

Bienestar humano en contextos de transformación: una mirada desde la investigación interdisciplinaria

Human Well-Being in Contexts of Transformation: An Interdisciplinary Research Perspective

Anderson Gañán Moreno

Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5890-2187>

Correo electrónico: agananm@poligran.edu.co

Medellín, Colombia

Cómo citar [APA]: Gañán-Moreno, A. (2026). Bienestar humano en contextos de transformación: una mirada desde la investigación interdisciplinaria. *Revista Poliantea*, 21(1), 1-4

Las transformaciones sociales contemporáneas han ampliado considerablemente las preguntas que las ciencias sociales, humanas y de la salud deben formularse sobre el bienestar. Hoy resulta difícil comprender la salud mental, las relaciones familiares, el trabajo, el deporte, la educación o la seguridad laboral como realidades independientes. Las personas transitan simultáneamente por entornos familiares, laborales, académicos, digitales y sociales que ejercen demandas, generan oportunidades y plantean riesgos. En este escenario, la investigación adquiere especial relevancia cuando permite observar esos fenómenos desde perspectivas diversas y, al mismo tiempo, encontrar puntos de encuentro entre ellos.

Los trabajos que convergen en este número de *Poliantea* representan precisamente esa pluralidad. Desde aproximaciones cuantitativas, cualitativas, mixtas, conceptuales y de revisión, los autores examinan problemáticas que a primera vista podrían parecer distantes: la ergonomía en el sector de la construcción, las conductas antisociales en jóvenes universitarios, la calidad de vida y la felicidad en el trabajo, los acuerdos construidos durante la conyugalidad y la parentalidad, los pensamientos automáticos negativos, el estrés y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento y el papel del Trabajo Social frente a la expansión de las redes sociales en la vida universitaria. Sin embargo, detrás de esta diversidad aparece una preocupación compartida: comprender a las personas en relación con los contextos en los que viven, trabajan, se vinculan y construyen sus proyectos de vida.

Esta perspectiva resulta especialmente visible en el mundo del trabajo. El análisis sobre calidad de vida, bienestar y felicidad laboral muestra cómo estos conceptos han dejado de ser dimensiones accesorias de la gestión organizacional para convertirse en elementos fundamentales de la experiencia humana en el trabajo. La revisión de 63 publicaciones identifica, además, una brecha importante: buena parte del conocimiento y de los instrumentos disponibles continúa construyéndose a partir de las condiciones del empleo

formal, mientras que el trabajo informal suele ser estudiado predominantemente desde las narrativas de precariedad y riesgo. El desafío que emerge consiste, entonces, en ampliar el concepto de bienestar laboral y construir herramientas capaces de reconocer la dignidad y la experiencia subjetiva de quienes participan en distintas formas de actividad productiva.

Esta preocupación por las condiciones laborales adquiere una expresión concreta en el estudio sobre ergonomía y manipulación de cargas en el sector de la construcción. La revisión realizada evidencia que la exposición a cargas pesadas, movimientos repetitivos y posturas forzadas continúa constituyendo un riesgo importante para la aparición de trastornos musculoesqueléticos. La ergonomía aparece, por tanto, no solo como una estrategia técnica de adaptación del puesto de trabajo, sino como un componente esencial de la protección de la salud y de la calidad de vida del trabajador. La prevención, la adecuada manipulación de cargas y el fortalecimiento de los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo constituyen acciones capaces de conectar bienestar, seguridad y productividad.

Pero el bienestar no termina cuando finaliza la jornada laboral. También se construye en las relaciones interpersonales y familiares. El estudio sobre conyugalidad y parentalidad desde la voz de las madres permite observar el carácter dinámico de las relaciones de pareja cuando estas deben coexistir con las demandas de la crianza. La comunicación, el respeto mutuo, la flexibilidad, los límites, las metas compartidas y la posibilidad de construir acuerdos adaptativos aparecen como recursos fundamentales para proteger el vínculo conyugal mientras se desarrolla la parentalidad. No existe, desde esta perspectiva, una fórmula definitiva para la vida en pareja: los acuerdos requieren ser revisados y reconstruidos en función de las transformaciones del ciclo vital y de las condiciones socioculturales que atraviesan a cada familia.

La familia también ocupa un lugar importante en el estudio desarrollado con jóvenes universitarios mexicanos sobre funcionamiento familiar y conductas antisociales-delictivas, aunque sus resultados invitan a evitar explicaciones simplistas. En la muestra de 130 estudiantes no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el funcionamiento familiar global y las conductas antisociales-delictivas. Este hallazgo resulta relevante precisamente porque recuerda que los fenómenos sociales complejos difícilmente pueden atribuirse a una única causa. Aunque determinadas dimensiones familiares pueden relacionarse con comportamientos específicos, comprender las conductas antisociales exige considerar factores personales, comunitarios, educativos, culturales y sociales. Investigar también significa encontrar resultados que cuestionan las hipótesis iniciales y obligan a ampliar los modelos explicativos.

