

COLUMNA OPINION

Día de la Felicidad: Un compromiso ético con el bienestar humano

Cada 20 de marzo, el calendario nos invita a celebrar el Día Internacional de la Felicidad. Sin embargo, desde la psicología académica y clínica, esta fecha no debe ser entendida como un llamado al optimismo ingenuo o a la sonrisa obligatoria. Por el contrario, nos convoca a una reflexión profunda sobre la salud mental y la calidad de vida de nuestra comunidad.

En la actualidad, asistimos a una suerte de mandato de ser felices, donde las redes sociales nos bombardean con estándares inalcanzables de bienestar permanente. Desde la carrera de Psicología UCM, abogamos por una mirada distinta: una felicidad que valide la totalidad de la experiencia humana, incluyendo la tristeza, el estrés y la incertidumbre.

La verdadera salud emocional no consiste en la ausencia de conflictos, sino en la capacidad de desarrollar herramientas para afrontarlos. La felicidad, desde una perspectiva científica, se vincula estrechamente con el desarrollo de nuestro potencial y el propósito de vida. No es algo que se "encuentra", es algo que se construye a través de nuestras decisiones y, sobre todo, de nuestros vínculos.

El valor de lo comunitario

Como universidad regional, no podemos ignorar que el bienestar personal está intrínsecamente ligado al bienestar social, con el ayudar al otro. La soledad y el aislamiento son hoy las mayores amenazas para nuestra salud mental. Por ello, el Día de la Felicidad debe ser un recordatorio de que somos seres que necesitan vincularse. Cultivar la empatía, fortalecer el tejido social en nuestros barrios y fomentar la solidaridad son actos de salud pública.

Finalmente, debemos entender que la felicidad no es solo una responsabilidad individual. Para que una persona cultive su bienestar emocional, requiere de un entorno que garantice derechos básicos y acceso real a la salud mental. No hay bienestar sostenible en la precariedad.

Desde nuestra carrera, reafirmamos nuestro compromiso de formar profesionales que no solo entiendan la psique humana, sino que trabajen activamente por la dignidad y el equilibrio emocional de cada habitante del Maule. Que este día sea, entonces, una invitación a detener la marcha, mirar al otro y reconocer que la felicidad más auténtica es aquella que se comparte y se sostiene en comunidad, ser feliz es también ayudar al prójimo. Ese es nuestro sello y espíritu de servicio.



Josefina Henríquez Canales
Directora de la carrera de psicología Sede Curicó
Universidad Católica del Maule