las terrazas de cultivo las cuales constaban de escalones que tenían muros de contención de piedra, lo cual evitaba que por la lluvia sus cultivos sean arrastrados y se pierda la siembra. La cultura andina es conocida por no poner como prioridad a lo individual más bien su objetivo es el bienestar de su comunidad en la cual existe un apoyo entre todos, es decir si uno necesitaba el apoyo, toda la comunidad se unía para poder ayudarlo, de tal forma que se dé por parte de todos esta unión, uno de sus ejemplos es lo ahora conocido como minga la cual se la puede denominar como una reunión entre vecinos o amigos realizando trabajos y al final del día compartir los alimentos como parte del agradecimiento de la ayuda brindada.

Pero más allá de compartir entre su comunidad están los conocimientos que tienen sobre la vida y cómo ésta funciona dando como resultado un entendimiento de la relación entre lo animado y lo inanimado dando así la estrecha relación que tiene el hombre indígena con la naturaleza, por lo cual se tiene presente el término Paqarina como según Javier Lajo, (2003) lo denomina “la vida y lo que sostiene la vida” es decir tener un conocimiento más allá de quienes pueden expresarse y poseen vida e incluir a lo que está entre nosotros pero que no tiene una voz o vida como lo es la naturaleza. Se puede afirmar que los indígenas al tener una diferente concepción de la vida han podido dar paso a la sabiduría milenaria, la cual ha tenido un aporte a través de su creencia a la espiritualidad y su predisposición a lo sagrado de la naturaleza y a la madre tierra la cual brinda supervivencia sea está a través de los alimentos, vestimenta, medicina, entre otros que puedan brindar los insumos necesarios para su existencia. De tal forma, se puede ver reflejada la brecha existente entre lo andino y lo

occidental a través de su conciencia, en la cual existe una interacción comunitaria y podemos entender las diferencias que dieron paso al proceso de colonización. Mientras tanto la cosmovisión andina entrelaza su vida cotidiana con los saberes ancestrales y se lo toma como un algo sagrado. Ya que conlleva un tesoro de conocimiento que ha sido transmitido generación tras generación. Este conocimiento tiene una conexión directa con la tierra, el cosmos y con su comunidad, en la cual da a denotar interdependencia de todos los elementos del universo y que conviven armoniosamente entre el ser humano y la naturaleza.

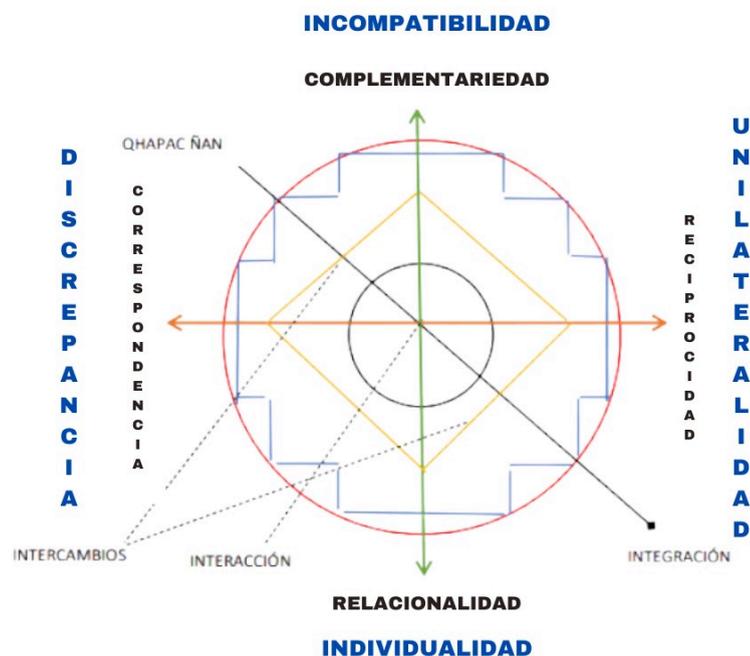
La filosofía andina destaca la relacionalidad como el rasgo fundamental, todo está de una u otra manera relacionada con todo, según el principio holístico, la lógica andina se basa en la idea de que todo está relacionado y que no se puede entender algo sin entender su relación con todo lo demás. Según Josef Estermann (2006) la filosofía andina destaca el principio de reciprocidad como uno de los principios lógicos que participan en todos los campos de la vida, se manifiesta de todas las formas como la economía del trabajo e intercambio comercial. la ayuda mutua y la ética de un comportamiento de conformidad con el orden cósmico, y la religiosa de la interrelación recíproca entre lo divino y humano. Además, la filosofía andina sostiene a la ciclicidad periódica en el proceso cósmico que se refiere a la repetición de patrones en el universo a nivel macroscópico y microscópico, es por esto que el paradigma filosófico andino acerca de la naturaleza del tiempo se basa en la idea de que todo está en constante movimiento y cambio y que todo lo que existe es parte de un ciclo que se repite constantemente.

Se destaca el principio de complementariedad como uno de los principios lógicos andinos que tiene vigencia en todos los campos de la vida, esto se debe a que ningún ente y ninguna acción están compuestos por unidades simples, sino que siempre coexisten con su complemento específico, un acontecimiento y su apuesto como la luz y la noche, el sol y la luna. Josef Estermann (2006) destaca al principio de la correspondencia como uno de los principios derivados de la relacionalidad del todo y mantiene que los distintos campos de la realidad se corresponden de una manera armoniosa. Es decir, todo en la realidad está relacionado y en armonía con todo lo demás, esto podría interpretarse como una visión holística del mundo, donde cada parte está en relación con el todo y contribuye a la armonía general.

Todos estos principios antes mencionados componen a la filosofía andina que, en conjunto con sus conocimientos sobre la espiritualidad, herencia ancestral y las tradiciones hacían a su pueblo único, además de tener una gran cultura de saberes, los cuales a través del

tiempo se han ido perdiendo debido a la colonización que se dio con el descubrimiento de América hace 531 años, momento en cual el colonialismo tuvo un impacto significativo en la filosofía andina.

La imposición de la cultura y la religión occidental por parte de los colonizadores españoles y la posterior marginación y discriminación de la cultura andina tuvo como resultado la pérdida de gran parte de la sabiduría y conocimiento andino. La filosofía andina fue vista por parte de los colonizadores como inferior y de cierto modo primitiva en comparación con la filosofía occidental, es por esto que muchos aspectos de la cultura andina fueron suprimidos, dando paso a la religión católica como la dominante, haciendo que muchos aspectos de la religión andina fueran prohibidos y se los consideraba como herejía. Desde este acontecimiento han existido una serie de impactos en la región andina haciendo que América Latina atienda las necesidades de otros países mediante la explotación de materias primas y alimentos a precios injustos, además la región ha sido dominada por un capital extranjero que alimentan a la desigualdad y la dependencia. Es por esto que Eduardo Galeano (1971) sostiene que el subdesarrollo de América Latina es resultado de la victoria de otros países y que la riqueza generada en la región ha alimentado la prosperidad de los imperios.



La figura representa la chacana con sus principios y sus antagónicos que fueron adquiridos mediante la colonización, es una comparación entre el pensamiento andino y el

pensamiento occidental, para la relacionalidad desde el pensamiento andino tenemos que se refiere a la forma en la que se relacionan estrechamente con la forma en la que se interpreta el mundo y se entienden las interacciones entre todos los elementos de la naturaleza y la sociedad, todos los sistemas están conectados con todo, por ejemplo el sistema circulatorio proporciona oxígeno y nutrientes a todas las células del cuerpo, mientras que el sistema respiratorio proporciona oxígeno necesario para el proceso de producción de energía en las células, mientras que para el pensamiento occidental tenemos a la individualidad que se refiere a un concepto de singularidad y la autonomía, este concepto está basado por corrientes filosóficas como el humanismo, el racionalismo y el liberalismo. Por ejemplo, en la medicina para curar el dolor se debe tomar anti inflamatorios, siendo esta la única forma de reducirlo o en la educación para alcanzar el éxito seguramente debo obtener un título profesional

Cuando hablamos de reciprocidad desde el pensamiento andino, va más allá de una simple noción de intercambio equivalente, es más una concepción que implica un equilibrio armonioso y una interconexión entre los seres humanos, la naturaleza y el mundo, por ejemplo el “ayni” que es un sistema de ayuda mutua y reciprocidad practicado desde tiempos ancestrales, las comunidades se reúnen para trabajar colectivamente en la siembra, cosecha, este sistema se basa en la creencia de que todos los miembros parte de la comunidad tienen responsabilidades compartidas y se ayudan mutuamente para un beneficio en común, además este sistema no solo se aplica a la tierra, se aplica a otras áreas como la vida comunitaria. Mientras que por el lado del pensamiento occidental tenemos a la unilateralidad que se refiere a situaciones en las que se realiza con autonomía, autoridad y toma de decisiones que no requieren la aprobación de otros para llevarse a cabo, un claro ejemplo de este principio occidental es la toma de decisiones ejecutivas por parte de líderes políticos en sistemas democráticos presidenciales, donde el presidente puede tomar cualquier decisión sin necesitar la aprobación directa del poder legislativo en determinadas circunstancias.