En el terreno de la salud mental, esta complejidad vuelve a hacerse evidente. El artículo dedicado a los pensamientos automáticos negativos ofrece una revisión conceptual

desde el marco de la terapia cognitivo-conductual y muestra cómo determinados patrones cognitivos pueden intervenir transversalmente en problemas como ansiedad, depresión, trastornos de la conducta alimentaria, adicciones e ideación suicida. Reconocer estos pensamientos, analizarlos y generar interpretaciones más realistas y adaptativas constituye una posibilidad de intervención clínica y preventiva. Técnicas como el registro de pensamientos y la reestructuración cognitiva permiten comprender la relación existente entre pensamiento, emoción y comportamiento y fortalecer los recursos de afrontamiento de las personas.

Esta mirada sobre la salud mental también alcanza un espacio históricamente asociado principalmente al rendimiento físico: el deporte de alto rendimiento. El estudio realizado con futbolistas de Medellín identifica una relación entre ansiedad y estrés y plantea que, incluso cuando estos indicadores no alcanzan niveles críticos en la mayoría de los participantes, deben formar parte del seguimiento integral del deportista. La preparación para competir no puede limitarse al componente físico, técnico o táctico. El manejo emocional, el control cognitivo, la resiliencia y el acompañamiento psicológico forman parte de las condiciones necesarias tanto para el rendimiento como para el bienestar sostenible del atleta.

Finalmente, el escenario digital introduce nuevas preguntas para las profesiones sociales y para las instituciones educativas. El estudio sobre el rol del Trabajo Social en la era digital muestra la naturaleza ambivalente de las redes sociales en la experiencia universitaria. Las plataformas pueden facilitar el aprendizaje, el acceso a información, la construcción de comunidad y el apoyo emocional, pero también convertirse en espacios de distracción, comparación social, ansiedad y fatiga emocional. Frente a ello, el Trabajo Social es propuesto como educador, acompañante y articulador, capaz de promover alfabetización digital crítica, apoyar el bienestar psicoemocional y fortalecer el trabajo interdisciplinario con otras áreas institucionales.

En conjunto, estas investigaciones recuerdan algo fundamental: el bienestar humano es multidimensional, contextual y relacional. No depende únicamente de aquello que ocurre dentro del individuo, ni puede explicarse exclusivamente desde las características del entorno. Se construye en la interacción entre pensamientos, relaciones, condiciones materiales, prácticas institucionales, experiencias laborales, transformaciones tecnológicas y estructuras sociales.

Existe además una segunda enseñanza transversal. Los problemas contemporáneos demandan respuestas interdisciplinarias. La salud mental del deportista no pertenece exclusivamente a la psicología; el bienestar del trabajador no puede quedar reducido a los departamentos de talento humano; los riesgos ergonómicos requieren articulación entre prevención, gestión y comportamiento; las dinámicas digitales universitarias exceden las

fronteras de una sola profesión; y las relaciones familiares difícilmente pueden comprenderse ignorando las condiciones económicas, laborales, culturales y sociales en las cuales se desarrollan.

Desde la labor editorial, resulta especialmente significativo reunir investigaciones que utilizan metodologías y perspectivas diferentes. La producción de conocimiento no consiste solamente en confirmar aquello que creemos conocer, sino también en formular nuevas preguntas, identificar vacíos, reconocer particularidades contextuales y ofrecer evidencia que permita intervenir responsablemente sobre la realidad.

Poliantea reafirma así su compromiso con una investigación plural y pertinente, capaz de establecer diálogos entre disciplinas y de acercar el conocimiento científico a los desafíos concretos de nuestras sociedades. Los artículos reunidos en este número no pretenden cerrar las discusiones que abordan. Por el contrario, ofrecen nuevos puntos de partida para continuar investigando una pregunta que atraviesa a todas sus contribuciones: ¿cómo podemos construir contextos laborales, familiares, educativos, deportivos, digitales y sociales que favorezcan vidas más saludables, dignas y sostenibles?

Responderla seguirá siendo una tarea colectiva de investigadores, profesionales, instituciones y comunidades. Y mantener abierta esa conversación constituye, precisamente, una de las responsabilidades esenciales de una revista académica.

Anderson Gañán Moreno

Editor.