

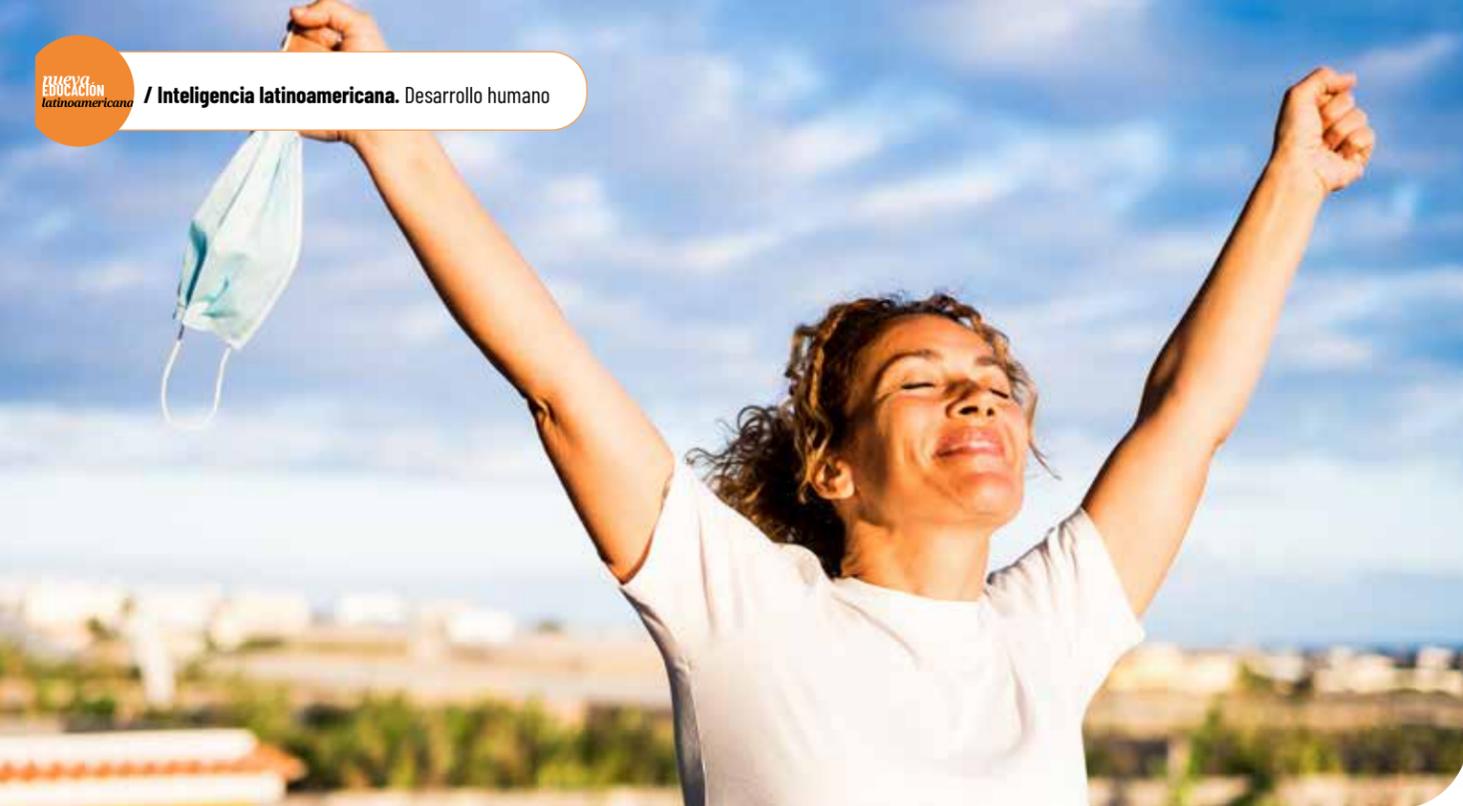
Verónica M. Sama

# La felicidad en los tiempos de la pandemia

Desde 2013, Naciones Unidas ha conmemorado el Día Internacional de la Felicidad, el 20 de marzo. La Felicidad se ha estudiado con mayor frecuencia en las últimas dos décadas, al ser reconocida la importancia que juega en el desarrollo de las personas, organizaciones, sociedades y naciones. En este artículo se realizará una revisión del concepto de felicidad y sus implicaciones en los tiempos de la pandemia por COVID-19, con una serie de recomendaciones prácticas que nos permitan estar en balance, en contextos humanitarios complejos.

La felicidad, aunque ha sido estudiada desde el terreno filosófico desde los tiempos de los griegos, comenzó a ser medida con índices específicos desde 1972 en Bután, incluyendo indicadores más amplios que la riqueza, el confort o el desarrollo económico. Es hasta 2012 que se realiza el primer Reporte de la Felicidad en el mundo, con apoyo de expertos y grupos de encuestadores. En 2015 surgen los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU, con la propuesta de la Agenda 2030 como un plan de acción mundial en beneficio de las personas, el planeta y la prosperidad, con énfasis en la seguridad, la paz y la igualdad de género. La misma ONU insta a los Estados miembros a observar los retos de la seguridad humana y facilitar acciones en beneficio de la subsistencia, dignidad, protección y empoderamiento de las personas.