La complementariedad nos demuestra que al existir opuestos no es necesario que luchan entre sí, al contrario, esto ayuda a que se pueda dar un entendimiento entre sí y puedan integrarse dando como resultado un bien común. La presencia de la complementariedad la podemos ver reflejada en la simbología de los indígenas, en sus templos en las cuales se presenta las formas circulares y cuadradas, pero más allá de las figuras geométricas se puede ver reflejada como los roles de cada individuo, aunque puedan ser diferentes logran complementarse formando así una comunidad funcional, colaborando a una estructura social

completa, contando con una armonía andina. Pero esta complementariedad se ve afectada debido a las culturas occidentales las cuales toman como eje la incompatibilidad ya que a raíz del colonialismo se impuso una religión, un nuevo lenguaje dejando muy alejada la posibilidad de que las lenguas andinas puedan convivir con el español, exigiendo que todos tengan una sola religión y tengan un solo Dios, sin tomar en cuenta que los indígenas eran politeístas. Pese a todo esfuerzo por la pérdida de la cultura andina, se puede presenciar que hoy en día en el ámbito laboral se vea reflejada la complementariedad ya que en las empresas existen áreas de trabajo las cuales en las cuales en cada equipo se buscan varias personas que tengan diversas habilidades y conocimientos haciendo así una funcional empresa que tiene armonía entre sí.

El principio de la correspondencia habla sobre que cada objeto o fenómeno existente hay un opuesto que le corresponde y que estos son necesarios para poder comprender su sentido. Como un claro ejemplo tenemos la luz del día y la oscuridad de la noche la cual son opuestos que se complementan y que no pudiéramos entender lo que hace el uno si faltase su contrario, ya que no tendríamos un panorama más amplio. Así también se nota la dependencia mutua de la naturaleza y con la vida cotidiana, que nos ayuda a entendernos más profundamente y enriquecernos del mundo. Al también mencionar opuestos podemos encontrar la discrepancia la cual sugiere una ruptura de la armonía que nos señala la correspondencia, por medio de la discrepancia se ve reflejada la discordia entre los elementos, la cual va en contra de la armonía que se busca evitando un equilibrio entre el ser humano y su naturaleza, por lo cual se puede relacionar con la colonización ya que al imponerse distintos valores a los que tenían los indígenas dio paso a que las prácticas espirituales se dejaran a un lado, teniendo como resultado la imposición de jerarquías, de que las decisiones que eran tomadas por una comunidad se vean envueltas en problemas y que solo uno sea el acreedor de la palabra, además de decidir sobre todos sin respetar opinión alguna.

El objetivo del presente estudio es el de analizar las comprensiones transculturales planetarias complejas desde la concepción de la armonía andina, tomando como punto de referencia a estudiantes de instituciones de educación superior del Ecuador.

Materiales y Métodos

Enfoque

El estudio se realizó bajo un enfoque cuali-cuantitativo, en donde se identificó variables de estudio originadas desde el modelo de transcultural planetarias complejas, en los sistemas mundo real y enseñanza compartida, mismo que fue calificado en una escala de 1 a 9 para denotar las creencias, valores y costumbres de la población objeto de estudio de tal manera de entender sus comprensiones culturales. El enfoque cualitativo se lo dio con la creación de una matriz en donde se unifican los contextos de cultura y desigualdad cultural a ser analizados desde contextos filosóficos, científicos, mitológicos y de hechos de la realidad que aporten a su comprensión.

Finalidad

El estudio es de tipo aplicado en vista de que se utilizó un modelo transcultural que inicialmente originó 6 subsistemas de estudio:

El origen de la vida, las especies, la humanidad

Las verdades de las sociedades humanas

Lo aprendido

Las sincronías complejas

La armonía de los pares

La lógica planetaria.

De estas dimensiones se obtuvo un instrumento de 205 preguntas que recogen la idea de entender la percepción transcultural: La comprensión y la incomprensión, así como la dispersión y la concentración originarán los lados opuestos y complementarios del estudio.

Fuentes de Información

Población en general cuyos contactos se obtuvieron a través de encuestas personales y publicación en Facebook en donde se invitó a participar del estudio utilizando los siguientes argumentos:

- No olvidemos nuestros lados reptilianos, afectivos y racionales, todos tienen importancia.
- El caos es un estado extremo necesario para alcanzar la armonía.
- Nuestro niño interior debe estar presente en el aquí y ahora.

- Acepta tu condición, él como te ves y cómo te sientes son solo circunstancias del camino.
- La incertidumbre debería llevarnos a pensar en cómo tejer nuestras condiciones de encuentro.
- La comprensión de la comprensión nos llevará a entender la realidad de los otros.
- Los estereotipos sociales nos llevaron a normar nuestro comportamiento. La vida tiene infinidad de caminos.
- La concepción de la desigualdad reemplazada por la aceptación cultural de la diversidad. Traspasar fronteras de género, soberanías, hegemonías, subdesarrollo...nos llevará a re-humanizarnos.
- La sabiduría nos empuja a entender si hay algo maravilloso, es la vida y algo necesario, la muerte. Después de todo, la ciclicidad invade el cosmos.
- Te invito a juntar el pensamiento global con el pensamiento local, el resultado comprender la diversidad de realidades.

Unidades de Análisis

La información fue recolectada preferentemente en instituciones de educación superior y desde el Facebook de la red Cultural Yuracomplexus dirigiendo a las personas para que participen del estudio en la página de la cátedra comunidades Yachachikux.

Control de Variables

La investigación fue catalogada bajo un contexto no experimental en vista de que no se ha manipulado las variables culturales siendo un análisis que nos lleva a conjeturar comprensiones transversales del estudio.

Alcance

Se realizó un análisis de tipo descriptivo en el cual se obtuvo los promedios de calificaciones de los temas culturales puesto a consideración de la población objeto de estudio y la desviación estándar para entender las ideas de lo transcultural.

Instrumentos de Recolección de Información

Se utilizó la encuesta propuesta en la página Comunidades Yachachikux, https://proyectos.yura.website/?page_id=10857

Procedimiento de Recolección de Información

Al fin de recolectar la información se utilizó el plugin QSM, mismo que permitió estructurar un cuestionario en línea que fue alimentando una base de datos que servirá de referencia para realizar el análisis del tema objeto de estudio.

Cobertura de las Unidades de Análisis

En el estudio se aplicó una muestra de 918 personas para un nivel de confianza del 95% y un error de estimación de 0,16, considerando que el total poblacional era desconocido y que por lo tanto tenía las características de población infinita. Adicionalmente se aplicó la fórmula de varianzas por la naturaleza de la escala utilizada en el estudio, misma que tenía un recorrido de 1 a 9.

Procedimiento para el Tratamiento de Información

Se utilizó un esquema de tabulación simple en la que unificó datos estadísticos para la construcción de matrices cultura- desigualdad generando cuatro dimensiones y cuatro contextos:

Dimensiones

- Cultura alta
- Cultura baja
- Cultura dispersa
- Cultura concentrada

Contextos

- Baja cultura – baja desigualdad;
- Baja cultura – alta desigualdad;
- Alta cultura – alta desigualdad;
- Alta cultura – baja desigualdad.

Para el análisis del subsistema la armonía andina se segmentó la data con sus variables respectivas.

