

**LA FELICIDAD
AYER, HOY Y MAÑANA**

*Comunicación de la académica de número Marita Carballo,
en la sesión privada de la Academia Nacional de Ciencias
Morales y Políticas, el 11 de noviembre de 2020*

Las ideas que se exponen en los ANALES son de exclusiva responsabilidad de los autores, y no reflejan necesariamente la opinión de dicha publicación, ni la de la Academia Nacional de Ciencias Morales y Políticas.

ISSN: 0325-4763

Hecho el depósito legal

© Academia Nacional de Ciencias Morales y Políticas
Avenida Alvear 1711, P.B. - Tel. y fax 4811-2049 (1014)
Buenos Aires - República Argentina
www.ancmyp.org.ar
ancmyp@ancmyp.org.ar

**ACADEMIA NACIONAL DE CIENCIAS
MORALES Y POLÍTICAS
JUNTA DIRECTIVA 2019 / 2020**

Presidente.....Académica Lic. Marita CARBALLO
Vicepresidente .. Académico Dr. Horacio JAUNARENA
Secretario Académico Dr. Santiago KOVADLOFF
Tesorero Académico Dr. Adalberto RODRÍGUEZ GIAVARINI
Prosecretario ... Académico Ing. Manuel A. SOLANET
Protesorero.... Académico Dr. Ricardo LÓPEZ MURPHY

ACADÉMICOS DE NÚMERO

Nómina	Fecha de nombramiento	Patrono
Dr. Horacio A. GARCÍA BELSUNCE.....	21-11-79	Rodolfo Rivarola
Dr. Alberto RODRÍGUEZ VARELA.....	28-07-82	Pedro E. Aramburu
Dr. Natalio R. BOTANA.....	11-07-84	Fray Mamerto Esquiú
Dr. Horacio SANGUINETTI.....	10-07-85	Julio A. Roca
Dr. Leonardo MC LEAN.....	22-04-87	Juan B. Justo
Dr. Gregorio BADENI.....	18-12-92	Juan Bautista Alberdi
Dr. Eduardo MARTIRÉ.....	18-12-92	Vicente Fidel López
Dr. Isidoro J. RUIZ MORENO.....	18-12-92	Bernardino Rivadavia
Dr. Jorge R. VANOSSI.....	18-12-92	Juan M. Gutiérrez
Dr. René BALESTRA.....	14-09-05	Esteban Echeverría

Dr. Alberto DALLA VÍA.....	14-09-05	Félix Frías
Dr. Rosendo FRAGA.....	14-09-05	Cornelio Saavedra
Dr. Juan Vicente SOLA.....	14-09-05	Deán Gregorio Funes
Dr. Carlos Pedro BLAQUIER.....	27-08-08	Nicolás Matienzo
Ing. Manuel SOLANET.....	27-08-08	Joaquín V. González
Dr. José Claudio ESCRIBANO.....	27-05-09	Domingo F. Sarmiento
Dr. Rodolfo Alejandro DÍAZ.....	14-04-10	Dalmacio Vélez Sarsfield
Dr. Santiago KOVADLOFF.....	14-04-10	Estanislao Zeballos
Dr. Vicente MASSOT.....	14-04-10	Fray Justo Santa María de Oro
Dr. Felipe DE LA BALZE.....	14-04-10	Bartolomé Mitre
Lic. Marita CARBALLO.....	26-10-11	Roque Sáenz
Peña Dr. Héctor A. MAIRAL	26-10-11	Carlos Pellegrini
Dr. Eduardo Martín QUINTANA.....	26-10-11	Vicente López y Planes
Dra. María Angélica GELLI	12-12-12	Antonio Bermejo
Dr. Adalberto RODRÍGUEZ GIAVARINI.	12-12-12	Adolfo Bioy
Almte. Enrique MOLINA PICO	12-12-12	José de San Martín
Monseñor Héctor AGUER.....	10-09-14	Ángel Gallardo
Dr. Horacio JAUNARENA.....	10-09-14	Mariano Moreno
Dr. Luis Alberto ROMERO	10-09-14	Nicolás Avellaneda
Dr. Marcos AGUINIS	24-08-16	Benjamín Gorostiaga
Dr. Ricardo LÓPEZ MURPHY	24-08-16	Miguel de Andrea
Dr. Norberto PADILLA.....	24-08-18	José Manuel de Estrada
Dr. Carlos ROSENKRANTZ.....	09-10-19	Manuel Belgrano
Lic. María SAÉNZ QUESADA.....	09-10-19	Justo José de Urquiza
Dr. Julián A. DE DIEGO.....	09-10-19	José María Paz

LA FELICIDAD AYER, HOY Y MAÑANA

Por la académica Lic. MARITA CARBALLO

Comprender la felicidad es una empresa compleja. ¿Qué es la felicidad? ¿Por qué algunos individuos manifiestan ser más felices que otros? ¿Qué factores determinan la felicidad? ¿Existen países y culturas más felices que otras? ¿Son el ingreso o el consumo las variables principales para alcanzar ese estado? ¿Qué podemos hacer desde lo personal y sobre todo desde las políticas públicas para aportar bienestar a las sociedades? ¿Cómo podemos paliar o reducir el sufrimiento de los pueblos? ¿Cómo hacerlo si queremos respetar la individualidad y la libertad de las personas? Estas son algunas de las tantas preguntas que guían nuestro análisis.

