



Columna



Felipe Landaeta Farizo

Académico Escuela de Psicología, Universidad Adolfo Ibáñez

Acerca del Día de la Felicidad

El 20 de marzo se celebró el Día de la Felicidad. Ser “feliz” tiene muchas aristas, desde los temas personales, como la motivación, la responsabilidad, las emociones y el sentido. También incluye lo relacional y el bienestar social, a veces omitido en los modelos de bienestar y resiliencia de carácter individualista.

Hay quienes creen que la felicidad es simplemente el estado emocional; como el personaje de la película “Intensamente”, que siempre está alegre.

La felicidad también requiere de condiciones del contexto para el bienestar. El estudio “Monitor de Servicios de Salud” (Ipsos 2024), que incluyó a más de 23 mil personas en 31 países, reveló que en Chile percibimos que el mayor problema de salud es la salud mental (69% de encuestados). Esto atenta al objetivo de “ser feliz”. Como dice el dicho, “no hay salud sin salud mental”.

En el área laboral la situación se complejiza. El estudio “Burnout 2024” de Laborum, encuestó a 5.899 personas en Chile y otros países de la región, e informó que el 89% se siente “quemado” y el 92% de departamentos de personas reportan casos. Estar “quemado” afecta la salud mental y física, las personas pierden confianza en sus capacidades, lo que hacen deja de tener sentido e importancia, además de sentirse agotadas. Hay consecuencias para las personas y sus lugares de trabajo.

Entre los factores están la carga excesiva de trabajo (46%), la incapacidad de desconectarse del trabajo (44%) y la presión constante (41%). Urge mejorar la organización del trabajo, así como el tiempo de descanso para recuperarse y poder disfrutar de otros aspectos de la vida. Las nuevas generaciones han ido cambiando la relación con el trabajo; donde el “trabajar para vivir” se ha ido convirtiendo en un eslogan. La brecha salarial también afecta. Los hombres solicitan sueldos mayores y ganan más, lo que se repite en todos los niveles educativos (\$120.000 aproximadamente en promedio). Esto afecta en la generación de ambientes de trabajo positivos, potenciar el talento de forma equitativa, la reducción de niveles de pobreza, las pensiones futuras y más.

La felicidad no sólo tiene que ver con la actitud y poder personal. Aunque si pueden considerarse parte de la ecuación, evidentemente no es lo único. Las condiciones y el contexto son también importantes. Para pensar en una perspectiva de felicidad sostenida en el tiempo, debemos aproximarnos con mirada amplia, de contexto, social y transdisciplinar, y evitar quedarnos con los eslóganes que nos vende la autoayuda con sus mensajes de “los 3 pasos para la felicidad”. Se trata de una labor que nos debiera comprometer como individuos, instituciones y, finalmente, como sociedad, y no debiera depender únicamente del esfuerzo personal.