Nota: La sección de método y metodología ha sido recuperada del modelo de investigación de la red cultural Yuracomplexus (Red Cultural Yuracomplexus, 2024)

Resultados

Las comprensiones transculturales de la armonía de los pares deben llevar a formar creencias, valores y costumbres apegadas a la cosmogonía de cada persona, de ahí que, en la fase Munay se indaga aspectos relacionados a variables desprendidas de la interacción: relacionalidad – correspondencia – complementariedad – reciprocidad – ciclicidad. La cultura de la población objeto de estudio y sus hábitos, son presentados en la siguiente tabla.

Tabla 2.1

Variables de estudio de Munay

Variables	Media	Desviación estándar
Busco permanentemente pares relacionales que acompañen mi vida	4,54	3,22
Camino al menos 40 minutos al día	5,47	3,23
Considero que hablo fluidamente y con propiedad	5,13	2,99
El dar y recibir forma parte de mis costumbres y hábitos	6,24	3,01
En un actuar recíproco hay que aprender a dar y recibir	6,37	3,25
Entiendo que mi relacionalidad incluye el trato con animales, minerales, vegetales y ambiente	5,91	3,21
Equilibro mi descanso al terminar la noche y comenzar el día	4,67	3,21
La meditación forma parte de mis hábitos	3,85	3,19
Me gusta escuchar a las personas	6,33	3,00
Me gusta trabajar pensando en un actuar comunitario	5,26	3,07
Me planteo permanentemente nuevos sueños	6,03	3,06
Muevo el cuerpo y las extremidades como si estuviera danzando	4,58	3,22
Prefiero buscar pares con funciones diferentes para complementar mi vida	4,73	3,28

Prefiero comer alimentos de la época y el lugar	5,47	3,21
Prefiero vivir en un aquí y ahora	6,10	3,24
Tomo al menos 3 litros de agua al día	4,69	3,20
Total	5,34	3,16
Comprensiones de armonización de pares		

Nota: Variables de estudio de las Transculturas planetarias complejas. Recuperado de (Red Cultural Yura Complexus, 2024)

Contenido: ¿Cuál es la visualización macro del Munay?

Para entender las transculturas planetarias complejas debemos entender un pensamiento y actuar andino impregnado antes de la conquista europea, en donde el accionar comunitario del ser humano frente a la naturaleza le inducía a buscar sus pares relacionales.

Ejemplo: La comprensión desde la matriz transcultural planetaria

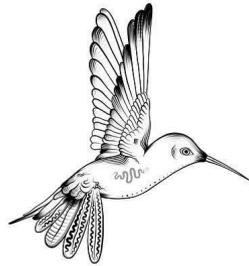
A pesar de que nos gusta aplicar el principio de reciprocidad, solo buscamos el individualismo en beneficio propio.

La reciprocidad es un hábito en donde la persona que recibe da y aquel que da recibe, en una relación en donde se debe buscar mecanismos de compensación que no se apeguen necesariamente a aspectos materiales. Una sonrisa, un saludo, el cuidado, la energía positiva, una pamba mesa..., existen muchas maneras de aplicar el principio de la reciprocidad.

En la web: Ideas relacionados en la red

“Las relaciones entre pares en la primera infancia son esenciales para la adaptación psicosocial actual y futura.” (Bolvin, 2024)

En imagen: Nuestra representación simbólica del Munay



Con su aleteo el colibrí mantiene una danza armónica en su relación con la naturaleza.

Rito: Sugerencia para configurar nuestros hábitos

“Solsticio de verano: Los jóvenes debían realizar los atipanakuy o demostración de poder, era el ritual de celebración para recibir su wara, que en aimara significa ‘estrella’, los jóvenes realizaban pruebas de poder, hacían carrera de chasquis, ascendían cerros, se sumergían en lagos muy fríos o en aguas muy calientes y realizaban combates rituales cuerpo a cuerpo” (El Comercio, 2023)

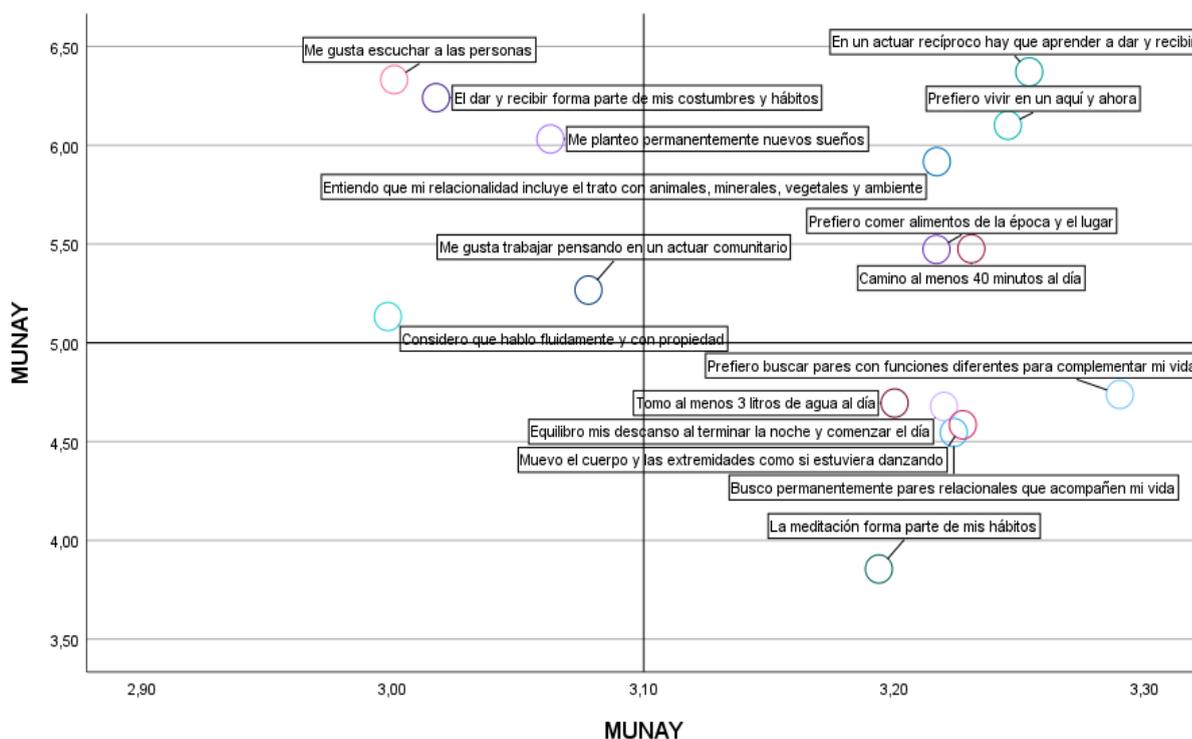
Dimensión y contexto de Munay en la visualización internacional

En Japón es habitual la práctica del zazen que se caracteriza por su atención centrada en el momento presente, la analogía con el pensamiento andino nos impulsa a vivir en un aquí y ahora apreciando todos los elementos de la naturaleza.

Sentados en zazen, dejamos que las imágenes, los pensamientos, las construcciones mentales, que surgen del inconsciente, pasen como nubes por el cielo - sin oponerse ni agarrarse a ellos. Como los reflejos en un espejo, las emanaciones del subconsciente pasan y pasan otra vez y terminan por desvanecerse. Y llegamos al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todos los pensamientos (hishiryo), verdadera pureza (Asociación Budista, 2023).

Suma Lupiña: Saber meditar, entrar en un proceso de introspección. El silencio equilibra y armoniza, por lo tanto, el equilibrio se restablece a través del silencio de uno (Amiki) y se conecta al equilibrio y silencio del entorno, el silencio de uno se conecta con el silencio del entorno (Ch’uju) y como consecuencia de esta interacción y complementación emerge la calma y la tranquilidad (Lali, 2023).

Gráfica 2.1



Discusión

Análisis cultural contexto Alto concentrado y disperso

- Concentrado

Me gusta escuchar a las personas

1. Genera confianza:

El escuchar a las personas demuestra que valoramos su opinión y sus sentimientos, lo que se traduce en respeto y consideración mutua que es fundamental para generar confianza y a su vez genera un espacio seguro.

