

Imprimir

Durante décadas neurólogos y endocrinólogos, entre otros, han encaminado su esfuerzo a tratar de explicar cómo detonar la felicidad de los individuos como parte del proceso biológico. En ese sentido, el cuerpo humano es capaz de generar algunas hormonas a través del sistema endocrino, permitiéndole mejorar el estado de ánimo y percibir un estado de bienestar en general. Dentro de ellas se encuentran las conocidas como sustancias bioquímicas de la felicidad: oxitocina, serotonina dopamina y endorfinas.

Siguiendo a Kandler (2019) y Livingston (2020), la generación de oxitocina conocida también como “la hormona del abrazo” facilita el proceso de solución de problemas, combate el estrés y brinda sentimientos de calma y felicidad. Agradecer, dar o recibir un obsequio reduce la hormona del estrés, i-e. en algunos países celebran el Día de Acción de Gracias. En otros, celebran el Día del Campesino como un ritual de agradecimiento a la madre tierra o Pachamama, por su bondad con la producción agrícola y el cuidado de sus animales. Sin embargo, el campesino aún sigue enfrentando las consecuencias ambientales, culturales, sociales y de violencia, derivado de los conflictos por los recursos naturales y la política económica del Estado que estimula la explotación de estos.

En cuanto a la liberación de Serotonina, según los expertos, esta reduce los síntomas de ansiedad, depresión y soledad. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud-OMS, la depresión afecta aproximadamente a 280 millones de personas y en tiempos de la COVID19 se ha incrementado en un 25%.

Algunas formas de generar serotonina son: pensar en recuerdos felices, exponerse a la luz solar y hacer ejercicio; algo fácil de alcanzar para el campesino colombiano. El campesino tiene una vinculación estrecha con la naturaleza, ser campesino implica levantarse antes de que salga el sol y trabajar hasta con el último rayo de luz que se oculta en las llanuras y las montañas. De acuerdo con el Ministerio de Agricultura, la agricultura campesina, familiar y comunitaria produce más del 70% de los alimentos del país.

Aún cuando el conflicto armado, la ausencia del Estado, la brecha de desigualdad, la inequidad y los modelos de desarrollo los agobie, el campesinado colombiano sigue

El sector rural colombiano, el mayor detonante del cuarteto de la felicidad: ¿una falacia de composición?

insistiendo en mantener sus cultivos, sus cosechas y sus economías comunitarias, implicando manejos de la biodiversidad para la producción de alimentos, manteniendo estrechamente la conexión con el sector urbano.

En esa misma línea, de acuerdo con el Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural-RIMISP, los campesinos conforman un grupo social en condición de vulnerabilidad y para proteger sus derechos humanos se requiere de medidas especiales para asegurar que el Estado colombiano los respete y proteja. Sin embargo, las inversiones públicas han dejado a las poblaciones rurales y campesinas en una posición marginal, derivado del sesgo de las políticas públicas que contradicen el bienestar y los derechos del campesinado.

De otra parte, según Bathgate (s.f.) la hormona de la dopamina es la responsable de sentimientos como el placer la cual puede resultar adictiva; por lo que sus niveles deben regularse, toda vez que bajos niveles de dopamina están asociados con trastornos del sueño y estado de ánimo, mientras que elevados índices se relacionan con síntomas como las alucinaciones y comportamiento impulsivo, entre otros. La mejor forma para incrementar la dopamina es a través del establecimiento de objetivos, está más asociada con la motivación, puede generarse por situaciones de la vida cotidiana

En ese sentido, al campesinado les motiva vivir y trabajar el campo en paz y en dignidad; sin embargo, persisten en la defensa de los derechos que les son constantemente negados y en la reivindicación de las economías campesinas, familiares y comunitarias. La crisis ocasionada por la COVID-19 ha dejado en evidencia no solamente lo indispensables que son las comunidades y economías campesinas para el país, sino que nos ha mostrado el alto grado de fragilidad y precariedad laboral, social, y económica, una realidad derivada de una interminable historia de violencia, desasosiego y abandono.

Finalmente, la hormona de la endorfina como parte de los principales neurotransmisores de la felicidad, funciona como analgésico natural, según Bergland (2012) la producción de esta hormona aumenta en quienes mantienen mayor actividad física, comparten sobre experiencias positivas y trabajan en equipo.

El sector rural colombiano, el mayor detonante del cuarteto de la felicidad: ¿una falacia de composición?

