



La reciente publicación del Reporte Mundial de la Felicidad 2025 reveló que Chile se encuentra entre los países que experimentaron un alza en sus niveles de bienestar subjetivo. Según el estudio realizado por Ipsos, un 73% de los chilenos declara sentirse satisfecho con su vida, lo que marca una mejora respecto al año anterior. Este resultado ha abierto nuevamente el debate sobre qué entendemos por felicidad y qué factores concretos inciden en ella.

Desde la psicología, el académico de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Horacio Salgado, advierte que, si bien la felicidad puede parecer un concepto difuso, hoy existe suficiente evidencia empírica que permite analizarla científicamente.

Felicidad y bienestar: El valor de los vínculos, el propósito y el equilibrio

• Relaciones significativas, propósito personal y confianza social son factores fundamentales para el bienestar emocional. La ciencia ofrece estrategias individuales y colectivas para fomentar la felicidad en contextos cada vez más complejos.

“El Reporte Mundial de la Felicidad se basa en seis variables medibles, de las cuales cuatro están directamente relacionadas con la experiencia psicológica: apoyo social, libertad para tomar decisiones, generosidad y percepción de corrupción”, explica. Estas dimensiones se vinculan estrechamente con necesidades humanas fundamentales como la autonomía, el sentido de propósito y la conexión con los demás.

Uno de los aspectos más relevantes es la calidad de las relaciones sociales. “Cuando las personas tienen vínculos significativos, su bienestar subjetivo se fortalece. Por el contrario, cuando sienten desconfianza generalizada o inseguridad en su entorno, su percepción de felicidad disminuye”, indica el académico. Esta relación entre contexto y emociones individuales ha sido ampliamente validada: entornos violentos, desiguales o inestables pueden erosionar la salud mental colectiva.

En este sentido, Salgado insiste en que “el bienestar psicológico no es una meta aislada, sino una construcción social que debe ser promovida desde múltiples frentes: familia, escuela, comunidad, medios de comunicación, organizaciones públicas y privadas”. En lo individual, recomienda estrategias concretas como practicar actividad física, fortalecer vínculos afectivos, desarrollar intereses personales y conectar con un propósito de vida.

“No se trata de negar los problemas, sino de saber dónde poner el foco. La felicidad no es evasión, es compromiso con la vida que queremos construir”.

Sin embargo, el psicólogo advierte que altos niveles de infelicidad pueden tener consecuencias sociales y políticas profundas. “La infelicidad y la desconfianza social se relacionan con fenómenos como el populismo o la polarización. Por eso, crear entornos más justos, equitativos y seguros no solo mejora la calidad de vida de las personas, sino que fortalece la democracia y la cohesión social”.