2. Fortalece las relaciones:

Tener escucha activa nos permite conectar con la otra persona de una forma más profunda, podemos evidenciar sus emociones y comprender sus sentimientos al comunicar lo cual crea un vínculo emocional más fuerte entre las personas.

3. Mejora la comunicación:

Cuando escuchamos atentamente a alguien podemos comprender de mejor manera las perspectivas, experiencias y necesidades de la otra persona, lo que se traduce en una comunicación más asertiva.

4. Resuelve problemas:

Al facilitar la comprensión mutua se reduce la posibilidad de malentendidos y conflictos, además cuando escuchamos atentamente a alguien que tiene un problema podemos obtener de una forma más profunda de la situación, incluyendo las causas, las consecuencias y las emociones involucradas. Como fue en el caso del proceso de paz en Irlanda del Norte que fue todo un éxito en gran parte debido a la voluntad de las partes para escucharse entre sí. A través de un diálogo cuidadoso y una escucha activa, pudieron superar sus diferencias y llegar a un acuerdo que trajo paz a la región.

5. Aumenta el aprendizaje:

Cuando tenemos una escucha activa tenemos una mayor comprensión y una mayor retención de la información debido a que podemos comprender mejor los conceptos y temas complejos, además de que la información se presenta de una manera más atractiva e inolvidable.

El dar y recibir forma parte de mis costumbres y hábitos

1. Generosidad:

Cuando damos a los demás, no solo estamos ayudando a ellos, sino que también nos estamos ayudando a nosotros mismos dado que nos hace sentir bien y nos hace sentir más conectados con los demás lo que conlleva a construir relaciones más fuertes y una comunidad más solidaria, un estudio realizado encontró que las personas que se ofrecen para realizar acciones de voluntariado tienen más probabilidades de ser más saludables y felices.

2. Reciprocidad:

Cuando las personas se ayudan entre sí, se crea un sentido de comunidad, se puede hacer que las personas se sientan más apoyadas y conectadas, este concepto no solo aplica a nivel de personas sino también a nivel de países, como es el caso del tratado de libre comercio entre México, Estados Unidos y Canadá (T-MEC) el cual busca eliminar las barreras comerciales entre los países, lo que se traduce en un mayor intercambio de bienes y servicios, este tratado cumple con el principio de reciprocidad dado que se basa en el intercambio de concesiones mutuas entre los países

participantes, cada país acuerda reducir o eliminar ciertas barreras comerciales como son aranceles, cuotas, contingentes o restricciones a cambio de que los demás países realicen lo mismo.

3. Equilibrado:

Los beneficios y las cargas deben estar equilibrados entre los países. Un país no debe beneficiarse más que otro, para asegurar de que el trato entre países la OMC ha credo el principio de la Nación más Favorecida que consiste en que si un país concede una ventaja comercial a otro país, debe conceder la misma ventaja a todos los demás países que tengan un acuerdo de NMF, este principio tiene como objetivo evitar la discriminación y reducir las barreras comerciales.

4. Diplomacia

Se refiere a la idea de que los países deben actuar de manera recíproca en sus relaciones entre sí, es decir brindar ayuda mutua de manera que fomente la cooperación y se pueda crear un ambiente en que los países estén más dispuestos a trabajar juntos y poder resolver problemas comunes, un claro ejemplo es la creación de la ONU, Organización de las Naciones Unidas, que proporciona un foro para que los países cooperen en temas de interés común, además la diplomacia se puede ver inmersa en la resolución de conflictos como fue en el caso de la mediación que realizó la Unión Europea en el conflicto entre Israel y Palestina.

5. Sostenible:

La reciprocidad se basa en la confianza y el respeto mutuo, si una de las partes no cumple sus compromisos la relación puede llegar a deteriorarse, cuando los países saben que pueden esperar algo a cambio de sus acciones positivas, es mas probable que se comporten como de manera que beneficie al otro como es el caso de la asistencia humanitaria que consiste en que cuando un país sufre un desastre natural o una crisis humanitaria, otros países a menudo ofrecen asistencia en forma de ayuda financiera, suministros o personal, la reciprocidad juega un papel importante dado que en un futuro el país que brinda soporte puede esperar lo mismo si así lo requiere.

Me planteo permanentemente nuevos sueños

1. Motivación:

En un mundo globalizado, las personas tienen acceso a una mayor cantidad de información y un sin número de oportunidades, la motivación juega un papel fundamental a la hora de plantearse nuevos sueños dado que impulsa a superar las

barreras culturales, idiomáticas o económicas que se han creado como consecuencia de la globalización.

2. Diversidad:

La exposición a diferentes culturas y perspectivas te permite ver el mundo de una manera nueva y te abre nuevas posibilidades, al conocer gente de diferentes orígenes, puedes aprender sobre sus valores, creencias y tradiciones, aspectos que pueden inspirar a soñar en otra magnitud y tomar en cuenta objetivos y metas que antes no se han considerado.

3. Competencia:

En un mundo globalizado la competencia internacional expone a las personas a lo mejor del mundo, lo que conlleva a elevar sus expectativas y aspiraciones, al compararse con los mejores, las personas se motivan a mejorar sus habilidades y alcanzar un mayor nivel de éxito. Debido a esta competencia las personas saben que no pueden quedarse atrás, esta presión puede impulsarlas a actuar con mayor determinación y a perseguir sus sueños con mayor rapidez.

4. Colaboración:

A su vez la competencia también puede generar colaboración entre personas de diferentes países, al trabajar en equipo, se pueden compartir ideas y recursos, lo que facilita el logro de los sueños, como es el caso de cumplir el sueño y la meta de la exploración espacial, para poder cumplirlo alrededor de 15 países se juntaron para poder crear la Estación Espacial Internacional (ISS), lo que ha permitido la investigación espacial y el avance científico. Además de las investigaciones al planeta Marte que diversas agencias espaciales de diferentes países colaboran con el envío de robots y astronautas con el fin de obtener la máxima información acerca del planeta rojo.

5. Crecimiento personal:

A medida que crecemos como personas, adquirimos nuevos conocimientos y experiencias que amplían nuestra perspectiva del mundo, esto a su vez genera nuevas posibilidad y nos inspira a soñar en grande, además este crecimiento trae consigo el desarrollar nuevas habilidades y capacidades que nos empoderan para alcanzar los sueños planteados además de aumentar la confianza y determinación.

Me gusta trabajar pensando en un actuar comunitario

1. Solidaridad:

Esta característica busca el bien común y se trabaja en conjunto para mejorar las condiciones de vida de las comunidades, además nos permite comprender y sentir las necesidades de los demás, lo que impulsa ayudarlos como es el caso de las misiones humanitarias en las cuales las personas de todo el mundo se unen para brindar ayuda a las víctimas de desastres naturales y otras crisis que se pueden dar, como es el caso de el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los refugiados (ACNUR) que es una agencia de la ONU que brinda asistencia a los refugiados y desplazados internos.

2. Interculturalidad:

La interculturalidad nos permite comprender diferentes culturas y perspectivas, lo cual nos enseña a respetar las diferencias y valorar la diversidad que existe en el mundo, esto se traduce a su vez en fomentar la paz y la comprensión entre diferentes culturas, lo que es esencial para un mundo más justo y equitativo, existen programas que ayudan a que las personas de diferentes culturas aprender y compartir experiencias en diferentes partes del mundo, además de organizaciones internacionales que trabajan para promover la interculturalidad y el diálogo entre diferentes culturas como es el caso de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

3. Corresponsabilidad:

Implica que todos los miembros de un grupo o una comunidad tiene la responsabilidad de trabajar juntos para alcanzar un objetivo común, esto se traduce en una mayor eficiencia y eficacia a su vez que existe una mayor equidad y justicia que ayuda a garantizar que todos los miembros de una comunidad tengan voz y participación en la toma de decisiones y en la implementación de soluciones, un claro ejemplo es la iniciativa por parte de la ONU de las “Ciudades y Comunidades Sostenibles” que tiene el objetivo de promover el desarrollo urbano sostenible y la resiliencia en ciudades y comunidades de todo el mundo, la iniciativa involucra a gobiernos locales, organizaciones de sociedad civil, el sector privado y la academia para trabajar juntos por este objetivo.