Alcanzar la felicidad es una de las principales motivaciones de las personas. Sin embargo, dado el carácter subjetivo de su naturaleza, estuvo mucho tiempo excluida de un análisis cuantitativo riguroso. Existe una tendencia a considerar que la felicidad es un objetivo a alcanzar a nivel individual, una elección personal más que un asunto de políticas públicas. Esta es la visión tradicional pero la evidencia está cambiando esta opinión rápidamente. Estudios en los ámbitos de la economía, la opinión pública y la psicología han demostrado que si bien la felicidad es subjetiva, puede ser medida y relacionada con características individuales y de las sociedades. Conocer los niveles de felicidad de un pueblo nos da mucha información acerca de esa sociedad, sus fortalezas y debilidades. Desde algunas décadas, la felicidad se ha convertido en objeto de

estudio dentro de un campo social de investigación más amplio e inter-disciplinario al que se le ha dado el nombre de Calidad de Vida o Bienestar. Este hecho ha dado paso a su estudio desde una perspectiva estandarizada y sistemática.

La noción de felicidad de Aristóteles a la actualidad

Si nos movemos específicamente hacia la noción aristotélica de felicidad, encontraremos un argumento claro: la felicidad es un concepto sin el cual no se puede entender la esencia de los hombres. Ya en (300AC) Aristóteles planteó que la felicidad es el único bien que los hombres buscan en sí mismo y que su conquista significa el fin último del ser humano (Ética a Nicómaco). De allí que la verdadera felicidad sea una virtud capaz de ser alcanzada mediante acciones. Nadie busca la felicidad para perseguir otras virtudes o algo distinto que no sea la felicidad en sí misma.

Está claro que en el pensamiento aristotélico, la ética y los valores se concretan en la política. Y esto es así porque, para alcanzar la plenitud de la felicidad que es el desarrollo de la sabiduría, la razón y la conciencia, (en suma, la armonía), se necesitan determinadas condiciones y circunstancias que sólo se dan dentro de una organización social y política.

Ya en la Declaración de la Independencia de Estados Unidos en 1776 se sostiene que estas verdades son evidentes, que todos los hombres son creados iguales, que son dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables, que entre ellos están la Vida, la Libertad y la búsqueda de la Felicidad (Thomas Jefferson).

En la Europa de los siglos 18 y 19 Jeremy Bentham considera la felicidad como el más importante de los bienes (como sostenía Aristóteles) pero la responsabilidad de cultivarla e incrementarla sería del estado.

En su obra *Fragmenta of Governante* nos dice Bentham en 1789 “Es la felicidad más grande y del mayor número de personas la medida del bien y del mal”. Bentham es uno de los pensadores que

más han contribuido a convertir la especulación político-filosófica en una ciencia de los fenómenos humanos. Fue el primero en haber formulado la hipótesis de que la felicidad es un fenómeno cuantificable, vinculado con la democracia y que la política pública debe poner a la felicidad en el centro de sus prioridades.

Fue gracias a este giro en la comprensión de la felicidad como una acción cuantificable y a los avances en las ciencias sociales durante las últimas décadas, que hoy contamos con una manera simple y rigurosa de evaluar cuán bien una persona se siente respecto de su vida.

Hacia fines del SXX David Lykken y Auke Tellegen en “la felicidad es un fenómeno estocástico” (1996) sostenían que la felicidad es, a grandes rasgos, una cuestión de suerte: tener el billete ganador en la “gran lotería del nacimiento”.

Se basa en la teoría genética: el 50% del umbral de felicidad es heredado y sólo la otra mitad es influida por experiencias vitales del individuo. Para ellos conocer el nivel de felicidad y de bienestar de dos gemelos idénticos (aunque los mismos no hayan compartido las mismas experiencias) sería una mejor predicción de su felicidad que el ingreso, sus logros y su nivel social.

Sin embargo, Ronald Inglehart y Hans-Dieter Klingemann señalaron en *Genes, Culture, Democracy and Happiness (2000)* señalaron que los genes, útiles para medir diferencias interpersonales en los niveles de bienestar, resultan insuficientes cuando se trata de medir el bienestar subjetivo de una nación. Las diferencias entre países se entienden mejor si se recurre al estudio de su herencia histórica y cultural. Afirmaron que altos niveles de bienestar en una población están estrechamente relacionados con la posibilidad de contar con instituciones democráticas. Las creencias y los valores también son muy importantes.