La felicidad, desde la mirada de las personas, ha estado en el radar más recientemente junto con conceptos como bienestar, salud mental y otros que parecen estar más en boga en la actualidad, con una oleada de métodos, técnicas y soluciones que buscan ayudar a las personas para el encuentro con la felicidad, en el ámbito personal, familiar y organizacional.



Lo cierto es que definir la felicidad es tan complejo y subjetivo, como la percepción individual de las personas que habitamos este planeta. La complejidad radica en que la felicidad tiene que ver con la **satisfacción plena del individuo** y por tanto, será única para cada persona, provocada desde muchas cosas o situaciones y resultando en un estado duradero, con caducidad o totalmente fugaz.

De este modo, parece que la felicidad no es algo que se alcanza, como una meta a la cual llegar, pensando en el futuro. Por ejemplo, especular en que seré feliz cuando tenga la casa de mis sueños, la pareja ideal, el trabajo en que me desarrolle o un porcentaje de ahorro destinado a la vejez. Esa mirada implica dejar de gozar el viaje en esperanza de algo, que tal vez nunca llegue.

La felicidad, por tanto, se relaciona con el acto de vivir en plenitud, en gozo absoluto por lo que hay, sin concentrarnos en lo que falta, en aprovechamiento de cada instante, en aceptación y apertura por la presencia de las personas y los sucesos que nos acontecen, en disfrute de lo simple que la vida ofrece, observadores de nuestro pensar, nuestro sentir y nuestro actuar.

### La felicidad durante la pandemia

De 2020 a la fecha, el COVID-19 sorprende a los habitantes del planeta y cambian las reglas para vivir, estudiar, trabajar, relacionarnos, comprar, divertirnos, etcétera. La pandemia ha dejado más de 5 millones 600 mil personas fallecidas al momento y billones de personas trastocadas por la inseguridad económica, inestabilidad general, ansiedad, estrés, retos en salud mental y física.

En este contexto atípico de la humanidad en el último siglo, se realiza el Reporte Mundial de Felicidad 2021 que mide de manera subjetiva el bienestar (ya explicamos la complejidad de esto), con tres indicadores principales: 1) la **evaluación de la vida**, que los encuestados valoran en una escala del 1 al 10, señalando cómo se encuentra su vida en general, como "la mejor vida posible" o "la peor vida posible". Considerando seis factores que dan soporte al bienestar: Ingreso económico, salud, alguien con quien contar, libertad, generosidad y confianza. 2) Las **emociones positivas**, en donde los encuestados responden si sonrieron mucho ayer o experimentaron mucho gozo y 3) **emociones negativas**, relacionadas con el promedio de respuestas si o no, ante emociones como preocupación, tristeza o enojo.

Los resultados descritos indican que, de 95 países participantes, Finlandia, Islandia, Dinamarca, Suiza y Holanda (Países Bajos), ocupan los 5 primeros sitios en el índice (basados en la evaluación de vida), mientras que Camboya, India, Jordania, Tanzania y Zimbabwe, ocupan los últimos 5 puestos. De nuestros países latinoamericanos participantes en el estudio, resulta interesante comparar los resultados de 2020, con los lugares en el ranking entre 2017 y 2019. Podemos apreciar que todos los países bajan en el ranking y algunos por más de 30 lugares como El Salvador o México.

	Ranking 2020	Ranking 2017-2019
<b>Uruguay</b>	30	25
<b>Chile</b>	38	34
<b>México</b>	46	23
<b>Argentina</b>	47	45
<b>Colombia</b>	55	37
<b>Bolivia</b>	57	52
<b>El Salvador</b>	61	31
<b>Ecuador</b>	64	47
<b>Venezuela</b>	84	73

Las personas queremos vivir bien y vivir más, con la mayor calidad de vida posible. Y los resultados como sociedades podrían ser medidos en función de que las personas experimenten vidas más largas y con condiciones completas de bienestar. Existen propuestas de medición en este terreno, cada vez más serias, fundamentadas y de amplia conversación en las políticas públicas de las naciones.

### Proveernos felicidad en acciones cotidianas

Los efectos directos de la pandemia en la salud mental y bienestar de las personas, así como las consecuencias de las medidas de confinamiento, sana distancia y restricciones sociales, no podremos analizarlos en su total dimensión hasta después de varios meses de concluida la pandemia. Sin embargo, es innegable el aumento de casos de ansiedad, depresión, síndrome de *burnout* o estar "quemado" en el trabajo, estrés, violencia intrafamiliar y abuso de sustancias tóxicas, como problemas reales de salud pública que afectan nuestros entornos.