4. Sostenibilidad:

Los países del mundo a través de la globalización está cada vez más interconectados mediante acuerdos internacionales y afiliaciones a organizaciones mundiales, lo que a su vez significa que las decisiones que tomen cada país afecta a todo el mundo, en especial las principales potencias, un claro ejemplo de esto es la Pandemia del COVID

– 19 que vivió todo el mundo, el cómo los eventos que suceden en un país afecta a todas las regiones y genera un impacto global.

5. Responsabilidad compartida:

Todos los países y personas en el mundo tienen la responsabilidad de cuidar el espacio en el que habitan es por esto que cada decisión que se tome debe ser debidamente analizada de manera que no afecte al entorno que nos rodea, de esta forma estamos trabajando para nosotros y sin pensarlo estamos ayudando a la comunidad sin hacer ningún tipo de daño.

Considero que hablo fluidamente y con propiedad

1. Construir relaciones:

La fluidez y la propiedad al hablar permite conectar con personas de diferentes culturas, de esta manera se puede generar confianza en cualquier parte del mundo y a su vez generar relaciones duraderas.

2. Compartir ideas:

Expresar las ideas de forma clara y con seguridad de lo que se dice permite ser escuchado y comprendido, de esta forma se evitan malos entendidos y facilita el intercambio de información y conocimientos.

3. Defender los intereses:

En el contexto de la negociación, estos atributos permiten defender los intereses de forma efectiva en las negociaciones, en las presentaciones o en cualquier situación profesional que se presente, de manera que permita tener una ventaja con respecto a las otras personas.

4. Trabajar en un entorno internacional:

En un entorno internacional, es importante poder comunicarse con personas de diferentes culturas, la capacidad de hablar fluidamente y con propiedad ayuda a que las personas que realizan sus labores puedan entender las instrucciones además de colaborar con los colaboradores y comunicarse con los clientes.

5. Abre nuevas oportunidades:

En un mundo globalizado, la capacidad de comunicarse con personas de diferentes culturas es una habilidad cada vez más importante, que ayuda a generar oportunidades ya sean de trabajo, estudio o viaje, lo cual es una experiencia enriquecedora.

- Disperso

En un actuar recíproco hay que aprender a dar y recibir

1. Aumenta la satisfacción personal:

Al momento que incorporamos en la vida diaria el ayudar a otro ser vivo esto influye en que el ser humano se sienta útil y necesario de tal forma que le da un propósito y significado a su vida. Esto permite conectar con los demás, ayudando a crear lazos sean estos de confianza, confraternidad y amistad permitiendo crear una comunidad. En Japón la reciprocidad es un valor latente el cual se refleja como el giri y el on; El giri habla sobre el sentido de deber u obligación social, mientras tanto el on el cual refleja el sentido de gratitud o deuda, por lo cual existen voluntarios ya sea para ayudar a ancianos, apoyo a personas con discapacidad lo cual permite que se sientan útiles y significativas.

2. Pilar de la justicia social:

La reciprocidad se acompaña de la cooperación y solidaridad, lo que permite que el ser humano pueda crear un sentido de comunidad y se sienta perteneciente a un todo, lo que se convierte en esencial para tener una sociedad justa y equitativa como la Unión Europea, en la que se ayudan mutuamente para lograr objetivos en común, por lo que tienen programas y políticas que promueven la reciprocidad y una sociedad más justa como el programa Erasmus, que permite que estudiantes de la región accedan a la educación en otros países miembros de ella y puedan tener oportunidades independientes de su situación económica.

3. Promueve la paz y armonía:

Las personas al ayudarse mutuamente sienten una conexión y compromiso lo cual ayuda a reducir los conflictos y a la violencia a la que se puede encaminar, por lo cual la reciprocidad ayuda a que las personas sean menos propensas a ser violentos o atacar a los que creen parte de su comunidad, así considerándolos sus aliados, como lo es el Programa de las Naciones Unidas el cual ayuda a que las organizaciones que conforman la sociedad civil trabajen entorno a la promoción de la paz y reconciliación lo cual permite que se tenga una mejora en su vida y también aporta a las comunidades.

4. Mejora de las relaciones interpersonales:

Al existir un intercambio de acciones sin que se espere nada a cambio, logra demostrar que se tiene confianza en otros y que entendemos sus necesidades, lo cual permite que

las personas se sientan cómodas al encontrarse vulnerables. A la vez al ser recíprocos incentivamos la comunicación y la comprensión de lo que se quiere decir, es decir que al ser una ayuda mutua sienten un compromiso de comunicarse lo cual permitirá resolver cualquier altercado y construir relaciones sólidas. En un país que se ve reflejada el beneficio de la reciprocidad es en México el cual tiene como tradición el llamado compadrazgo, el cual consiste en que los padrinos y padres de un niño tengan un compromiso espiritual el cual vela por el bienestar del infante, lo cual refleja que la relación interpersonal se fortalece y se convierte en una comunidad que esta para siempre apoyarse.

5. La reciprocidad puede ser limitante:

La capacidad de ayudar a alguien sin esperar nada a cambio se puede ver restringida y a la vez desaprovechar la oportunidad de que se pueda ayudar a las personas que mas necesiten. Además, la reciprocidad también puede incentivar a que se generen expectativas que en su mayoría no se puedan cumplir, lo que provoca que se dañe la relación que se tenía con la persona a la que se brindó la ayuda. En Japón pese a que es un país muy reciproco también reconoce que esta tiene su límite tal cual lo refleja su dicho “Si ayudas a una persona tres veces, se convertirá en tu esclavo” lo cual da a entender que la reciprocidad que al existir un caso constante de reciprocidad se puede llegar a generar una dependencia lo cual dañará tanto al que da como al que recibe.

Prefiero vivir en un aquí y ahora

1. Mejor toma de decisiones:

Al solo pensar en nuestro presente y vivirlo tal cual se presenta tiene su ventaja al momento de tomar decisiones ya que esto puede permitir que se centre en las circunstancias actuales y saber cuáles son las opciones que se tienen disponibles inmediatamente permitiendo que se las pueda evaluar de una forma objetiva y de tal forma adecuada a las necesidades y deseos inmediatos que se posea, como ejemplo tenemos a la cultura budista la cual en su enseñanza transmite que para tener felicidad es importante el desapego del pasado y del futuro.

2. Mayor creatividad y productividad:

Debido a que se piensa vivir en un aquí y ahora permite que se tenga una mayor capacidad de creatividad y productividad ya que al centrarse el humano en el momento y en las cosas que se debe hacer en las manos permite olvidar cualquier

distracción y centrarse en lo que se está haciendo, además permitiendo tener una mentalidad abierta en la que se plantean nuevas ideas e inmensas posibilidades, ya que al estar con un pensamiento alejado del pasado o el futuro se puede tener la capacidad de ver todo a nuestro alrededor con nuevos ojos y pensar en soluciones o propuestas innovadoras. En la cultura maorí de Nueva Zelanda se tiene un pensamiento en el cual aprecian el día a día por lo cual lo disfrutan a su máxima expresión como lo es en la música, arte, danza; esta forma de vida se debe a que la creatividad se debe a un don espiritual el cual se lo debe expresarse.

3. Puede llevar a la inacción:

La inacción se puede ver presente en la vida del individuo debido a que al centrarse en disfrutar el momento y no llevar una planificación u objetivos a futuro puede dificultar que se tomen parámetros para mejorar el modo de vivir, de tal forma de no preocuparse si las acciones que se realizan afecten en un futuro a nuestra salud mental, física, entre otros. Adicional al tener un pensamiento de solo vivir él ahora puede provocar que se pierdan oportunidades de mejora, la cultura hinduista ha llegado a la inacción debido a tener creencias como lo es la reencarnación o el karma, llevándolos a un pensamiento en que ellos no son dueños de su vida si no el destino el que se encargará de todo lo que suceda sea para bien o para mal en su vida.

4. Conduce a la ignorancia:

Al centrarse en el disfrute y placer de nuestras emociones o necesidades momentáneas, se pierde la vista de un contexto de vida, perdiendo el equilibrio y aprendizaje de experiencias, lo que impide que crezca como persona y que sigan desarrollándose. Por ejemplo, en la africana al tener una estrecha relación ante la comunidad y sus creencias da paso a que se ignore los derechos individuales de la persona y que no posea de una libertad de expresión.