Mihály Csikszentmihalyi en su libro fundamental, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, afirmó que la gente es más feliz cuando se encuentra en un estado de *fluir*, que describió como de completa concentración con la actividad que se está realizando.

Más recientemente Martin Seligman desarrolló la teoría del bienestar como tópico de la psicología positiva. En **Flourish** (2011) demostró que hay cinco elementos que hacen al bienestar:

- 1) **la emoción positiva** (sentirse bien)
- 2) **el compromiso** (estar completamente absorbido por la actividad)
- 3) **las relaciones** (la presencia de amigos, familiares y conexiones sociales)
- 4) **el sentido** (pertenecer a y servir a algo que supera a uno mismo)
- 5) **los logros**

Sostuvo que las políticas públicas son diseñadas mundialmente para optimizar los niveles materiales de la población pero que el propósito de la creación de riqueza debe ser la maximización del fluir.

Por su parte los autores del World Happiness Report de Naciones Unidas (2012) Helliwell, Layard y Sachs sostienen que la felicidad está íntimamente ligada con el desarrollo sustentable, entendiendo por tal la comunión del bienestar general, la inclusión social y el cuidado del medio ambiente.

El nivel de felicidad se incorporó ya como un indicador más en numerosos estudios sociales. Y varios gobiernos lo están incorporando a sus estadísticas oficiales, como el caso de Francia y el Reino Unido.

Programas para promover la felicidad y el bienestar

Existen hoy importantes programas nacionales e internacionales para promover la felicidad y el bienestar.

La resolución 65/309 adoptada por la Asamblea General de la Naciones Unidas en julio de 2011 reconoce que: la búsqueda de la felicidad es un objetivo humano fundamental; que la felicidad como objetivo y aspiración universal encarna el espíritu de los Objetivos de Desarrollo del Milenio y que es necesario un enfoque más inclusivo, equitativo y equilibrado del crecimiento económico que

promueva el desarrollo sostenible, la erradicación de la pobreza, la felicidad y el bienestar de todos los pueblos.

La Resolución invitó a los Estados Miembros a seguir elaborando medidas adicionales para captar la felicidad y el bienestar con miras a orientar políticas públicas, y a que, compartieran información sobre los nuevos indicadores elaborados y otras iniciativas.

En la resolución se proclamó el 20 de marzo como Día Internacional de la Felicidad y se invitó a todos los Estados Miembros a que observaran el Día Internacional de la Felicidad de manera apropiada, incluso mediante actividades de educación y sensibilización del público.

La Agenda 2030 y los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) destacan la importancia crucial de un enfoque holístico del desarrollo. Los ODS son un marco y una hoja de ruta para la felicidad y el bienestar mundial.

OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) en su “Better Life Initiative” ofrece una guía para medir el progreso de la sociedad en 11 ámbitos del bienestar incluyendo condiciones materiales como ingreso, empleo y vivienda e indicadores de calidad de vida que van desde la salud, el trabajo, las relaciones sociales, la participación cívica, el medio ambiente y la seguridad hasta el bienestar subjetivo. Presentan las razones por las que las **medidas de bienestar subjetivo son clave para la formulación de políticas y porque las estadísticas nacionales deben incluirlas**. Identifican los mejores enfoques para medir de manera fiable y coherente, las diversas dimensiones del bienestar subjetivo, y proporcionan orientación para la presentación de informes sobre esas medidas.

La Comisión Europea también propone indicadores de progreso, riqueza y bienestar dando lugar a numerosas iniciativas y programas nacionales en toda la UE en los que se continúa trabajando.

Anualmente (desde 2012) Reino Unido publica su informe de "Medición del bienestar nacional": La vida en el Reino Unido". Busca entender la manera en que las edades y otros factores como la experiencia de vida impactan en el bienestar.

Las mediciones de bienestar subjetivo deben complementar las mediciones de bienestar objetivo (por ejemplo PBI) para contar con una visión más amplia y diseñar las políticas públicas.

Principales fuentes de datos internacionales

World Database of Happiness

(<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>) es un archivo de hallazgos de investigación sobre la felicidad y el bienestar subjetivo. La base de datos proporciona hallazgos provenientes de 165 naciones, que se resumen en más de 20.000 publicaciones; se describen más de 1.150 mediciones de felicidad.

World Happiness Report (<http://worldhappiness.report/>) es una medición de la felicidad publicada por la Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. El Informe sobre la Felicidad en el Mundo está editado por John F. Helliwell, Richard Layard y Jeffrey Sachs. El primer Informe Mundial de la Felicidad se publicó el 1 de abril de 2012, y desde entonces se publica anualmente.

