





Y vivieron felices para siempre ...

Sofía Aguirre Dyjak
sofiaaguirre@hotmail.com

Universidad de las Américas Puebla.
Gerente de Trademarketing LATAM para Grupo LEGO





¿Qué tan feliz eres?... ¿Mucho, poco, más o menos?,

¿Podemos realmente m

Recientemente recibí un reconocimiento por parte de The Dragons Awards of Happiness y Adecco Training & Consulting. La verdad me sorprendí mucho cuando me explicaron que el premio es en la categoría de Felicidad. Eso detonó mi curiosidad al instante por saber más sobre la felicidad y entender si realmente podemos medirla.

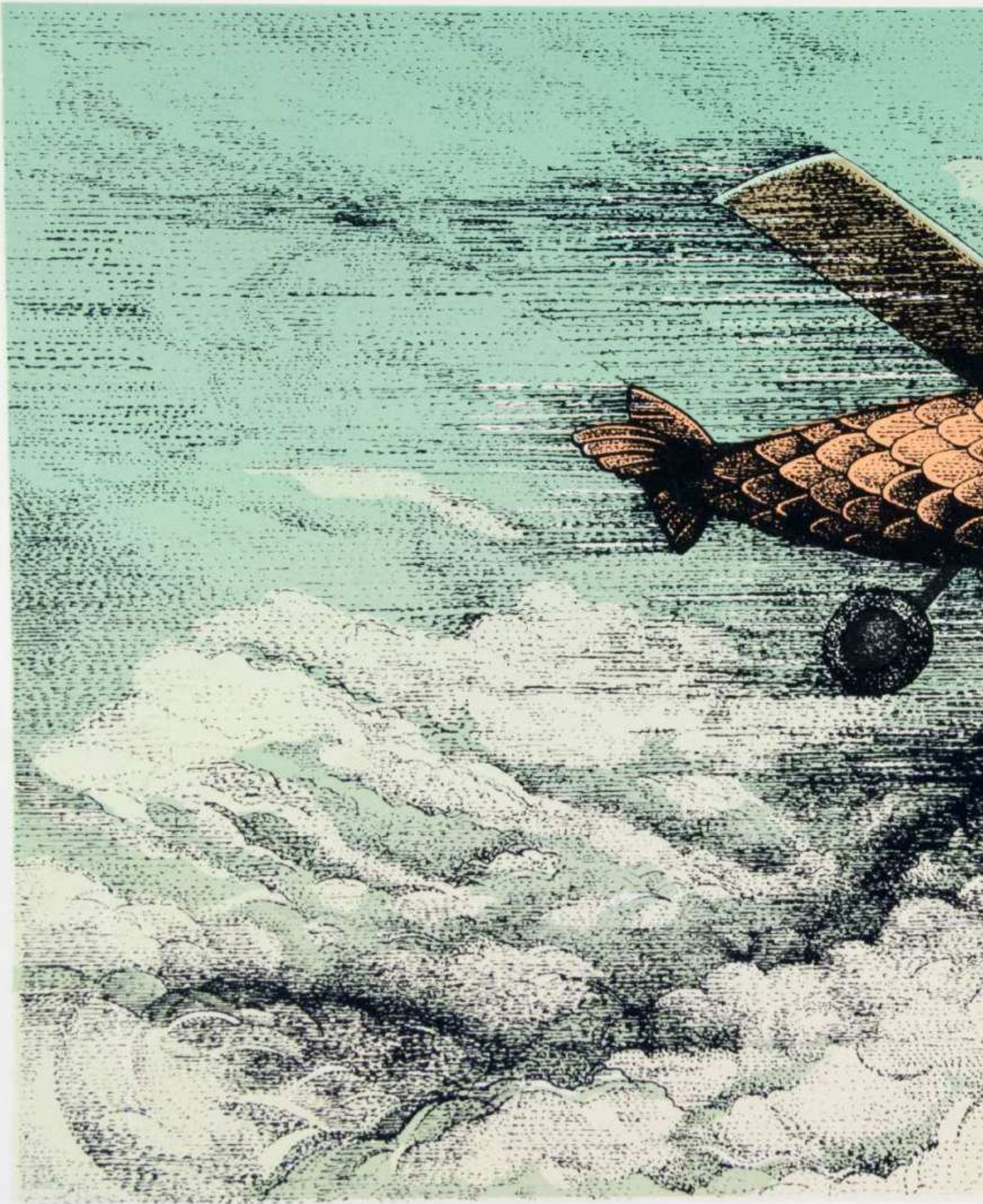
¿Desde cuándo crees que existe la felicidad? La felicidad, así como el amor o la muerte, son temas que la humanidad ha estudiado e intentado comprender desde hace mucho tiempo. Darrin M. McMahon explica en el libro *The Science of Subjective Well-being* cómo se ha intentado comprender la felicidad a lo largo del tiempo, iniciando en el año 444 antes de Cristo en las redacciones de Heródoto, donde denomina la felicidad como “eudaimonia” que podría entenderse como “un bien supremo”. Posteriormente, en el año 350 antes de Cristo, Aristóteles retomó el tema y le dio el significado de “florecimiento a cualquier sentimiento de satisfacción”. De ahí Darrin brinca al cristianismo y explica que la felicidad fue entendida como “un don de Dios” y, por último, concluye en que fue hasta finales del siglo XVII, cuando hombres y mujeres empezaron a considerar la felicidad más allá de un premio divino o relacionado con los dioses y comenzaron a establecer la felicidad como “algo bueno de sentir” y como “un derecho en la vida”. Todo lo anterior no sé a ustedes, pero a mí me deja aún con la duda ¿Qué es la felicidad? Siempre es importante que no confundamos la felicidad con la alegría.