5. Atención plena:

Permite una atención plena, ya que el ser humano se centra en el momento y todas las sensaciones, emociones y pensamientos que experimentan, además de prestar atención consciente y voluntaria al presente y sin juicio. Al también solo tener la mente en el presente convierte al pensamiento del individuo en la supervivencia ya que les obliga estar más atento al entorno y seres que lo rodean.

Entiendo que mi relacionalidad incluye el trato con animales, minerales, vegetales y ambiente

1. Compromiso:

Al existir un compromiso del ser humano consciente de nuestras acciones y como influyen en lo que nos rodea como los seres vivos y de elementos que nutren, facilitará las tomas de decisiones sostenibles y justas. Uno de los países que tienen un compromiso ante los animales es Suecia ya que en materia de derechos están muy avanzados ya que comenzó prohibiendo la cría de animales en situación de vida en jaulas, así también como también la venta de carne de animales que han estado en esa situación; este país también es reconocido por el compromiso a la lucha contra el cambio climático el cual tiene como meta para el año 2045 alcanzar la neutralidad climática.

2. Empatía y compasión:

Factores como son la empatía y compasión permite que el ser humano actúe como tal y pueda conectar con otros seres vivos y a la vez entender las necesidades de ellos. La empatía puede lograr que se comprenda y pueda compartir los sentimientos del otro ser, como este puede ser el caso de los animales, a los cuales se los tratan como seres serviles sin ver mucho más allá de ellos. También la compasión permite a ayudar a otros pese a que tal vez no sean parte de nuestra comunidad. Finlandia es reconocido por su tradición por el respeto a la naturaleza, por lo que ellos establecieron medidas como la prohibición de la tala de bosques, reservas naturales, entre otros; además destacan en su investigación de nuevas energías renovables.

3. Sentido de responsabilidad:

Por medio del sentido de responsabilidad se entiende que el ser humano a través de sus acciones influye en todo lo que le rodea de forma que, consciente de esto, se logra tomar decisiones que beneficien a la mayoría y, si es posible, este sentido de responsabilidad se puede empezar porque se es miembro de una comunidad. Por lo cual en Noruega al ser un país rico en recursos naturales se encuentra comprometido con su uso sostenible por lo cual implemento políticas para reducir la contaminación del aire y el agua, al ser un país que incentivan prácticas de cuidado también se refleja en sus ciudadanos ya que participan en la toma de decisiones en estos temas.

4. Interconexión:

Los seres vivos, el ambiente y minerales se encuentran interconectados ya que debido a la ausencia de uno existe un impacto en todos ya sea de forma directa o indirecta, por medio de este principio se pueden guiar las acciones del ser humano ya que es un ser consciente, por ejemplo, la cultura hindú tiene la creencia llamada ahimsa la cual

habla de no dañar o violentar a otros esto se aplica a seres vivos, medio ambiente o al entorno que rodea al ser humano.

5. Explotación:

Al no ser seres que entienden cuál es la conexión que se tiene el uno entre los otros se puede caer en la inconciencia la cual no deja ver un más allá y se enfoca en las peores acciones como lo es la explotación, esto actualmente se ve presente en países en que han tomado como parte de su economía un claro ejemplo es China el cual tiene mayor presencia en producción minera ganando así 3,7 billones de dólares acosta del ambiente, adicional este país es el que mayor consumo de recursos naturales acapara en el mundo seguido por Estados Unidos lo cual los ha convertido en sociedades altamente consumistas.

Prefiero comer alimentos de la época y el lugar

1. Sostenibilidad:

Al comer alimentos de la época y el lugar se reduce la necesidad de transportar alimentos a largas distancias, por lo que al usarse con menor frecuencia un transporte principal fuente de emisiones de gases de efecto invernadero contribuye a mejor en el cambio climático, por lo que países como Francia que han optado en políticas de consumo alimenticio locales, esto se ha implementado en escuelas obligadas a que mínimo el 50 % de los alimentos servidos sean del lugar promoviendo una agricultura sostenible.

2. Conexión:

El ser humano al alimentarse con productos alimenticios en su entorno permite que exista una conexión con lo natural y así tener presentes los ciclos naturales de la tierra, el clima y su temporada, por lo que la persona aprecia la complejidad de la naturaleza. En la cultura china se cree que los alimentos deben ser cosechados con los ciclos naturales de la Tierra por lo cual los taoístas incentivan el cultivo de sus propios alimentos y defienden la postura de que son más saludables que los importados.

3. Comunidad:

Con los alimentos se puede incentivar a vivir en comunidad, ya que se desarrolla una cadena en la que los pobladores consumen de agricultores locales, lo que apoya la economía local, dando sentido de pertenencia y orgullo. Además de estos alimentos en países andinos se consumen en reuniones o en la famosa pampa mesa, que consiste en

colocar en un mantel en el suelo y traer sus alimentos cosechados para compartirlos y expresar solidaridad y agradecimiento.

4. Dieta:

Al consumir alimentos de la época y el lugar influye en la dieta saludable, ya que estos están más frescos y nutritivos y no se suelen tratar con fertilizantes químicos, además de disfrutarlos de estos alimentos se ve más presente, ya que se pueden probar los diferentes sabores de esa localidad. Los alimentos de la época se cosechan en su punto exacto permitiendo que absorban la mayor cantidad de nutrientes y vitaminas. España en su gastronomía ha implementado el consumo local de ingredientes los cuales estén frescos y que sean de la temporada, de tal forma que se refleja en sus importaciones de mariscos ya que en el año 2018 el valor importado de filete de pescado fue de \$27.222,00 y en 2022 su valor importado fue de \$18.259,00, marcando una tendencia de bajo consumo de productos extranjeros.

5. Vitalidad:

Al ser los alimentos frescos tiene un mayor contenido nutricional, ya que están al tiempo, no son almacenados por mucho tiempo y no entran en una cadena de frío para conservarlos; aunque la cadena de frío puede preservar los alimentos también se debe conocer que no suele ser perfecta ya que pueden existir fluctuaciones de temperatura afectando la textura y el sabor, dando paso a la pérdida de nutrientes como la Vitamina C o complejo los cuales son sensibles al calor y se pueden descompensar rápidamente. De tal forma que se puede percibir más beneficios cuando un alimento es fresco y así dar todo lo que tiene para el ser humano.

Camino al menos 40 minutos al día

1. Conforme a la cultura:

En Japón debido a su cultura de caminar el ministerio de salud estableció un reto para los adultos el cual consiste en dar 8000 pasos ya que sus niveles de estrés se han elevado esto ya sea detonado por el trabajo o las extensas horas de estudios que se tiene, por lo cual se ha percibido obesidad, depresión y demencia en su población, pese a que Japón tiene una cultura que se enfoca en la disciplina no toma en cuenta el ejercicio físico, según una encuesta realizada por la asociación Stress off Alliance el 69,7% de mujeres y el 62,4% de hombres salen a caminar una vez al mes.

2. Respiración:

Al realizar caminatas diarias pueden beneficiar al ser humano en su tracto respiratorio y previene enfermedades del mismo tipo, ya que al mantenerse en movimiento los órganos del cuerpo se mantienen en constante ejercicio mejorando su capacidad de transportar oxígeno a los pulmones, también se fortalecen los músculos de la respiración. Uno de los países que se ha destacado por caminar más es España ya que según un estudio realizado por WeWard el ciudadano promedio de 5000 pasas al día debido a sus hábitos culturales los cuales se enfocan en que la mayoría de su vida se la debe realizar al exterior.

3. Los Chasquis:

En el imperio Inca existían mensajeros conocidos como Chasquis en el cual su labor consistía en caminar largas distancias en promedio su recorrido era de 10 a 15 kilómetros, después de esto llegaban a refugios en los cuales su pago eran productos de su lugar de origen. Para este cargo los chasquis debían tener fuerza física, pero mucho más importante que sus pulmones estén bien desarrollados; así que esta costumbre de caminar largas distancias fue pasada generación tras generación.

