

**“Una perspectiva sistemática en ocupaciones propias que estén enfocadas por un uso responsable de los recursos naturales, mejoraría la calidad de vida de las personas que viven en un sector urbano”**

Cómo seres humanos estamos compuestos por sistemas que se interrelacionan con otros de estos mismos, pero ¿qué es realmente un sistema? Un sistema es un conjunto de unidades en permanente interacción, en donde estas mantienen una relación entre sí (Aritzeta, 2014). También otros autores lo definen como una totalidad que funciona como un todo en virtud de la interdependencia de sus pares. En la actualidad podemos presenciar que múltiples sistemas están colapsando, tales como lo son los sistemas económicos, de salud y mayoritariamente ambiental, que de hecho permite nuestra existencia. Es por esta razón que es de carácter urgente que la cotidianidad tenga una perspectiva sistémica enfocada en el uso responsable de los recursos naturales, entendiendo por perspectiva sistemática “*Un sistema imbuido dentro de una jerarquía de sistemas*” (Aritzeta, 2014). Para así acercarnos a una visión de la realidad, pero con una mirada fraccionada de la totalidad, sin una sobrecarga de estrés y paralelamente un bienestar consciente.

Desde la revolución industrial la mirada del mundo sobre la vida, el tiempo, la naturaleza ha cambiado, dándole más importancia a lo inmediato, más grande y productivo. Sin detenerse a pensar en lo dañino que puede ser llevar un estilo de vida así, ni en el impacto que tiene la huella ecológica de cada persona. La contaminación en los últimos 40 años se ha elevado tanto, que hace ya un tiempo se realizan estudios sobre cómo el ambiente en el que se reside disminuye la calidad de vida, especialmente cuando se está en zonas urbanas. Con respecto a la definición de “calidad de vida” la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que “*es la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y*

*con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones”* (Beatriz Eugenia y María Eugenia, 2017, pág. 11). Es ésta la que se ha visto perjudicada en factores físicos, mentales y sociales. Físicamente ya que, han aumentado enfermedades como la diarrea, infecciones respiratorias, traumatismos involuntarios, malaria, traumatismos causados por el tránsito, neumopatía obstructiva crónica y afecciones perinatales, se dice que de una u otra manera el medio ambiente influye considerablemente en más del 80% de los casos de estas enfermedades graves (OMS, 2006). Mentalmente, puesto que algunas investigaciones han demostrado que la exposición a largo plazo del aire contaminado desarrolla una aceleración en el deterioro cognitivo, teniendo peor rendimiento en la memoria y razonamiento. Así mismo, en Alemania estudiaron que las personas que vivían cerca de carreteras muy transitadas obtuvieron peores resultados en estos mismos ámbitos que personas de las zonas rurales (Maria Dolores, 2018). Es por estos factores que es directamente proporcional la responsabilidad ambiental con la calidad de vida de las personas.

Cómo es mencionado anteriormente una perspectiva sistémica permite tener un conocimiento total de una cierta parte. Extrapolando ésta a la situación actual de la ciudad y su contaminación, el acontecimiento de que las personas tengan un mayor conocimiento de cómo es la situación actual del planeta, si hubiese más propaganda del tema, si en las noticias existiera una sección destinada a ese tema cómo lo hacen con el deporte, se obtendría una sociedad consciente y por consiguiente se vería reflejado en el actuar de las personas, sus ocupaciones. Ocupación es “*aquella actividad con sentido en la que una persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura*” (Álvarez y cols., 2010). Comprendiendo de esta manera, todo lo que se hace y lo que no, puesto que el hacer y su ausencia son determinadas en la sociedad, tal como dormir, correr, trabajar, estudiar, vestir, bañar, conducir, comprar, descansar, comer, etc. Tener

una ocupación consciente puede llegar al punto de aumentar la huella verde. Por ejemplo, dado que el comer responsable tiene un gran impacto en la polución ambiental. Se señala que “*Lo que comemos nos nutre y nos ayuda a llevar una vida sana, pero las malas decisiones también nos pueden hacer enfermar gravemente. El tipo de alimentos que comemos, la cantidad y cómo se cultivan son clave para la supervivencia de nuestro planeta*” (Greenpeace International, 2018, pág. 5). En el presente año lo que comemos cada vez tiene un mayor impacto en el planeta y los animales, ya que cada día se extinguen más rápido. Una alimentación vegana no contiene alimentos de origen animal como carne, leche, productos lácteos, queso, huevo, pescado u miel. Siendo un tipo de alimentación más sana y amigable con el medioambiente, pero entendiendo que no todos pueden tenerla, ya sea por complicaciones en la salud, costumbre, cultura, etc. Se sugiere una gran reducción de estos seres por su impacto negativo en los bosques, recursos hídricos, efecto invernadero e inseguridad alimentaria. Una persona al hacerse vegana reduce su huella de carbono en un 73% según un nuevo artículo publicado en la revista Science (2018), y además evita que mueran entre 370 a 582 animales anualmente.

