

Chile: ¿un país cada vez más infeliz?

Francisco Díaz Pincheira

Psicólogo Organizacional. Dr© Políticas Públicas y Bienestar Social, Académico Universidad de Concepción Campus Los Ángeles.



El 20 de marzo se publicó una nueva edición del World Happiness Report, elaborado desde el año 2012 por la Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible de la ONU con el apoyo de la Consultora Gallup y de expertos a nivel mundial en área del bienestar. Este informe se ha transformado en una referencia global porque mide algo clave: cómo las personas evalúan su vida, más allá de los indicadores económicos tradicionales.

Su relevancia es enorme. No solo entrega un ranking, sino un diagnóstico profundo sobre los factores que explican el bienestar en el mundo: variables como PIB per cápita, apoyo social, salud, libertad, confianza y percepción de justicia. Es una herramienta clave para gobiernos, organizaciones y políticas públicas, ya que muestra que el desarrollo no puede entenderse sin bienestar psicológico.

Los resultados vuelven a ser claros: los países nórdicos —Finlandia, Dinamarca e Islandia— lideran el ranking. Esto no se explica solo por ingresos, sino por altos niveles de confianza interpersonal, cohesión social y estabilidad institucional. En América Latina, países como Costa Rica y Uruguay aparecen mejor posicionados, lo que históricamente se ha vinculado a la fortaleza de sus redes sociales y vínculos comunitarios.

Chile, en cambio, muestra una caída sostenida, ubicándose cerca del lugar 50. El diagnóstico es preocupante: debilitamiento de la confianza en las instituciones, mayor percepción de inseguridad, fragmentación social y una creciente sensación de incertidumbre. Hoy el

crecimiento económico ya no se traduce automáticamente en bienestar.

Este año, por primera vez, el informe incorpora de manera sistemática el efecto de las redes sociales sobre el bienestar. Los resultados muestran una realidad compleja. Por un lado, el uso intensivo y pasivo de plataformas como Instagram, TikTok, Facebook o Snapchat centrado en la comparación social, la búsqueda de validación externa y el consumo continuo de contenido se asocia con mayores niveles de ansiedad, mayor sensación de soledad y menor satisfacción con la vida, especialmente en jóvenes entre 15 y 24 años.

Por otro lado, cuando las redes se utilizan de forma activa y con sentido por ejemplo, a través de WhatsApp, para fortalecer vínculos, mantener contacto significativo, brindar apoyo emocional y generar comunidad, pueden contribuir positivamente al bienestar, favoreciendo una mayor sensación de conexión social y pertenencia.

Esto plantea un desafío urgente. No se trata de demonizar la tecnología, sino de aprender a usarla mejor. El bienestar no depende solo de lo que tenemos, sino de cómo nos relacionamos, incluso en entornos digitales.

El mensaje del informe es claro: los países más felices no son necesariamente los más ricos, sino aquellos que logran construir confianza, comunidad y sentido compartido. Chile tiene el desafío de recuperar esos pilares.

Porque al final, la felicidad no es solo un indicador, es una forma de vivir y de crecer juntos.