4. Extensión de la vida:

Al hacer actividad física, como en este caso el caminar, el corazón permite que el peso del corazón se fortalezca y mejore la circulación sanguínea, reduciendo el riesgo a enfermedades cardíacas, además el individuo puede tener un balance ayudándolo a fortalecer los músculos y el sistema óseo.

5. Movilidad integral:

Hoy en día pese a que se tiene disponibilidad de recursos estos son mal distribuidos por lo cual no les da las mismas seguridades a los ciudadanos, es decir que en un sector tienen la suficiente seguridad y vigilancia para velar por la persona que sale a caminar, mientras que en otro lugar pese a que alguien quiere empezar una rutina de caminata no la puede realizar ya que no les dan las mismas garantías de que no le pasará nada, esto no permite que exista una movilidad integral para todos.

Análisis cultural contexto Bajo concentrado y disperso

- Disperso

Prefiero buscar pares con funciones diferentes para complementar mi vida

1. Nueva perspectiva del mundo

Las personas con diferente forma de pensar y actuar nos proporcionan una nueva perspectiva del mundo y más aún en un mundo globalizado donde cada vez estamos más expuestos a rodearnos de varias culturas y formas de pensar lo que nos ayuda a entender las diferentes culturas y a ser más tolerantes y comprensivos.

2. Aprender y crecer:

Cuando nos rodean personas con diferentes habilidades, podemos aprender de ellas y desarrollar nuestras propias habilidades, para convertirnos en personas más interesantes que puedan hacer muchas cosas.

3. Nuevas oportunidades:

En un ambiente con personas con diferentes intereses, encontramos nuevas actividades y pasiones, un ejemplo es cuando una persona que le gusta la música puede ayudar a otra persona que le gusta a descubrir un nuevo género musical.

4. Ámbito académico:

Las universidades internacionales suelen tener estudiantes de diferentes países y culturas. Esto les permite a los estudiantes aprender sobre diferentes culturas, desarrollar habilidades interculturales y ampliar su red de contactos. Por ejemplo, un estudiante de Ecuador que estudia en una universidad en Estados Unidos puede aprender sobre la cultura estadounidense, desarrollar habilidades de comunicación en inglés y hacer amigos de diferentes países.

5. Ámbito personal:

Las personas que viajan o viven en el extranjero suelen conocer a personas de diferentes culturas. Esto les permite aprender sobre diferentes culturas, ampliar sus horizontes y mejorar su comprensión del mundo. Por ejemplo, una persona que vive en Ecuador puede conocer a personas de diferentes países de América Latina, Europa o Asia. Estas personas pueden compartir sus experiencias y perspectivas, y ayudar a la persona a aprender sobre diferentes culturas.

Tomo al menos 3 litros de agua al día

1. El agua es esencial para la vida:

El cuerpo humano está compuesto en un 60% de agua, y esta agua es esencial para el funcionamiento de todos los órganos y sistemas del cuerpo. Un estudio de 2012 de la Universidad de Harvard encontró que las personas que bebían al menos 8 vasos diarios tenían un riesgo 30% menor de morir por enfermedad cardíaca que las personas que bebían menos agua.

2. La deshidratación:

Este problema puede causar problemas a la salud, cuando el cuerpo no tiene suficiente agua, puede causar fatiga, dolor de cabeza, estreñimiento, mareos y confusión y en casos más graves puede causar hasta la muerte. Un estudio realizado en 2017 por la Universidad de California, Berkeley, encontró que las personas que estaban deshidratadas tenían un rendimiento cognitivo más bajo que las personas que estaban hidratadas.

3. El agua ayuda a perder peso:

El agua ayuda a sentirse lleno y satisfecho, lo que puede ayudar a reducir la ingesta de calorías y perder peso. Además, el agua ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo, lo que puede acelerar el metabolismo.

4. El agua mejora el rendimiento deportivo:

El agua ayuda a transportar oxígeno y nutrientes a los músculos, lo que puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo. Además, el agua ayuda a eliminar el sudor y las toxinas del cuerpo, lo que puede ayudar a prevenir la fatiga y el sobrecalentamiento. Un estudio realizado en 2019 por la Universidad de Florida encontró que los atletas que bebían 500 mililitros de agua antes de realizar ejercicio de alta intensidad tuvieron un rendimiento mejor que los atletas que no bebían agua antes del ejercicio.

5. El agua mejora la piel:

El agua ayuda a mantener la piel hidratada y tersa. Además, el agua ayuda a eliminar las toxinas de la piel, lo que puede ayudar a mejorar el tono y la textura de la piel. De igual manera, un estudio de la Universidad de Toronto encontró que quienes bebían 2 litros de agua al día tenían una piel más hidratada y tersa que quienes bebían menos agua.

Equilibrio mis descansos al terminar la noche y comenzar al día

1. Salud y Bienestar:

El sueño es un momento en el que el cuerpo se repara y se regenera. Durante el sueño, el cuerpo libera hormonas que ayudan a la reparación de los músculos, la consolidación de la memoria y el aprendizaje por todo esto el sueño es esencial para una correcta salud.

2. Mejorar el rendimiento físico y mental:

Cuando estamos descansados, tenemos más energía y somos más capaces de concentrarnos y pensar con claridad. Esto puede mejorar nuestro rendimiento en el

trabajo, en la escuela y en los deportes. Por ejemplo, un estudio realizado en 2018 por la Universidad de Cambridge encontró que los estudiantes que dormían 7-8 horas por noche tenían un rendimiento académico mejor que los estudiantes que dormían menos de 6 horas por noche.

3. Reducir el estrés y la ansiedad:

Cuando estamos cansados, somos más propensos a sentirnos estresados y ansiosos. El descanso adecuado puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que puede mejorar nuestra salud mental y nuestra calidad de vida.

4. Fortalecer el sistema inmunológico:

Cuando estamos descansados, nuestro cuerpo es más capaz de combatir las infecciones. El descanso adecuado puede ayudar a prevenir enfermedades y mejorar nuestra salud general, para comprobar esto un estudio de la Universidad de Stanford en 2020 encontró que las personas que dormían 7-8 horas por noche tenían un riesgo 30% menor de contraer la gripe que las que dormían menos de 6 horas por noche.

5. Mejorar el estado de ánimo:

Cuando estamos descansados, nos sentimos más felices y positivos. El descanso adecuado puede ayudar a reducir la depresión y la tristeza, y mejorar nuestra calidad de vida. La Universidad de Oxford encontró que las personas que dormían 7-8 horas por noche tenían un riesgo 20% menor de sufrir depresión que las personas que dormían menos de 6 horas por noche.

Muevo el cuerpo y las extremidades como si estuviera danzando

1. Activa nuestra conciencia:

Para dar movimiento a nuestro cuerpo como si se estuviera danzando se necesita ser consciente en el entorno y como se mueve en el espacio que se encuentra, dando paso a que se reflejen las emociones provocando una vida más plena.

2. Creatividad:

Al mover el cuerpo se necesita que se dé cuenta de las emociones desde donde partirá a la creatividad, ya que los movimientos suelen improvisarse, sin un punto de partida, pero si hay que explorar todo lo que siente el ser por la conexión mente y cuerpo.

3. Socialización:

Al conectar el ser humano con sus propias emociones, se puede entender las emociones de los demás, mediante movimientos se comuniquen y convertirlo en algo

divertido, y es una actividad que ayuda a tener sentido de pertenencia creando la sensación de formar parte de algo más complejo y fortalecer las relaciones sociales.

4. Expresiones:

Al ser los movimientos únicos del cuerpo se puede conseguir una autoexpresión que signifiquen los sentimientos del ser y como su estado de ánimo influye en ellos; Es decir que al estar una persona en completa calma sus movimientos serán ligeros, que a comparación de que alguien este molesto sus movimientos serán bruscos y cerrados, pero pese a que sea el ánimo en el que se encuentre siempre se podrá expresar el ser humano.

5. Espiritualidad:

El ser humano conecta con su espiritualidad ya que existe una integración inaudita entre la mente el cuerpo y su espíritu, ya que al ser sus movimientos más expresivos conecta con su interior, además de que esto se ve presente en rituales o ceremonias religiosas en que la danza o movimientos permite que creen una conexión con lo divino y trascender más allá de lo físico. Por ejemplo, la cultura africana con el tradicional vudú implementa movimientos rítmicos los cuales son demasiados expresivos, permitiendo adorar a sus dioses.