Así las cosas, inferir que algo es cierto para una persona porque es verdadero para muchas otras, es denominado por los filósofos como “*falacia de composición*”. En muchas oportunidades logra confundirse con la “*falacia de la generalización*”, cuando se infiere algo acerca de un grupo poblacional a partir de una prueba insuficiente (Martín, 2019). En ese sentido, ¿se podría inferir que las sustancias bioquímicas de la felicidad se detonan de la misma manera para los campesinos con respecto a quienes viven en las ciudades?

A continuación, algunos relatos de campesinos que nos comparten Vásquez, et al (2012).

“¡Es que nosotros los campesinos somos los responsables para mantener a toda la nación! Porque sin el campo no hay nada, como orita que se heló este... pos hasta el comercio esta... anda mal; porque el campo es el eje que menea todo. Entonces del trabajo del campesino, de acá del rancho va todo para la ciudad. Con el trabajo del campesino se mantiene todos, todos, así sea el Presidente de la Republica, ¡come del campo, bebe del campo, viste del campo! De ser campesino, ¡ah! pos yo me siento contento porque, le digo nosotros trabajamos el campo porque ¡es un compromiso!” (José, 72 años) p.11.

“Un campesino es, un hombre responsable, que está atendido a lo que la naturaleza le da, el que está comprometido con el país, a sembrar su tierra pá que haya comida pá el pueblo ¡esa es la labor de un campesino!, el que dice ser un campesino es porque está comprometido con el país y naturalmente con el campo, porque sin el campo no hay nada de comida” (Antonio, 63 años) p.11.

“¿Cómo me siento de ser campesino?... ¡ah, pues es una maravilla!, porque mire ahorita ya va a empezar la primavera, ya va haber nopales, quelites, ya va haber cosas nuevas en el campo, no necesitamos comprar, el campo nos provee de muchas cosas” (Antonio, 63 años) p.11.

“A hoy muchos dicen que son campesinos pero nomás de palabra, ¡porque no saben también ni cuándo se debe de sembrar y cuando no! Las siembras buenas

El sector rural colombiano, el mayor detonante del cuarteto de la
felicidad: ¿una falacia de composición?

se deben hacer cuando uno prepara la tierra bien, ¡y en qué tiempo ¡eh!, y en que luna!, la luna que este recia, no que este tierna; porque la semilla nace muy débil si la siembra uno en luna tierna, la siembra uno el luna recia y le sale a usted una milpa fuerte, o cebada. O siega usted la mazorca en luna tierna y se apalomilla, se echa a perder, la siega usted en luna recia y se protege un maíz vidrioso, bueno” (Roberto, 52 años)) p.11.

¿Será el sector rural colombiano el mejor detonante para liberar las hormonas que producen felicidad a los campesinos? Amartya Sen, del Premio Nobel de Economía, afirmó que los niveles de felicidad podrían ayudar a definir las políticas económicas en las economías industrializadas, convertirse en un parámetro económico, de la misma manera como los factores del mundo industrializado han adquirido relevancia en los países en desarrollo.

Referencias

Bathgate, R. (s.f.). *Happiness hormones: the neurochemicals of happiness*. Happiness.com.

Recuperado en:

<https://www.happiness.com/magazine/science-psychology/happiness-hormones/>

Bergland, C. (2012). *The Neurochemicals of Happiness*. Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201211/the-neurochemicals-happiness>

Kandler, M. (2019). *4 Brain Chemicals That Make You Happy*. Happyfeed. Recuperado en:

<https://www.happyfeed.co/research/4-brain-chemicals-make-you-happy>

Rohn, J. (s.f.). Las hormonas de la felicidad como aliadas del cuidado emocional. Recuperado en:

<https://www.urosario.edu.co/Documentos/Nova-Et-Vetera/Boletin-sustancias-bioquimicas-de-la-felicidad-con.pdf>

El sector rural colombiano, el mayor detonante del cuarteto de la
felicidad: ¿una falacia de composición?

Vázquez, A., et al. (2013). La construcción social de la identidad campesina en dos localidades del municipio de Tlaxco, Tlaxcala, México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 10(1), 01-21. Recuperado en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722013000100001

Alba Yaneth Varón Torres, Economista. Magister en Estudios y Gestión del Desarrollo.
Doctoranda en Análisis de Problemas Sociales

Foto tomada de: <https://agronegocios.uniandes.edu.co/>