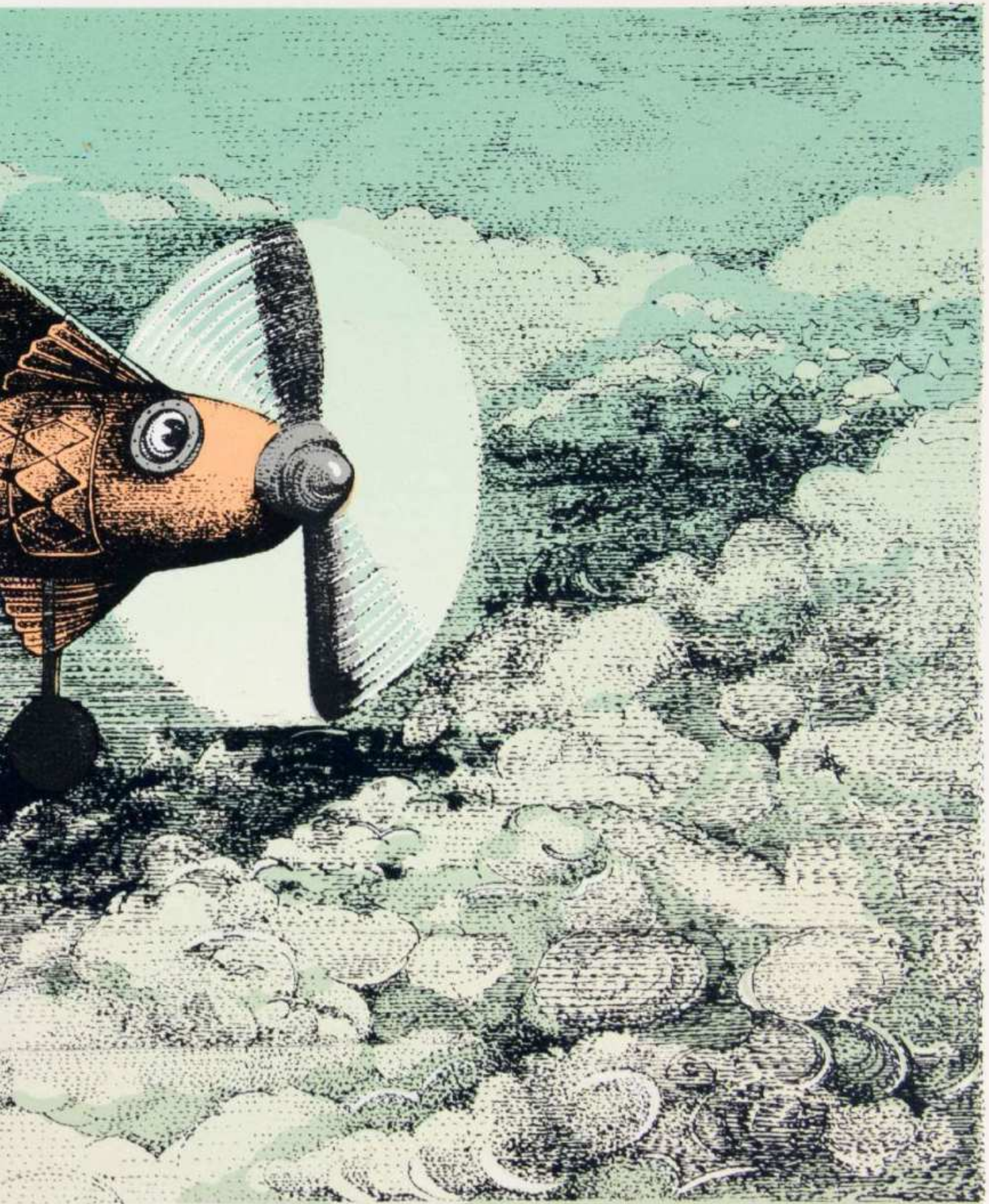
La alegría es una emoción, una reacción temporal de nuestro ce-



