

“APRENDIENDO A SER FELIZ, EN UN PAÍS QUE SE CUIDA”

¿Cuándo le preguntamos a las personas qué esperan de la vida?, frecuentemente escuchamos **“ser felices”**. Esta respuesta tan concreta, pero significativa, ha llevado a que los países y las personas se pregunten *¿Qué es la felicidad?* y *¿Cómo pueden llegar a ser felices?*, lo que se ha traducido en el último tiempo en una serie de investigaciones sobre el tema. Diferentes estudios a nivel mundial sobre la felicidad, ponen a los chilenos en la última década en la mitad alta de la tabla. El estudio Gallup del año 2010, nos ubica en el puesto 35 de la felicidad entre 155 países evaluados, pero paradójicamente también nos ubica liderando el ranking de la negatividad, situándonos en el lugar 24. El índice de Bienestar Subjetivo del *“Global Projection of Subjective Well-Being”* del año 2006, nos sitúa en el lugar 71 entre 178 países y el Índice Planeta Feliz 2.0. (HPI) del año 2009, nos ubica en el lugar 46 entre 143 países. El **último estudio mundial publicado por la Universidad de Columbia en abril del 2012, ubica a Chile en el puesto 43 entre 156 países** en un ranking de la felicidad que lideran Dinamarca, Finlandia, Noruega y que cierran Togo y Sierra Leona. La pregunta formulada por los investigadores solicitaba poner nota de uno a diez al nivel de felicidad de los encuestados, y el promedio de Chile fue un 6, lo que ubicó al país en el número 43 a nivel mundial y 12 de entre 26 naciones en Latinoamérica.

Frente a esta desconocida realidad, surge la pregunta *¿Qué parámetros se han utilizado para ubicarnos en estos puestos? ¿Son variables relacionadas con el desarrollo económico y la satisfacción de necesidades?, ¿Incorporan parámetros de salud mental y de desarrollo persona?* Los Happiness score mundiales evalúan diferentes parámetros para considerar a las personas y a los países felices. Para algunos, la felicidad esta definida por los niveles de bienestar y por la posibilidad de satisfacer las necesidades básicas de salud, educación, trabajo y recreación; para otros, la felicidad es un tema tan personal, que solo puede evaluarse por el bienestar subjetivo que sentimos. Hay definiciones que consideran la felicidad a partir de la eficiencia con que los países pueden convertir los recursos de la tierra en bienestar experimentado por sus ciudadanos (huella ecológica y esperanza de vida) y otros, que evalúan la felicidad a partir del análisis del lenguaje utilizado en la comunicación a través de las redes sociales, puntuando positivamente el uso de palabras

como felicidad, alegría, bienestar, satisfacción, etc. Lo importante es que cada vez más, los chilenos buscamos y nos preguntamos *¿Cómo podemos ser más felices?* Esta realidad ha llegado hasta las máximas autoridades del país, que solicitaron al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en Chile, la realización de un primer estudio sobre el Bienestar y la Felicidad que será lanzado en Agosto del 2012, junto con los resultados de la pregunta sobre la felicidad individual incorporada por primera vez en la encuesta CASEN.

Que el bienestar y la felicidad sea hoy un tema relevante en nuestras vidas, sin lugar a dudas, nos lleva a pensar que vamos por el camino correcto, en búsqueda de un desarrollo Personal y como País, que integre nuestras diferentes necesidades y potencialidades.

Cuándo le preguntamos a las personas ¿Qué es la felicidad? o ¿Qué los hace felices?, encontramos una serie de respuestas que nos muestran la particular individualidad de sentirse feliz. *Soy feliz cuando veo el atardecer, o corro descalzo sobre el pasto húmedo y siento el viento sobre mi cuerpo; soy feliz cuando tengo a mi hijo en mis brazos o cuando siento que mis seres queridos están bien; soy feliz cuando logro las metas que me he propuesto y cumpla mis deseos; soy feliz cuando escucho aquella canción que compartimos o admiro esa hermosa pintura; soy feliz cuando me río, cuando juego y me entretengo; soy feliz cuando me olvido de mi mismo y me sumerjo íntimamente en una profunda relajación o cuando siento la fe que me sobrecoge; soy feliz cuando te miro a los ojos y nos damos 5 minutitos más para regalarnos.*

