

# LA FELICIDAD O EL BIEN VIVIR

La felicidad es un concepto ambiguo, con distintas acepciones dependiendo de muchos factores, entre otros, el contexto cultural. Etimológicamente la palabra felicidad se asocia a fertilidad, a la capacidad de desplegar el potencial.

Bronnie Ware, enfermera australiana de cuidados paliativos publicó el libro “Los cinco mandamientos para tener una vida plena: ¿De qué no deberías arrepentirte nunca?” en 2013. Uno de los cinco arrepentimientos más comunes que encontró fue el permitirnos ser más felices.

La felicidad es un fin en sí mismo y no un medio para conseguir algo superior. En la nota de la Secretaría General de Naciones Unidas titulada “Felicidad: hacia un enfoque holístico al desarrollo” de 2013 se recoge que los filósofos, teóricos e investigadores tienen diferentes puntos de vista sobre lo que constituye la felicidad y el bienestar. Aristóteles utilizó el término eudemonía, a menudo traducido como «felicidad» para describir una vida bien vivida.

Esa comprensión de la felicidad incluiría no sólo la satisfacción, sino también un sentido de propósito en la vida, la autonomía, la autoaceptación, la conexión y el sentido psicológico de la vitalidad. Algunos teóricos añaden «trabajo significativo» o «vocación» como ingredientes importantes del bienestar.

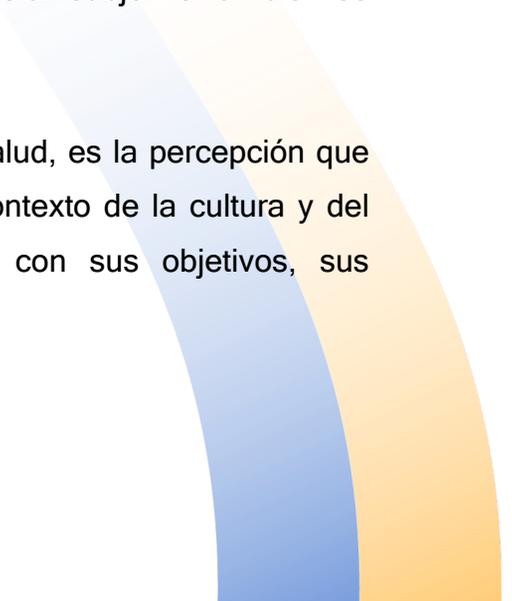
Los hedonistas y los teóricos utilitaristas consideran que el «placer» y la «evitación del dolor» son los principales ingredientes del bienestar. Algunos consideran que la satisfacción de los propios deseos y objetivos, que podría interpretarse sólo como la evaluación subjetiva de la vida, es esencial para el bienestar.

Teniendo esto en cuenta al tiempo que, reconociendo las diferencias culturales existentes, distinguimos entre dos aproximaciones predominantes al término felicidad:

- Hedonista: basada en un concepto individualista que proviene de maximizar el placer, alcanzar objetivos y minimizar los malos momentos.
- Eudemónica, o duradera: consistente en llevar una vida próspera y significativa, desde la perspectiva de cada persona, basada en actividades significativas dirigidas a la realización del verdadero potencial de cada persona. Ésta aproximación está más orientada al nivel relacional y va más allá de un sentimiento momentáneo de disfrute o satisfacción.

Desde El Buen Vivir, aún reconociendo que no existe la “talla única” y que para cada persona la felicidad significa una cosa diferente, trabajamos en la perspectiva eudemónica.

Por otro lado, en ocasiones también se utilizan los términos bienestar, bienestar subjetivo y calidad de vida como sinónimos de felicidad. Para evitar confusiones, desde El Buen Vivir consideramos:

- Bienestar: las condiciones materiales observables que caracterizan las vidas de las personas. Indicadores típicos de bienestar pueden ser: los ingresos per cápita, las tasas de empleo y la cobertura de los servicios públicos.
  - Bienestar subjetivo: son las percepciones que tienen las personas sobre los indicadores anteriores. Estas incluyen la percepción sobre los ingresos, sobre el trabajo o sobre los servicios públicos. Dentro del bienestar subjetivo también se engloba la satisfacción de una persona con su vida.
  - Calidad de vida: según la Organización Mundial de la Salud, es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes.
- 

Desde El Buen Vivir vamos a utilizar los términos felicidad, bienestar subjetivo y calidad de vida de forma indistinta, teniendo en cuenta:

1. Que se trata de medidas multidimensionales, en las que se tiene en cuenta distintas dimensiones relevantes de la vida como la educación, la salud o los niveles económicos.
2. Que estos índices combinan indicadores objetivos (medibles a través, por ejemplo, de encuestas) y subjetivos (teniendo en cuenta las opiniones de las personas).

Por tanto, lo que es importante es tener en cuenta las percepciones de las personas en las distintas dimensiones de la vida con el fin de que todas las personas puedan disfrutar de experiencias vitales plenas.

#### Referencia

El buen vivir. (2020). ¿Qué es la felicidad?. Recuperado de <https://elbuenvivir.org/2-que-es-la-felicidad/>