medir la felicidad?



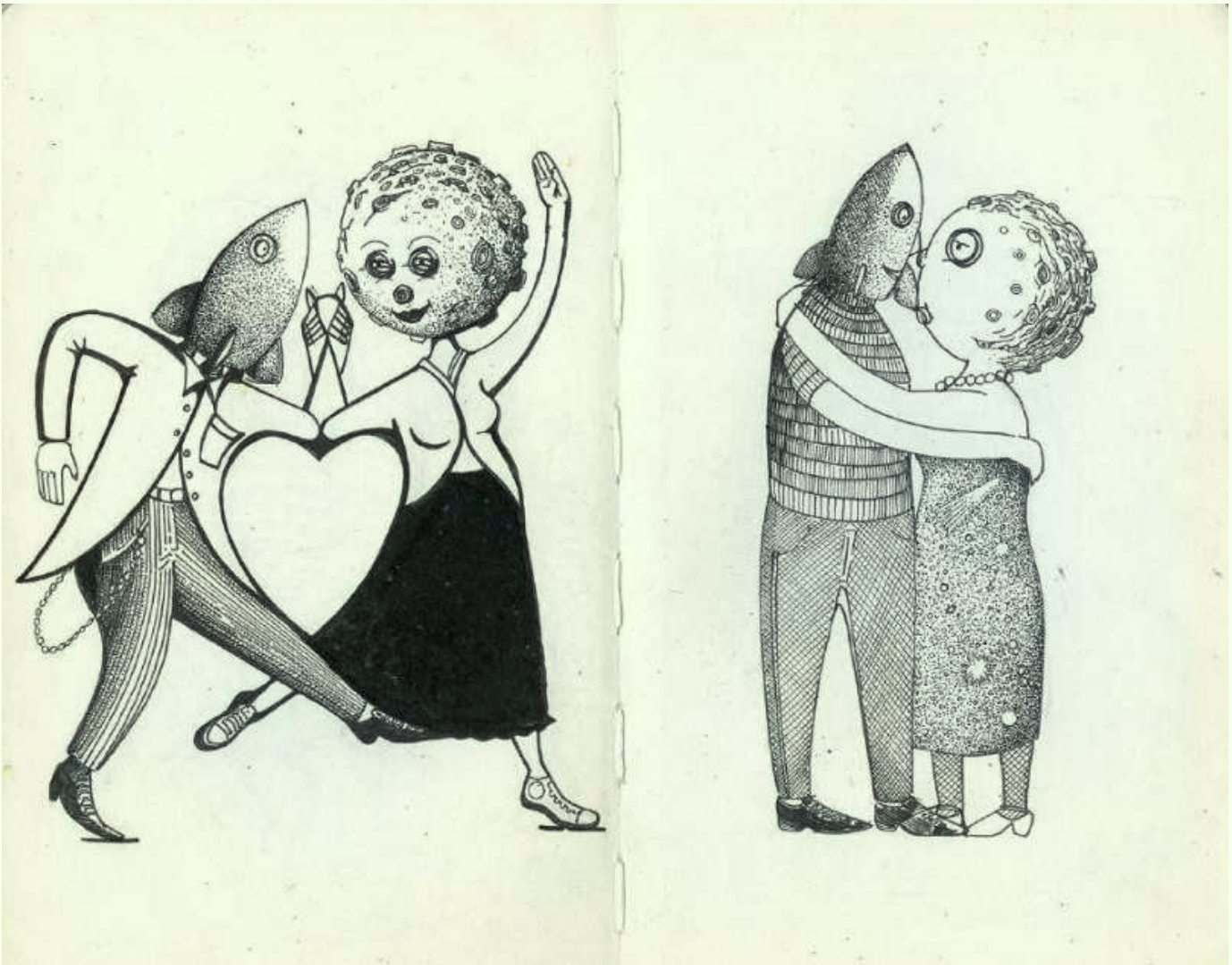


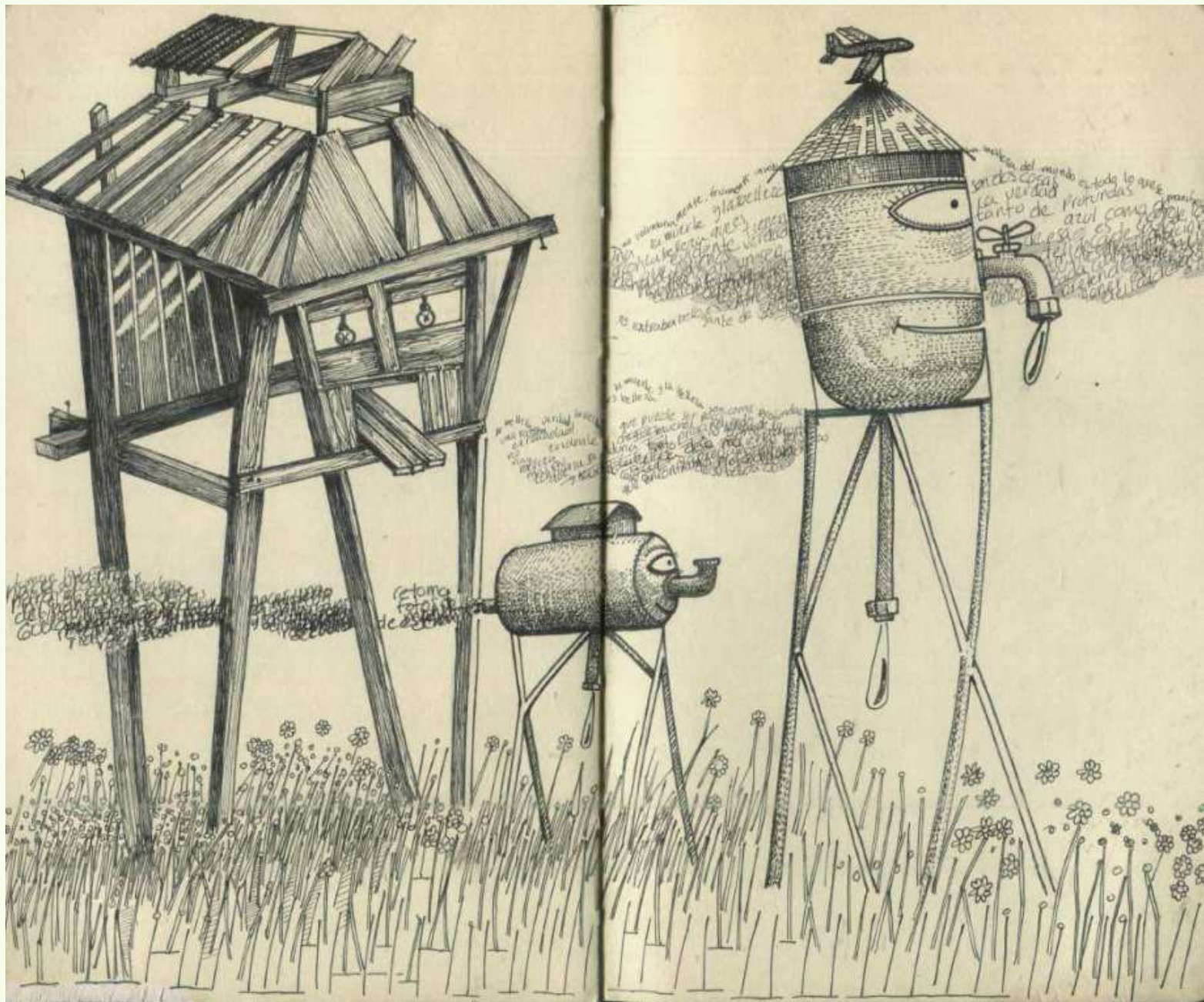


dad"

rebrote ante un estímulo; esta puede manifestarse mediante risas, carcajadas, euforia, sonrisas, brincos, ... (cada persona manifiesta sus emociones de forma diferente). Como reacción a la emoción vienen los sentimientos, que usualmente son más racionales y duran más. La felicidad está considerada como un sentimiento. La psiquiatra Marian Rojas Estapé describe la felicidad como la interpretación y reacción que damos a lo que nos pasa y lo asocia a quienes somos, más allá de qué tenemos. Por ejemplo, recibir un balón de regalo de navidad nos dará alegría temporal, pero jugar durante todo el año con ese mismo balón y en compañía de nuestros amigos será motivo de felicidad.

Cuando todo marcha bien es más sencillo ser felices, pero qué pasa si estamos pasando por un momento difícil de nuestra vida: alguna enfermedad, la muerte de un ser querido, una separación, ... ¿Podemos ser también felices? Aquí es precisamente dónde está la clave: entender que la felicidad puede existir aun en esas circunstancias, ya que esta depende