Resulta indispensable a nivel personal, reconocer nuestro estado general y tomar responsabilidad con respecto a nuestro bienestar.



La práctica del bienestar, que da acceso a la satisfacción plena, se relaciona con la congruencia entre el pensar, el sentir y el actuar. La mayoría de los desórdenes y desequilibrios emocionales de las personas, radican en el espacio de incongruencia entre estos actos humanos.

Lo grave del tema es que difícilmente damos espacio a la reflexión de lo que estamos pensando, sintiendo y como actuamos en consecuencia. De ahí toda una serie de problemas que influyen en nuestra salud física, mental y por ende, en la forma de relacionarnos con el entorno.

Como parte del aporte que queremos hacer a nuestros lectores, es dotar de una serie de recomendaciones o herramientas básicas que estén a su alcance y puedan ser adaptadas a las condiciones personales de vida, en busca del bienestar.

Para la satisfacción plena de las personas o en otras palabras, disfrutar nuestra presencia en esta vida, de la forma más feliz posible, se sugieren una serie de prácticas que se pueden ir incorporando en nuestro quehacer diario.

- 1) **Servir a otros** - encontrar satisfacción en ayudar a otros seres, aportando nuestro conocimiento, experiencia, habilidades, solo por el placer y compromiso personal con la humanidad.
- 2) **Conexión con otros** - apreciar a las personas que nos rodean, respetar su presencia y aprender de sus experiencias.
- 3) **Hacer ejercicio físico** - autocuidado de nuestro cuerpo como el vehículo que nos permite transitar en esta existencia.
- 4) **Atención consciente** - disfrutar y enfocar la atención en cada acto, hecho, diálogo y reflexionar sobre los pensamientos y emociones que se generan.

- 5) **Intentar cosas nuevas** - ampliar nuestra capacidad de aprender e intentar, llevándonos a salir de nuestras propias barreras o limitaciones mentales.
- 6) **Tener metas** - proponer y alcanzar logros en distintos ámbitos que nos den una sensación de propósito de manera cotidiana.
- 7) **Aprender de lo que ocurre** - tomar las lecciones que cada circunstancia de vida nos ofrece, como un mecanismo para evolucionar personalmente siendo resilientes.
- 8) **Enfocarse en lo positivo** - apreciar, admirar, agradecer lo que existe, en vez de enfocarnos en lo que falta (pensamiento de carencia vs. pensamiento de abundancia).
- 9) **Aceptación de sí mismo** - mirada interna y reflexión continua de lo que pensamos, sentimos y hacemos, con propósito de mejorarnos y hacernos responsables.
- 10) **Tener propósito** - ser parte de algo mayor a nosotros mismos, de un esfuerzo colectivo que nos permita trascender como humanidad.

El Dalai Lama considerado uno de los líderes espirituales a nivel mundial, habla de la felicidad no como un don, sino como un arte que exige voluntad y práctica.

La tarea de ser felices radica en reconocernos, buscar maneras legítimas y honestas de ser nosotros mismos, en aceptación y conexión con los demás, con mirada gentil pero crítica, encontrando el camino de evolución personal hacia el Bien Ser.

## Referencias

Dalai Lama y Cutler, H.C., (1998). El arte de la felicidad. Recuperado de: <http://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/Dalai%20Lama%20-%20El%20Arte%20De%20La%20Felicidad.pdf>

Fondo Fiduciario de las Naciones Unidas para la Seguridad Humana. ¿Qué es la Seguridad Humana? Recuperado de: <https://www.un.org/humansecurity/es/what-is-human-security/>

How to be happy. Recuperado de: <http://actionforhappiness.org>

Helliwell, J. F., Layard, R., D. Sachs, J., et al, (2021). World Happiness Report. Sustainable Development Solutions Network.

UNDP. ODS en acción. Recuperado de: <https://www.undp.org/sustainable-development-goals>

WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. Recuperado de: <https://covid19.who.int/>

## Ficha de la autora

**Verónica M. Sama:** [veronica.sama@ilce.edu.mx](mailto:veronica.sama@ilce.edu.mx)

Lic. en Pedagogía, Maestra en Educación, Diplomada en Cambio y Desarrollo Organizacional en Reino Unido, Certificada como Profesional de la Dirección de Proyectos por International Project Management Association (IPMA), Socia Directora de Learning and Changing Consultores, Fundadora de SamaDimadi Evolucionando para Bien Ser.

Recientemente, colabora con el ILCE en el desarrollo de Proyectos Especiales.



**Proyectos STEAM que integran habilidades de planeación, diseño y construcción de instrumentos tecnológicos en el aula.**

**PARTICIPA EN EL PILOTO**



**INFORMES / [vinculacion@ilce.edu.mx](mailto:vinculacion@ilce.edu.mx)**