

# ¿Se puede ser feliz individualmente, en una sociedad que no lo es?



**Luis Edgardo Figueroa Montes**

Médico patólogo clínico.  
Director de Medicina  
del Laboratorio  
[www.medicinadellaboratorio.com](http://www.medicinadellaboratorio.com)

¿Eres feliz? Analiza esta frase: "Si te levantas todos los días y tienes un propósito alineado con lo que quieres hacer en la vida, será más fácil ser feliz, con independencia de los metros cuadrados de tu casa".

¿Te levantas con un propósito en la vida que te hace feliz? ¿Disfrutas lo que haces en tu trabajo? ¿Tienes pasión por lo que haces? ¿Qué te motiva? ¿Eres feliz cuando estás en tu hogar? ¿Eres feliz cuando sales de tu hogar? ¿La felicidad es individual o colectiva? Servicios básicos como educación, salud, seguridad ciudadana y transporte público ¿Te brindan condiciones para que estés feliz?

Te dejo todas estas reflexiones para que las respondas en silencio o generen un dialogo abierto con los tuyos, tu entorno laboral o donde estés. Reflexionemos con algunos ejemplos:

## Un cambio de concepto: cuando la felicidad se convierte en modelo de gobernanza

Bután, conocido como el "Reino del Dragón" y situado en el Himalaya entre China e India, es una monarquía constitucional famosa por priorizar la Felicidad Nacional Bruta (FNB) sobre el Producto Bruto Interno (PIB). No solo cuestiona el paradigma tradicional, sino que propone una alternativa estructural al introducir la FNB como un marco de decisión política, en el cual variables como la salud psicológica, la sostenibilidad ambiental, la preservación cultural y la calidad de la gobernanza dejan de ser elementos periféricos para convertirse en criterios centrales en el diseño de políticas públicas, configurando así un modelo donde la felicidad no es un resultado aleatorio, sino un objetivo deliberado del Estado (1).

En Emiratos Árabes Unidos han formalizado esta visión mediante la creación de un Ministerio de la Felicidad y el Bienestar, integrando métricas de satisfacción ciudadana en la gestión pública. En febrero pasado nombraron a Ohood bint Khalfan Al Roumi ministro de Estado para la Felicidad, cuya responsabilidad es mantener al país y a la población contentos (2).

En Nueva Zelanda ha reconfigurado su lógica presupuestaria a través del Wellbeing Budget (Presupuesto de Bienestar), priorizando la calidad de vida de sus ciudadanos sobre el simple crecimiento del PIB. Prioriza la salud mental, la equidad y el desarrollo sostenible, evidenciando que estamos frente a una transición desde economías centradas en el crecimiento hacia economías orientadas al bienestar (3).

## La evidencia global: lo que en realidad explica la felicidad

Los hallazgos del World Happiness Report (WHR) reafirman esta tendencia al demostrar, de manera consistente, que los países que lideran los rankings de felicidad como: Finlandia, Dinamarca e Islandia, no solo destacan por su desempeño económico, sino por la fortaleza de sus instituciones, los altos niveles de confianza interpersonal, la cohesión social, la percepción de libertad y la baja corrupción, factores que, en conjunto, configuran entornos donde las personas no solo viven más, sino que viven mejor. Además de tener servicios básicos



con altos estándares (4).

Sin embargo, el dato más interesante no está en los países de altos ingresos, sino en aquellos países que, a pesar de tener limitaciones estructurales, logran niveles significativos de bienestar subjetivo, lo que obliga a replantear la relación tradicional entre riqueza y felicidad (4).

Casos de países, que, a pesar de enfrentar importantes desafíos estructurales en términos de infraestructura, acceso a servicios de salud y educación, ha mostrado niveles de bienestar subjetivo superiores a los que podríamos esperar según su nivel de ingreso per cápita. Este fenómeno ha sido analizado en el WHR, donde se evidencia que factores como la cohesión social, el apoyo familiar, la resiliencia comunitaria y la capacidad de adaptación frente a la adversidad desempeñan un rol determinante en la percepción de felicidad de sus ciudadanos (4).