Busco permanentemente pares relacionales que acompañan mi vida

1. Valores y creencias:

Al establecer relaciones con personas que compartan valores y creencias que se ayudan a que se refuercen los valores en su vida, porque al estar en un ambiente se asocia a la forma de vivir de la persona brinda mayor coherencia y se sostiene a través de sus valores.

2. Aprender y crecer:

Al buscar pares racionales permite que las personas tengan un apoyo en su proceso de aprendizaje, ya sea que con experiencias en comunes lleguen a una conclusión que ayude al crecimiento personal, teniendo coherencia y una base sólida para seguir conociendo más de sus intereses y a la vez entrar en desafíos conjuntos.

3. Relaciones significativas:

Empezar una relación la cual se tienen intereses comunes lo cual brinda una conexión más profunda, permitiendo llevar relaciones interpersonales auténticas, claro ejemplo de esto fue la relación que tenían los presidentes Roosevelt y Truman los cuales

lideraron a Estados Unidos cuando ante la Segunda Guerra Mundial los cuales compartían la creencia de que la democracia debe pesar más que el totalitarismo.

4. Dependencia:

Al sentirse el ser humano en un entorno con personas que piensan provoca dependencia porque está cómodo y seguro que no deja que explore nuevas perspectivas de vida, volviéndose vulnerable ya que hay que validar. Habrá momentos fuera de su entorno y tendrá dificultado en afrontar adversidades.

5. Pensamiento crítico

Por la falta de diversidad al rodearse con personas, esto impide que se desarrolle el pensamiento crítico, ya que se limita la exposición a diversas perspectivas, y muchas veces para desarrollar la capacidad de raciocinio se necesita confrontación de pensamientos. De tal forma que lo más adecuado para el ser humano es tener un equilibrio ya sea esto relacionarse con personas con su mismo pensamiento, pero de igual forma con personas diferente a sus creencias

La meditación forma parte de mis hábitos

1. Aumento de autoconciencia:

La meditación ayuda a que el ser humano explore y reconozca los patrones en sus pensamientos lo cual lo vuelve más consciente de sus hábitos mentales y de sus emociones, desarrollando una mayor capacidad de conexión de mente y cuerpo. Al aumentar la autoconciencia se pueden hacer cambios en los hábitos.

2. Gestión del estrés:

La meditación lleva a la persona en un estado de relajación y calma ya que se centra en el momento así ayudando a reducir la actividad del sistema nervioso simpático. Al practicar la meditación se reduce la frecuencia cardíaca ayudando a reducir las respuestas físicas al estrés.

3. Dopamina:

La dopamina es un neurotransmisor que se encuentra en el cerebro, la función de esta sustancia es controlar el movimiento, la memoria, aprendizaje y recompensa. Por lo cual se ha visto que la meditación influye en el sistema neuroquímico y neuromodulador, permitiendo que el cuerpo se relaje y no entre en un estado de estrés teniendo un impacto positivo y como resultado liberar dopamina.

4. Paciencia:

Por medio de la meditación se puede experimentar la paciencia debido a que convierte a la persona en reflexiva y que pueda acoplarse a lo agradable y lo desagradable, lo cual permite que el ser humano no caiga en ira y encontrar paz en uno mismo. También es importante diferenciar que ser pacientes es algo muy consciente porque no significa ignorar una situación ni no más bien es aprender a controlarse y así poder actuar.

5. Bhagwan Shree Rajneesh (Osho):

Osho fue un gurú espiritual el cual atrajo seguidores de todo el mundo a su secta la cual tuvo demandas y acusaciones respecto a fraude, lavado de dinero y abuso sexual, por lo cual la forma en que se lo hizo culpable es porque utilizó la meditación para poder manipular a sus adeptos, pidiéndoles dinero o someterse ritos sexuales para que puedan alcanzar la iluminación.

Lista de referencias

1. Altieri Megale, A. (2001). Redalyc. ¿Qué es la cultura?. La lámpara de Diógenes. Redalyc. Recuperado el 12 de noviembre de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/844/84420403.pdf>
2. Barreto, J. R. (2018). CUERPOS EN MOVIMIENTO; SUJETOS DE CONOCIMIENTO: LA BIODANZA COMO UN ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL. Lizeth Alejandra Silva. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/35496/Cuerpos%20en%20movimiento?sequence=3>
3. Bourdieu, P. (1994). Sociología y Cultura. Grijalbo México.
4. Costa, C. (2018, 27 de mayo). "No sabíamos nada de los crímenes": la vida dentro de Wild Wild Country, la polémica secta en Estados Unidos. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-44270766>
5. EL UNIVERSO. (2017, 4 de julio). Una ancestral pampa mesa reunió los alimentos andinos. El Universo. <https://www.eluniverso.com/noticias/2017/07/04/nota/6262843/ancestral-pampa-mesa-reunio-alimentos-andinos/>
6. Equipo editorial, Etecé. (2017, 21 de julio). Cultura Occidental: países, religión y características. Enciclopedia Humanidades. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://humanidades.com/cultura-occidental/>
7. Estermann, J. (2015). Filosofía andina: sabiduría indígena para un mundo nuevo. Ediciones Abya-Yala.
8. García, S. (2021, 8 de julio). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Observatorio de Innovación Educativa. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>
9. Geertz, C. (1997). La interpretación de las culturas. Gedisa.
10. Huerta, A. (2017, 18 de octubre). El sentido de pertenencia y la identidad como determinante de la conducta, una perspectiva desde el pensamiento complejo. Redalyc. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://www.redalyc.org/journal/5216/521654339005/html/>

11. I. El hombre entre los demás seres de la naturaleza 183 II. Conocimiento de la sociedad. La perspectiva filos. (s.f.). UNAM. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/1/34/7.pdf>
12. La Cadena de Frío, clave en la Seguridad Alimentaria. (s.f.). HANNA Instruments Colombia. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://www.hannacolombia.com/blog/post/18/la-cadena-frio-clave-en-la-seguridad-alimentaria>
13. La Ciencia de la Empatía. (s.f.). UNODC. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/empathy.html>
14. Lajo, J. (2006). Qhapaq Ñan: La ruta inka de sabiduría. Abya-Yala.
15. López, I., & López, I. (s.f.). » Vivir en el presente ✓ ¿Cómo hacerlo? Psicólogos Bilbao. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://iratxelopezpsicologia.com/vivir-en-el-momento-presente-o-planear-el-futuro/>
16. Los beneficios de dormir | Los Institutos Nacionales de Salud. (2013, abril). Los Institutos Nacionales de Salud |. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-beneficios-de-dormir>
17. Los japoneses cada vez caminan menos | Nippon.com. (2019, 21 de enero). nippon.com. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://www.nippon.com/es/features/h00372/>
18. Miró, E., Cano Lozano, M. d. C., & Buela Casal, G. (s.f.). Redalyc.Sueño y calidad de vida. Redalyc. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>
19. Morin, E. (1984). Ciencia con Conciencia. Editorial del Hombre.
20. Palacio Vargas, C. J. (2015, 10 de julio). LA ESPIRITUALIDAD COMO MEDIO DE DESARROLLO HUMANO. SciELO Colombia. Recuperado el 24 de enero de 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-131X201500020009&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
21. Sondeos nacionales sobre nutrición - Francia : Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA). (2015, 25 de noviembre). nutri-facts. Recuperado el 24 de enero de 2024, de https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/articles/sondeos-nacionales-sobre-nutricion---francia---individuelle-nati.html

22. Tylor, E. B. (1871). *Primitive Culture: Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Language, Art, and Custom*. John Murray.
23. Velez, E. (2018, 26 de junio). Ejercicio Físico y Rendimiento Laboral: Fácil decirlo, difícil hacerlo – Inacorpsa del Ecuador S.A. Inacorp SA. Recuperado el 24 de enero de 2024, de <https://inacorpsa.com/ejercicio-rendimiento/>
24. Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje*. Ediciones Fausto. Recuperado de <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Pensamiento-y-Lenguaje-Vigotsky-Lev.pdf>