Así, en este actual escenario, para muchos la felicidad se convierte en una permanente búsqueda, en un objeto deseado, que nos motiva a buscar diferentes sentidos y rumbos. A veces, la felicidad adquiere corporalidad, se materializa y se busca afuera de nosotros, en las cosas, en lo externo y/o en las circunstancias. Surgen así preguntas y expectativas, tales como: *¿Dónde encontraré la felicidad? ¿Cuándo cambiarán mis circunstancias o mi suerte para sentirme realmente feliz? ¿Cuándo inventarán los medicamentos o el “soma del mundo feliz”¹ para poder atraparla?* La reciente experiencia de los mineros atrapados nos confrontó a una inquietante realidad: la “Felicidad de Ser y vivir” se descubre en el interior de nosotros. Cuando lo externo es oscuro y asfixiante, debemos aprender a mirar hacia adentro y buscar nuestra luz interna, es ahí donde habita principalmente el sentido de la vida (Frankl, 1979), que puede ayudarnos literalmente a “*mover una montaña*”, para

¹ El soma es una droga que aparece en la novela “El Mundo Feliz” de Aldous Huxley del año 1931, que se utiliza para controlar las emociones negativas con el fin de mantener la estabilidad de la sociedad “y si alguna vez, por algún desafortunado azar, ocurriera algo desagradable, bueno, siempre hay el soma, que puede ofrecernos unas vacaciones de la realidad. Y siempre hay un soma para calmar nuestra ira, para reconciliarnos con nuestros enemigos, para hacernos pacientes y sufridos. En el pasado, tales cosas sólo podían conseguirse haciendo entrenamiento moral. Ahora, usted se zampa dos o tres tabletas de medio gramo, y listo. Uno puede llevar al menos la mitad de su moralidad en el bolsillo, dentro de un frasco”.

redescubrir en el fondo de la mina derrumbada, la riqueza y la felicidad de sentirnos vivos.

Diversas investigaciones nacionales e internacionales develan que las personas valoramos en primer lugar a nuestras familias y amistades, como aquello que nos acerca a la felicidad. Surge así el concepto de que **la felicidad se vive más plenamente cuando nos vinculamos y logramos construir relaciones de calidad con nuestros familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo**. A partir de esta realidad empírica, nace la necesidad de valorar nuestras relaciones con las personas, la comunidad, la naturaleza, los objetos y el mundo. Las relaciones que construimos cotidianamente pueden ser nutritivas y fascinantes, pero también ocasionalmente pueden ser riesgosas y problemáticas. Permanentemente estamos vinculándonos con nuestro cuerpo, nuestros pensamientos y emociones; enlazándonos a otras personas, a través de afectos y responsabilidades; relacionándonos con sustancias y objetos, tales como: alimentos, fármacos, drogas, juegos y nuevas tecnologías. En cada una de estas relaciones podemos construir vínculos nutritivos y saludables, como también exponernos a formar redes y vecindades riesgosas. **Las personas tenemos la capacidad y la posibilidad de elegir construir relaciones saludables y de prevenir y modificar nuestras relaciones riesgosas** (Martinez, 2010).