En continuación de la importancia que tiene el rol individual, esta vez en un contexto diferente como es en vivir en un barrio urbano. Si se ocupa la lógica de que las personas tienen una perspectiva sistemática consciente medioambientalista, éstas empezarían a tener un mejor uso de los recursos naturales, teniendo pequeños huertos vecinales, compost comunales, para así crear más áreas verdes, y reciclar. Dicho esto, si se aumentan las áreas naturales, se necesitarían más manos a la hora de realizarles mantención y seguir cultivando, por lo tanto, se generaría un lazo social como comunal. Permitiendo que la gente se sienta comprometida y comparta sus conocimientos, educándose mutuamente para fomentar la conciencia ecológica. Es importante destacar que según un reciente artículo publicado en BBC (2020), las personas que viven en

sectores densamente poblados, el poder estar al aire libre y tener acceso a espacios con naturaleza es una manera muy efectiva y excelente de escapar del estrés diario.

Los medios de comunicación junto a una gran parte de la comunidad vegana y personas interesadas en el medio ambiente se enfocan y argumentan creando estudios sobre el gran impacto que tienen las grandes empresas en la contaminación, responsabilizando completamente a ellas. De esta manera se ignora el impacto individual. Compañías como Coca-Cola Company, Colgate-Palmolive, Danone, Johnson y Johnson, Kraft Heinz, Mars, Nestlé, Mondelez, PepsiCo, Procter & Gamble y Unilever. Fueron analizadas por GREENPEACE (2018) donde dijeron que estas once empresas no tenían un real conocimiento de la importancia sobre su huella de plástico, de cuantos envases de este material se creaban y ni de donde acababan estos. Determinan en su publicación que es muy perjudicial tal productividad, dado que más de dos tercios del plástico que se ve en el océano no termina en el lecho marino, así creando un creciente páramo bajo la superficie. Además, estos plásticos contienen y liberan sustancias sumamente peligrosas por sus químicos y la sobreproducción está llevando al planeta a su propio límite de capacidad para absorber los gases del efecto invernadero. Tan solo en el 2015 se produjeron 448 millones de toneladas de plástico.

Si bien, es de suma relevancia el consumo de plásticos y los gases que liberan las industrias de productos de consumo rápido, así como las de productos lácteos o cárnicos. Se le debe añadir más peso a los actos individuales, claramente no responsabilizándolos, pero si con una mirada de cambio. En los recientes años se ha comprobado que el activismo político y tener una sociedad consciente permite que las personas se movilicen, luchen por sus ideales y tengan como resultado cambios significativos. Un claro y cercano ejemplo de lo anteriormente mencionado es el estallido social iniciado el 18 de octubre del 2019 en Santiago de Chile. Gracias a la movilización de las

personas, ha habido cambios en el gabinete, un plebiscito que plantea una nueva constitución y una reciente aprobación del retiro del 10% de las AFP. Lo más importante es que las comunidades se vieron obligadas a entender las causas por las que se luchaba. Es por esta razón que una perspectiva sistemática consciente en el medio ambiente provocaría que inicialmente la sociedad se movilice por exigencias que se basen en un mecanismo de control a las empresas, incluso en una nueva constitución se podría demandar. Para que así el uso del plástico realmente tenga una entidad que controle y entregue datos clarificados, sin dejar este tema como si no fuera urgente, porque lo es. Rocío Aguilera en el periódico global (2019) menciona un claro ejemplo de que esto puede ser posible, escribió un artículo sobre como la ciudad de Barcelona cuenta con una red de más de 1000 organizaciones que están comprometidas con la sostenibilidad ambiental, social y económica. Creando proyectos verdes y mejorando la calidad de su ciudad, turistas y de ellos mismos.

