

Felicidad

El Día Internacional de la Felicidad (20 marzo), nos recuerda que este concepto no es una aspiración etérea, sino un componente esencial del bienestar humano. Aunque en Occidente solemos vincularla a logros individuales, en muchas culturas orientales forma parte integral de su filosofía de vida: equilibrio, comunidad, propósito. En Chile, desde inicios de los 2000 -con diversas mediciones impulsadas por organismos internacionales y estudios nacionales- se ha intentado aproximar un "índice de felicidad" que permita comprender cómo vivimos, qué nos preocupa y qué factores fortalecen o debilitan nuestro bienestar. Y aunque hemos avanzado, la brecha continúa siendo amplia si se compara con los países más felices del mundo, donde el sentido de comunidad, la seguridad social y la salud mental fortalecida son pilares que marcan la diferencia.

KATIUSKA REYNALDOS