



Felicidad como vía para el desarrollo sustentable

La Ciencia del Bienestar

En el año de 1987, las Naciones Unidas publicaron un documento llamado **Nuestro Futuro Común**, también conocido como *Informe Brundtland*, en el cual definieron el desarrollo sustentable (también llamado sostenible) como “desarrollo que satisface las necesidades presentes sin comprometer las opciones de las necesidades futuras” (C. López, López y Ancona, 2005).

Esta noción de desarrollo permite integrar el progreso de la **economía** con las necesidades de la **sociedad** y del **ambiente**, que juntas configuran un proceso que armoniza el crecimiento económico, a la par de la preservación del ambiente y la equidad social, bajo un contexto de gobernabilidad y orientado al bienestar de las personas (C. López C et al., 2005). En este sentido, la felicidad (como idea y acciones) puede jugar un papel importante en el desarrollo sustentable, puesto que es a través del buen uso de recursos del ambiente, el consumo para satisfacer necesidades y la cohesión social, formas que conducen al bienestar personal y colectivo, lo cual puede llevar al mejoramiento de las sociedades.

¿Cuánto cuesta la felicidad? ¿Podemos tener vidas largas y felices dentro de la capacidad de los recursos del planeta? Estas son algunas preguntas que han dado pie al concepto de **felicidad sustentable**, refiriéndose a un tipo de felicidad que contribuye al bienestar individual, comunitario y global sin explotar a otras personas, el medio ambiente o futuras generaciones; parte de tener consciencia de que la felicidad y bienestar propio se asocia con el bienestar de otros y el medio ambiente (O'Brien, 2012).

La idea de la felicidad sustentable surge como una **propuesta para generar consciencia sobre los estilos de vida y hábitos de consumo desmedidos**; por ejemplo, al año 2007, la huella ecológica excedió la biocapacidad de la Tierra por un 50% (Moran, Wackernagel, Kitzes, Goldfinger y Boutaud, 2008), lo cual quiere decir que se utilizan recursos más rápido de lo que se tardan en reponerse (O'Brien, 2012).





Por otra parte, dada la relevancia que tiene la felicidad con la sustentabilidad, el **World Happiness Report** se publica con el propósito de informar los beneficios de alinear las actividades económicas y cómo pueden contribuir, de manera sustentable a la felicidad (O'Brien, 2012).

O'Brien (2012) propone como estrategia la **educación formal de la felicidad sustentable** y, para ello, sostiene que es importante educar mediante la enseñanza de habilidades de bienestar, al mismo tiempo de considerar cómo las acciones propias contribuyen al bienestar de otros y al medio ambiente, utilizando como marco de referencia los Objetivos de Desarrollo del Milenio, de las Naciones Unidas (Organización Mundial de la Salud, 2018) o el *Gross National Happiness* del Reino de Bután (Ura, Alkire, Zangmo y Wangdi, 2012).

La felicidad, cada vez más, se abre camino como un indicador para medir el desarrollo de un país. Tradicionalmente, indicadores económicos (también llamados objetivos) como el ingreso, el consumo, impuestos, expectativa de vida, educación, entre otros, han sido utilizados para determinar la calidad de vida de las personas; no obstante, en años más recientes, es más frecuente encontrar indicadores subjetivos como la satisfacción con la vida y el bienestar general (Ballas, 2013), lo que, sin duda, representa una panorámica más amplia de los factores que contribuyen a la felicidad.

- Derivada de esta integración de indicadores objetivos y subjetivos, surge la **economía de la felicidad** (también llamada Ciencia de la Felicidad) que busca medir la felicidad, identificar los principales factores que la afectan y cuantificar su importancia (Ballas, 2013):

Rubro	Factores
Individual y vivienda	<ul style="list-style-type: none"> • Edad: las personas son más felices cuando son jóvenes y mayores, mostrando una relación edad-felicidad en forma de “u”. • Sexo: las mujeres reportan mayor bienestar subjetivo que los hombres. • Relaciones interpersonales: las personas solteras, en general, reportan menores índices de felicidad que los matrimonios; las relaciones estables e íntimas son beneficiosas para el bienestar, así como la confianza social y las redes comunitarias generan capital social, lo que ayuda a las personas a adquirir conocimiento, recursos y lograr acciones conjuntas. • Estado de salud: el bienestar se relaciona con la salud física y mental.
Geografía	<ul style="list-style-type: none"> • Urbanidad: la población que vive en ciudades (y no en zonas rurales) reportan mayor satisfacción con la vida, aunque también ciudades pequeñas o zonas rurales reportan altas puntuaciones en la satisfacción, posiblemente por amenidades naturales como más espacio, mejores vistas, aire limpio o menor crimen. • Amenidades: la disponibilidad de espacios naturales (clima, proximidad a montañas, costas, espacios verdes), así como espacios sociales o creados (teatros, restaurantes, parques, escuelas, transportación) pueden influir directamente en el bienestar de las personas.
Contextual (desigualdad social y espacial, justicia social)	Las personas tienden a compararse con los “grupos de referencia” (colegas, amigos, vecinos) y esto impacta en el bienestar y la salud. En este punto, adquiere relevancia el factor de ingreso relativo, que es un elemento de comparación y un indicador de “valor” social.

- **Desigualdad:** en sociedades con mayores índices de desigualdad se ha encontrado que, cuanto mayor es el índice, mayor es la prevalencia de enfermedades mentales, existe menor confianza entre las personas y menor porcentaje de bienestar en los niños.
- **Desempleo:** el bienestar de las personas desempleadas se relaciona con el desempleo de las personas del grupo de referencia, así, el desempleo es un factor que afecta el bienestar de las personas, pero afecta menos si hay más personas desempleadas alrededor o si la tasa de desempleo de la región es alta; también, en un estudio, se encontró que mayores niveles de ingreso de los vecinos se asocian con menores niveles de bienestar.