A modo de síntesis, históricamente la sociedad ha ido evolucionando y con ello las personas se han tenido que enfrentar a diversas problemáticas para solucionarlas. Esta situación en la que está el planeta actualmente no debe ser la excepción, debido a que recursos como lo son el agua, la luz, el oxígeno y la tierra son indispensables para la vida humana. La gente tiene una capacidad evolutiva, su cerebro nunca deja de adaptarse, si bien hasta una determinada edad deja de desarrollar neuronas, pero no para de adaptarse a las situaciones. Una sociedad responsable con el medioambiente puede cambiar el punto de no retorno al que se está dirigiendo, puede minimizar el daño causado al hogar que les permite estadía. Actualmente hay millones de personas que anualmente carecen de agua potable y es necesario que esa cantidad disminuya, no se debe esperar a que Santiago de Chile llegué a tal realidad para actuar. Antes de ello debe haber educación, salir de la comodidad que puede ser comprar un envase y tirarlo a la basura. Se evidencia que ya en este

contexto la salud de mujeres, hombres, disidencias y niños se ha visto afectada, personas como animales ya están muriendo. Una perspectiva sistemática que se refleje en las ocupaciones propias de cada persona con un enfoque sobre el uso responsable de los recursos naturales mejoraría la calidad de vida de las personas que viven en un sector urbano.

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

Aritzeta, A., Ayestarán, S., & Balluerka, N. (2014, 24 julio). *Revista de Psicología Social*. tandfonline.com. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1174/021347403322470846>

Botero de Mejía, B. E., & Pico Merchán, M. E. (s. f.). *CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD (CVRS) EN ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS: UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA*. www.scielo.org.co. Recuperado 5 de agosto de 2020, de <http://www.scielo.org.co>

Comité de Ciencia de la Ocupación de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Chile. (s. f.). *Definición y desarrollo del concepto de Ocupación: ensayo sobre la experiencia de construcción teórica desde una identidad local*. uchile.cl. Recuperado 5 de agosto de 2020, de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/129456/Definicion-y-desarrollo-del-concepto-de-ocupacion.pdf?sequence=1>

Erazo, A. (2015). *Un enfoque sistémico para comprender y mejorar los sistemas de salud*. scielosp.org. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2015.v38n3/248-253>

Galán Tellez, M. (2018, 21 mayo). *AUMENTO DE ENFERMEDADES MENTALES POR LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL*. psiquiatria.com. <https://psiquiatria.com/congresos>

Greenpeace. (s. f.-a). *La crisis de la comodidad Las corporaciones detrás de la marea de contaminación por plásticos*. es.greenpeace.org. Recuperado 5 de agosto de 2020, de <https://es.greenpeace.org>

Greenpeace. (s. f.-b). *MENOS ES MÁS El sistema de producción de carne y lácteos en 2050 según Greenpeace REDUCIR LA PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE CARNE Y LÁCTEOS*

*PARA UNA VIDA Y PLANETA MÁS SALUDABLE.* greenpeace.org. Recuperado 5 de agosto de 2020, de <https://greenpeace.org>

Infraestructuraverdestgo. (s. f.). *stgo.+ infraestructura verde, reconectando naturaleza y ciudad.* infraestructuraverdesantiago.cl. Recuperado 5 de agosto de 2020, de <https://drive.google.com/file/d/14dxIUXLD-3086XXor2LNwnYGgX8NYvJz/view>

*Los espacios verdes mejoran el bienestar y la salud de los ciudadanos.* (2013, 23 abril). BBC News Mundo.

[https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/04/130422\\_espacios\\_verdes\\_salud\\_ciudad\\_gtg](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/04/130422_espacios_verdes_salud_ciudad_gtg)

PETA, & Henrich, E. W. (s. f.). *¿Por qué vegano?* www.provegan. Recuperado 5 de agosto de 2020, de <https://WWW.provegan.info>

Poore, J. (2018, 1 junio). *Reducing food's environmental impacts through producers and consumers.* Science. <https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987>

Urzúa M., A., & Caqueo-Urízar, A. (2012, 10 enero). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto.* sciconicyt.cl. <https://sciconicyt.cl>

Vásquez, R. A. (2019, 27 octubre). *Barcelona mapea una ciudad sostenible junto con sus ciudadanos.* EL PAÍS.

[https://elpais.com/sociedad/2019/10/22/actualidad/1571767951\\_803550.html](https://elpais.com/sociedad/2019/10/22/actualidad/1571767951_803550.html)

World Health Organization. (2013, 9 julio). *OMS / La exposición a riesgos ambientales provoca casi una cuarta parte de las enfermedades.* www.who.int.

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2006/pr32/es/>

World Health Organization. (2017, 25 octubre). *Quiénes somos y qué hacemos.*

Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/about/es/>