Desde este paradigma, es importante **aprender a cuidarnos y a cuidar nuestro entorno, a través de la construcción de relaciones y redes de confianza**. La experiencia del terremoto puso en evidencia lo que han confirmado numerosas investigaciones respecto de otros acontecimientos dolorosos en el mundo, que **la infelicidad no está supeditada solo a la vivencia de la adversidad, sino también a la precariedad de los vínculos**. Los países que han sufrido terremotos y guerras no son necesariamente los menos felices. Esta catástrofe no solo nos mostró la fragilidad de la infraestructura de ciertas edificaciones, sino sobretudo, la vulnerabilidad de las estructuras personales y sociales que hemos estado construyendo en el país. En un primer momento, estas fragilidades nos llevaron a sentirnos solos, a tener miedo y desconfianza de nuestro entorno, a sentir malestar e infelicidad y luego paradójicamente, a subrayar el valor de nuestros seres queridos, a conocer a nuestros vecinos y a sentir la necesidad de construir redes de confianza y de apoyo. El hecho de que el 60 % de los chilenos, principalmente en centros urbanos, nunca hemos visitado la casa de nuestros vecinos, nos demuestra la precariedad de nuestras relaciones y redes de confianza, lo que nos ubica en un mundo temeroso y de pocos vínculos significativos, situación que nos aleja de la felicidad.

En este mundo, necesitado de construir relaciones y redes de confianza, aparece el concepto de **ecología humana, idea que nos dice que hay que construir hábitat para vivir en comunidad, para que las personas podamos dar lo mejor de cada uno de nosotros**. Sabemos tanto sobre todo lo que se requiere de aire, luz y nutrientes para que las uvas den el mejor vino, y sabemos a veces tan poco del hábitat humano y de las relaciones que requerimos para dar lo mejor de nosotros mismos. **Hoy, es importante como país, reforzar**

la idea que nuestra principal riqueza somos las personas, quienes tenemos la capacidad de redescubrirnos y reinventarnos para lograr desarrollar mayores niveles de bienestar y felicidad.

Un aspecto importante que surge de los estudios en torno a las redes de confianza, es que **la felicidad tiene la capacidad de propagarse**. El seguimiento de 20 años de la investigación del Framingham Heart Study de redes sociales, evidenció que **la felicidad es contagiosa** (Fowler, 2008). Si somos más felices, podemos transmitir y beneficiar a nuestra pareja, familia, amigos, compañeros de trabajo y a toda nuestra comunidad (Lyubomirsky, 2008). Esta investigación concluye que las personas felices e infelices son visibles en las redes sociales, y que la posibilidad de contagiar y propagar la felicidad, se extiende hasta 3 grados de relación, es decir, **podemos promover y aportar a la felicidad inclusive de los amigos de mis mejores amigos**. Las personas que están rodeadas de muchas personas felices, tienen más probabilidades de ser felices en el futuro, es decir, definitivamente **la felicidad trae suerte**. No solamente la felicidad se contagia, sino también la tristeza y muchas otras emociones y conductas, lo que se explica neurobiológicamente a partir del descubrimiento de las **neuronas en espejo** en el año 1996 por Giacomo Rizzolatti, quien encontró que existían neuronas en el área motora del cerebro que no solo se activaban al tomar un objeto, sino también al ver a otros hacerlo. Estas neuronas, llamadas de la **empatía**, nos permiten ponernos en el lugar de los otros, demostrando que somos seres sociales, y que estamos diseñados para estar unos con otros y para aprender conductas y emociones por imitación. Cuando nuestros hijos nos ven felices, contactados emocionalmente y considerando a los otros, ellos aprenden por imitación a desarrollar emociones saludables y a ser más empáticos. Cuando nuestros hijos nos ven tristes, desesperanzados, desconectados de las emociones y de las personas, ellos también aprenden a negar su posibilidad de ser felices. **La felicidad y las emociones se contagian, se transmiten, se enseñan y se aprenden.**

La felicidad nos hace bien para nuestra salud física y mental. El sentirnos felices, entre muchos beneficios, nos lleva a tener (Lyubomirsky, 2008; Ben-Shahar, 2007; Fischman, 2010):

- Niveles más elevados y sostenidos de bienestar, lo que se traduce en más experiencias de alegría, satisfacción, gratitud y sentimientos amorosos positivos. La felicidad nos permite estar más en pareja y vivir en comunidad.
- Más autoconfianza, optimismo y autoestima para enfrentar dificultades y desafíos.
- Mejores relaciones interpersonales, que nos permiten ser personas más sociables y empáticas, que pueden construir vínculos significativos y gratificantes que se mantienen en el tiempo. La felicidad nos permite recibir más ayuda cuando la necesitamos.