## En el Informe Mundial sobre la Felicidad 2026 (5):

-- En 85 de 136 países, las personas menores de 25 años son más felices ahora (2023-2025) que hace unos 20 años (2006-2010)

-- En Estados Unidos, Canadá, Australia y Nueva Zelanda, la felicidad de las personas menores de 25 años ha disminuido en un promedio de 0,86 puntos en una escala de 0 a 10 en los últimos 20 años.

-- En 47 países, los estudiantes jóvenes que utilizan las redes sociales durante más de siete horas al día tienen un nivel de bienestar mucho menor que aquellos que las utilizan durante menos de una hora.

## La paradoja del desarrollo: bienestar más allá de los recursos

-- Costa Rica (puesto 4) resulta ilustrativo, ya que, sin ubicarse entre las economías más poderosas del mundo, ha logrado po-

sicionarse entre los países más felices gracias a decisiones estratégicas de largo plazo, como reasignación de recursos hacia salud, educación y bienestar social, generando no solo mejores indicadores objetivos, sino también una mayor percepción de calidad de vida en su población (5).

-- De manera similar, México (puesto 12) evidencia cómo factores como la estructura familiar, la cercanía social y el sentido de pertenencia pueden actuar como determinantes clave del bienestar, incluso en contextos marcados por desigualdades, mientras que en diversas regiones del África subsahariana, la vida comunitaria, la espiritualidad y las relaciones humanas sostienen niveles de felicidad que desafían cualquier modelo basado exclusivamente en variables económicas (5)

## Una visión sanitaria: del enfoque biomédico al bienestar integral

-- Este cambio de paradigma tiene implicancias directas para los sistemas de salud, en especial en América Latina, donde se prioriza un enfoque recuperativo y reactivo de la enfermedad, atención curativa y la extensión de la vida, dejando en un segundo plano dimensiones como la calidad de vida, la salud mental y el bienestar del ciudadano.

-- El desafío actual es migrar hacia modelos de atención que integren prevención, personalización, determinantes globales de la salud y experiencia del paciente, entendiendo que el verdadero éxito de un sistema sanitario no radica solo en reducir la mortalidad, sino en mejorar la forma en que las personas viven su vida cotidiana.

Perú está en el puesto 72 en este ranking de felicidad. Además de mis reflexiones personales (individuales) de lo que significa qué es felicidad y si soy o no feliz; al salir de la burbuja de mi hogar y transitar por las calles de mi distrito o por la capital del Perú, en Lima, me encuentro con enormes desigualdades sociales y con un acceso a servicios básicos idóneos. Mirar a mi alrededor 360 grados para que no me arrebaten mi celular, personas pidiendo ayuda por temas de salud, niños vendiendo golosinas que no asisten a clases y ni qué decir del transporte público que, además de hacinado, hoy sufre un enorme daño por las redes criminales de sicariato y extorsión. Entonces ¿somos felices de forma colectiva, como ciudadanos?

**El 20 de marzo se celebra el "Día Internacional de la Felicidad", instituido por la ONU en 2012 para reconocer la importancia del bienestar y la felicidad como aspiraciones universales. Esta fecha destaca la necesidad de políticas públicas que promuevan la felicidad y el bienestar. Reflexionemos...**

## Enlaces de interés

- <http://mppn.org/es/beyond-gdp-bhutans-pursuit-of-wellbeing-and-happiness-revealed-in-latest-gnh-results/>
- <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-37073423>
- <https://www.bcn.cl/observatorio/asiapacifico/noticias/presupuesto-bienestar-nueva-zelandia-2020>
- <https://www.worldhappinessreport/>
- <https://www.gallup.com/analytics/349487/gallup-global-happiness-center.aspx>