de cómo gestionemos o decidamos vivir cada momento. No podemos elegir gran parte de lo que nos sucederá en la vida, pero sí somos 100% libres de elegir la actitud con la que afrontemos y vivamos cada instante. La felicidad está tomando cada vez más relevancia y se ha vuelto







un indicador o variable para medir el bienestar social y económico de países y empresas. Antes solo se medía el éxito al medir las ganancias monetarias; actualmente, se ha identificado que empleados felices son más productivos y, por ello, se está empezando a considerar aún más la felicidad. Lograr condiciones de vida equilibradas, donde las jornadas laborales sean adecuadas, existan salarios justos, cultura laboral sana y empatía por el empleado, son algunas de las variables que las empresas incluyen al medir la felicidad del empleado. Quizás en algún futuro próximo las escuelas midan también la felicidad de sus alumnos, ¿Te imaginas que te hicieran un examen para saber qué tan feliz eres?

En 2012, la ONU declaró el 20 de marzo como “El día internacional de la felicidad”, esto para conmemorar que la felicidad es una meta humana fundamental y que es importante que los países tengan “un enfoque más inclusivo, equitativo y equilibrado del crecimiento económico que promueva la felicidad y el bienestar de todos los pueblos” ¿Qué quiere decir esto? Que el crecimiento acelerado del mundo debe tener un equilibrio. Más allá de solo medir los bienes materiales o cuánto tenemos, también se necesita incluir en la ecuación a “La Felicidad”.

Bibliografía

- The Science of Subjective Well-being, Capítulo 5: The Pursuit of Happiness in History, Darrin M. McMahon, The Guilford Press, NY, 2008
- Día internacional de la felicidad: 20 de marzo, ONU, <https://www.un.org/es/observances/happiness-day>
- Brenda Castillo, junio 2023, 3 puntos clave para diferenciar entre la alegría y felicidad, 3 puntos clave para diferenciar entre alegría y felicidad - ¿Ya lo sabías? (guiauniversitaria.mx)
- Marian Rojas Estapé, Cómo hacer que te pasen cosas buenas, editorial Espasa (9 octubre 2018)
- Trabajo y felicidad: los beneficios de ser feliz en el día a día laboral (bbva.com), 11 abril 2023 <https://www.bbva.com/es/salud-financiera/trabajo-y-diversion-los-beneficios-de-ser-feliz-en-el-dia-a-dia-laboral/>