

Foro abierto de opinión



20 de Marzo: Día
Internacional de la felicidad,
las relaciones saludables, el
bienestar y la calidad de vida

**March 20: International day of happiness, the
healthy relationships, welfare and quality of life**

*20 de março: Dia Internacional da felicidade,
relacionamentos saudáveis, bem-estar e qualidade
de vida*

Bergoglio, Carolina¹;
Dionisio, Leandro D²

¹ Médica Psiquiatra -
Miembro fundadora del
Instituto de Bienestar (IBE)
sede Argentina. Jefa del
Servicio de Salud Mental
de Sanatorio Diquecito

² Médico Psiquiatra.
Miembro fundador del
Instituto de Bienestar (IBE)
sede Argentina. Jefe del
Departamento de Salud
Mental de la Escuela de
Salud Pública (FCM. UNC)

En Julio del 2011 la Organización de las Naciones Unidas (O.N.U.) adoptó por consenso del pleno de sus miembros, la Resolución: *Felicidad: hacia un modelo holístico de desarrollo*. En ella se hace un llamado formal y concreto a todos los gobiernos del mundo a colocar en el centro de sus políticas públicas el objetivo de alcanzar la felicidad de sus habitantes, celebrando cada 20 de Marzo, como “el Día Internacional de la Felicidad”.

Que es FELICIDAD entonces?. Es muy frecuente que al interrogante “¿Qué se espera de la vida?”, las personas respondan simplemente: “*ser felices*”. En la última década Martin Seligman, así como muchos otros investigadores de carácter internacional han intentado dilucidar el fenómeno de la felicidad y su relación con el bienestar. Con ello han realizado aportes valiosos e innovadores que hoy permiten comprender mejor *que se entiende por Felicidad*. La felicidad es significativa, deseable, valiosa e importante para los seres humanos, por más que cada uno le dé un sentido particular. Es una de las dimensiones más sobresalientes de la experiencia humana y de la vida emocional. Y hoy está demostrado que entrega numerosas recompensas para el individuo, ayudando a construir una sociedad más solidaria, más sana y con mejor desarrollo humano. Dada la complejidad para conceptualizar y definir el término felicidad, la filosofía históricamente ha optado por dos conceptos: el hedónico y el eudaimónico. El Bienestar Hedónico (o bienestar subjetivo) corresponde a

un sentido de bienestar con la vida propia, tanto en términos de sentimientos, como de pensamientos. En ella se combinan tres factores claves:

- Elevada presencia de estados afectivos positivos (alegría, placer, disfrute, regocijo);
- Relativa ausencia de estados afectivos negativos (miedo, rabia, rencor) y
- Satisfacción con la propia vida en términos globales, pero también en áreas específicas (matrimonio, trabajo, hijos, educación, libertad).

En cambio el Bienestar Eudaimónico entiende a la felicidad como un tipo de vivencia que incluye a la proyección, la trascendencia del ser humano, su integridad y mismidad a lo largo del tiempo. En este modelo, ser feliz se orienta al futuro de la vida o a una expectativa a alcanzar. En resumen, el modelo hedónico enfatiza la importancia del sentirse bien, mientras que el modelo eudaimónico entiende a la felicidad en término de un funcionamiento humano óptimo en múltiples dominios de nuestra vida.

Las ciencias actuales han concordado en que *el verdadero bienestar debiera integrar ambos enfoques*, ya que su síntesis indudablemente se asocia a la calidad de vida humana. Es por ello que diversos investigadores se han abocado a la tarea de explorar un modelo que incorpore ambos paradigmas, especialmente en lo que se refiere a crecimiento personal, sentido de vida, propósito, autonomía, auto-realización, atención plena, auto-aceptación, autenticidad, congruencia en valores y conexión social, considerando un espectro más amplio de constructos. Hoy, todo ello, entra en el emergente concepto de florecimiento humano.

¿Qué produce el bienestar en las personas? La felicidad, indudablemente tiene numerosos efectos positivos que parecen beneficiar no solo a los individuos sino y sobre todo a las familias, comunidades y la sociedad toda. La felicidad hoy es un indicador que mejor puede reflejar la calidad de vida de los individuos. Además, se ha descubierto que el bienestar puede ser parte de la solución a los cinco graves dilemas que el mundo está enfrentando en la actualidad: Desigualdad – Crisis medioambiental - Pobreza - Problemas de gobernabilidad – deterioro psicofísico de la población. A nivel individual, las personas más felices poseen menores niveles de ansiedad, estrés y depresión; sus sistemas inmunológico y cardiovascular están más protegidos; son menos propensos a la obesidad y a las adicciones y; viven más años. Los individuos felices son más creativos, solidarios, colaboradores, generosos y con mayor confianza en sí mismos, tienen mejor auto-control y muestran mejor auto-regulación y habilidades de enfrentamiento. A nivel organizacional, las personas más felices son más productivas, cooperativas y creativas, lo que debería aportar a un mayor y mejor progreso social para ir en ayuda de los que menos tienen. Finalmente, a nivel social y planetario, las personas más felices protegen más el medioambiente, ayudan de mejor forma a mantener la paz social, y luchan con más fuerza por reducir las inequidades y la pobreza.

¿La Felicidad es algo innato o es una habilidad que debe desarrollarse? Los estudios de la Profesora Sonia Lyubomirsky de la Universidad de California demuestran que los determinantes genéticos aportan solo un 50% de habilidad para ser feliz. El contexto, esto es las circunstancias, el país en el que se habita, el nivel de estudio adquirido, el dinero, la salud o el trabajo del individuo contribuyen con el 10%; mientras que lo que pertenece al dominio de la voluntad, es decir, lo que se decide personalmente hacer para construir su felicidad, contribuye con un 40%. *Estos estudios concluyen entonces que la felicidad es una habilidad que debe aprender a desarrollarse.*