- Mejor salud mental. Los sentimientos positivos multiplican las conexiones neuronales del cerebro, lo que nos permite recuperarnos más rápida y profundamente de la pena y la tristeza. La felicidad nos da una mayor capacidad y rapidez para recuperar la felicidad y bienestar.
- Un sistema inmunológico más potente, que nos cuida físicamente. Mayor longevidad y calidad de vida.
- Mayor energía y creatividad para construir nuestros sueños. Mayor productividad y flexibilidad en nuestras capacidades para estudiar y trabajar.
- Mayor posibilidad de tener un desarrollo pleno e integral.

Diversas investigaciones y estudios, nos han mostrado que existen actividades y acciones que uno puede incorporar y desarrollar en su vida para tener más posibilidades de lograr una vida feliz. La psicóloga Sonja Lyubomirsky, referente mundial en el tema, a partir de sus investigaciones presentadas en su libro la **ciencia de la felicidad**, nos comparte las siguientes acciones que nos pueden ayudar a ser más felices:

1. Aprender a **expresar gratitud** por las cosas que uno tiene. Tener conciencia que todos los días nos ocurren pequeñas cosas maravillosas que podemos agradecer.
2. Ser **optimista** de una forma realista y positiva frente a la vida.
3. Evitar la **comparación social** y la rumiación obsesiva.
4. Ser **generoso**. *“Lo que doy me lo doy. Lo que no me doy, me lo quito”* (Alejandro Jodorowsky).
5. Cultivar las **relaciones sociales** y construir redes saludables.
6. Contar con **estrategias de afrontamiento**. Saber enfrentar los problemas y las dificultades que siempre se nos aparecerán en la vida.
7. **Perdonar**. Hay mochilas que pesan demasiado para cargarlas toda la vida.
8. Experimentar **flujo**: aprender a volar con los pies sobre la tierra.
9. Disfrutar de los **placeres de la vida**, ojala junto a tus seres queridos.

10. Comprometer **metas que te hagan crecer**. Desafiarte en tus potencialidades.
11. Sentir **espiritualidad** y tener **un sentido de vida**.
12. Desarrollar una atención plena y aprender **a estar en el aquí y en el ahora**.
13. Practicar **actividades físicas** para cuidarte y entretenerte.

Considerando la Importancia del bienestar y la felicidad en la vida de las personas y su capacidad de permitirnos avanzar hacia un desarrollo más integral en lo individual y familiar, queremos invitarlo a reflexionar y compartir sobre nuestro derecho a buscar personal y colectivamente el bienestar y la felicidad.

Dr. Daniel Martínez Aldunate
(96607435)
dmartina@puc.cl
www.relacionessaludables.cl

BIBLIOGRAFIA

1. Peña y Lillo S. (1989). *El temor y la Felicidad*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
2. Ben-Shahar T. (2007). *Happier: Finding pleasure, meaning and life's ultimate currency*. USA: McGraw-Hill Companies.
3. Lyubomirsky S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona, España: Urano, SA.
4. Fowler J, Christakis N. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*; 337 a 338, December 2008.
5. Seligman Martin (1998). *Aprendiendo Optimismo*. Random House Mondadori,S.A.
6. Fischman D. (2010). *La alta rentabilidad de la felicidad*. Santiago de Chile: Aguilar Chilena de Ediciones SA.

7. Martinez D, Zuzulich MS, Contreras L, Cantillano V, Gysling K, Pedrals N. (2010). *Hasta cuando hablamos de drogas: Estrategias preventivas en contextos universitarios*. Santiago de Chile: Ediciones UC.
8. Frankl V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Hender Editorial, S.L.
9. *Defining a New Economic Paradigm, The Report of the High-Level Meeting on WellBeing and Happiness*, 2 April 2012, United Nations Headquarters · New York.
10. *World Happiness REPORT*, Edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs Columbia University, Mayo del 2012.