De acuerdo con estos hallazgos, es importante considerar estos factores que pueden potenciar o reducir el bienestar de las personas, ya sea de forma individual o de manera grupal. Comprender también el contexto en el que surgen estos factores permite a los gobiernos elaborar políticas eficientes y orientadas a resolver las necesidades sociales, a la par de buscar formas de promover la cohesión social a partir de planes de desarrollo sustentable.

Dado que la felicidad es dependiente de la conexión social y las amenidades, se pueden crear planes de acciones orientadas a promover la cohesión comunitaria mediante objetivos de desarrollo sustentable. De esta manera, las comunidades dan forma a la felicidad de dos maneras:

- 1) Indirectamente, mediante el cultivo y desarrollo de relaciones.
- 2) Directamente, a través de su integración para mejorar las amenidades que afectan el bienestar (Cloutier y Pfeiffer, 2015).

Así, la felicidad se establece como objetivo del desarrollo comunitario sustentable, cuya principal contribución es incrementar los niveles de bienestar comunitarios. Esto puede lograrse mediante el **Modelo de Felicidad Sustentable** (Cloutier y Pfeiffer, 2015), el cual propone un proceso de 5 etapas:



Etapa	Descripción
Etapa 1: Visión de la felicidad comunitarios.	<ul style="list-style-type: none"> Visualizar cómo sería la felicidad para la comunidad en siete áreas: relaciones familiares, situación financiera, trabajo, comunidad y amigos, salud, libertad y valores personales. Actores: Equipo de proyecto, planificadores urbanos, instituciones locales, líderes comunitarios.
Etapa 2: Involucramiento de participantes	<ul style="list-style-type: none"> Involucrar residentes para identificar fortalezas comunitarias, problemas y soluciones potenciales para mejorar la calidad de vida local, obtener retroalimentación y opinión sobre objetivos para lograr la visión de la felicidad acorde a percepciones y prioridades. Actores: Residentes, equipo de proyecto, planificadores urbanos, instituciones locales.

Etapa	Descripción
Etapa 3: Catálogo de beneficios	<p>Evaluar los beneficios que traerá la visión de la felicidad a los residentes mediante el desarrollo sustentable.</p> <p>Actores: Equipo de proyecto, planificadores urbanos, líderes comunitarios.</p>
Etapa 4: Sistemas de planificación	<p>Identificar subsistemas e intervenciones potenciales que contribuyan al bienestar (educación sobre el bienestar, reciclaje, mejora de espacios públicos y de tránsito, creación de espacios públicos, como jardines, huertos, entre otras).</p> <p>Actores: Equipo de proyecto, planificadores urbanos, líderes comunitarios.</p>
Etapa 5: Intervenciones de sustentabilidad	<p>Acciones sustentables que tienen como propósito lograr la visión de la felicidad dentro del sistema de intereses comunitarios.</p> <p>Actores: Residentes, equipo de proyecto, planificadores urbanos, instituciones locales.</p>



La gran ventaja de este modelo es que involucra a residentes de la comunidad, planificadores urbanos, instituciones locales y líderes comunitarios, para trabajar con un objetivo en conjunto que une el desarrollo sustentable con una **visión de la felicidad comunitaria**, a partir de las fortalezas grupales y de las propias necesidades identificadas.

Un programa educativo orientado al aprendizaje de los principios de la felicidad, el establecimiento de objetivos y el planteamiento de metas para lograrlos, el involucramiento en actividades prácticas para aprender conceptos y herramientas del bienestar, así como el desarrollo de hábitos que lo promuevan, componen una intervención integral y con grandes posibilidades de lograr un cambio positivo en el estilo de vida de las personas.

Por último, las comunidades se componen de personas y la relación entre ambas es bidireccional, es decir, que tanto es importante que la comunidad proporcione las facilidades y condiciones para que las personas puedan desarrollarse, pero las personas también tienen un compromiso importante para permitir y aprovechar dichas condiciones, a la par de colaborar con otros miembros para que la comunidad prospere.



Referencias

- Ballas, D. (2013). What makes a 'happy city'? *Cities*, 32(1).
- Ballas, D., y Dorling, D. (2013). The geography of happiness. En David, Boniwell y Coneli (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Cloutier, S., y Pfeiffer, D. (2015). *Sustainability through happiness: A framework for sustainable development*. *Sustainable Development*, 23(5).
- Dunn, E., Aknin, L. y Norton, M. (s.f.). Prosocial Spending and Happiness: Using Money to Benefit Others Pays Off. *Current Directions in Psychological Science (forthcoming)*. Recuperado de <http://nrs.harvard.edu/urn-3:HUL.InstRepos:11189976>
- López, C., López, E., y Ancona, I. (2005). Desarrollo sustentable o sostenible: una definición conceptual. *Horizonte Sanitario*, 4(2).
- Moran, D., Wackernagel, M., Kitzes, J., Goldfinger, S., y Boutaud, A. (2008). Measuring sustainable development—Nation by nation. *Ecological economics*, 64(3). Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2007.08.017>
- O'Brien, C. (2012). Sustainable happiness and well-being: Future directions for positive psychology. *Psychology*, 3(12).
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM)* Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-\(mdgs\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/millennium-development-goals-(mdgs))
- Ura, K., Alkire, S., Zangmo, T., y Wangdi, K. (2012). *A Short Guide to the Gross National Happiness Index*. Recuperado de <http://www.grossnationalhappiness.com/wp-content/uploads/2012/04/Short-GNH-Index-edited.pdf>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.