World Values Survey (www.worldvaluessurvey.org) es un programa de investigación internacional que estudia los valores y el bienestar de las personas en más de 115 países y sociedades desde 1981. La WVS está llevando a cabo una encuesta nacional representativa alrededor del mundo cada 5 años, generando el mayor conjunto de datos de encuestas en el campo de las Ciencias Sociales.

La felicidad en el mundo

Este trabajo se basa en la Encuesta Mundial de Valores y en investigaciones adicionales sobre la Argentina de Voices! y CIS UADE realizados en base a muestras representativas de 1000 casos de la población argentina cubriendo el total del país en 2020 ya en situación de Pandemia por el Covid-19.

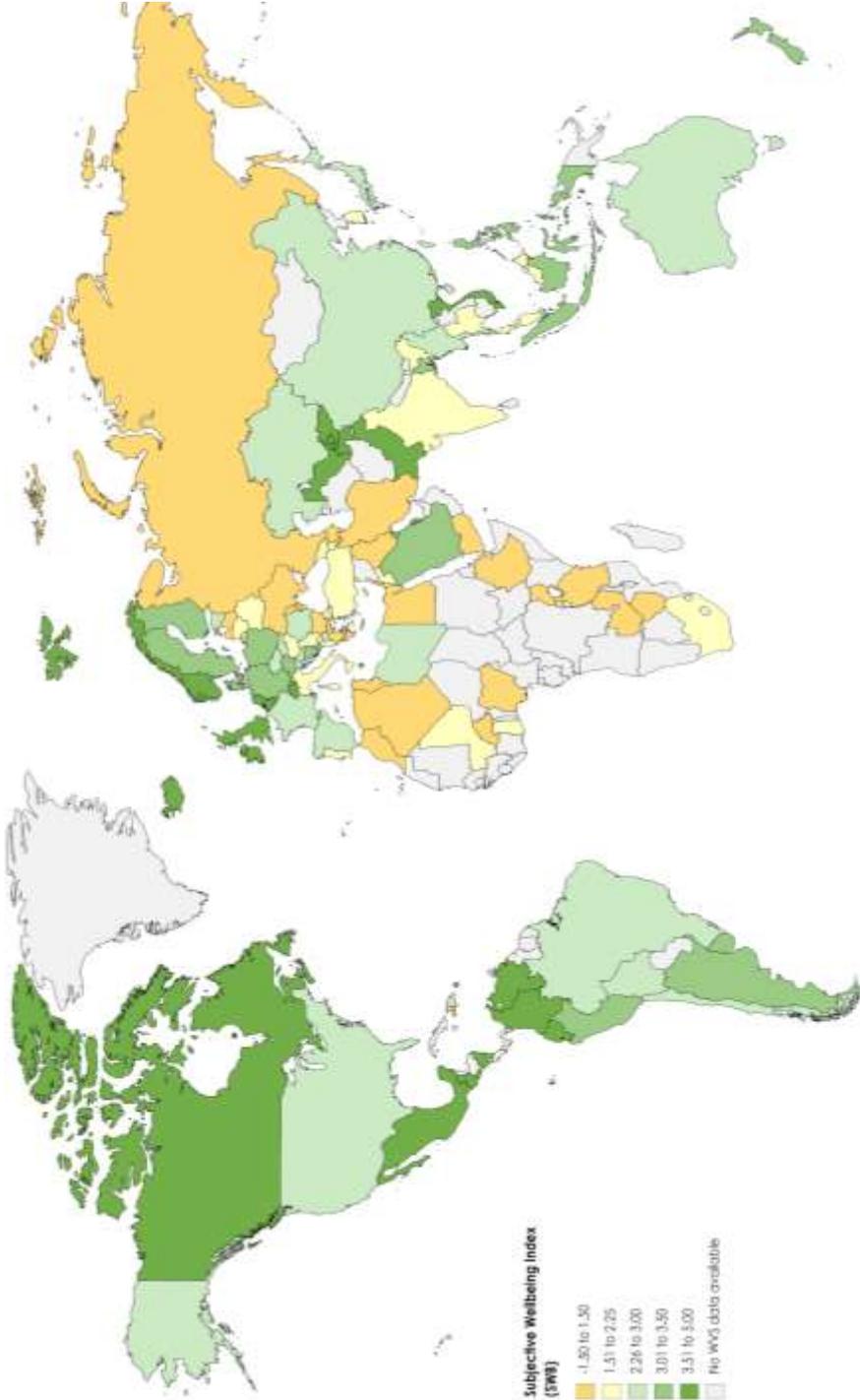
En la Encuesta Mundial de Valores para medir el bienestar subjetivo se incluyen dos preguntas:

- 1) Considerando todas las cosas, ¿en qué medida esta Ud. de satisfecho con su vida en este momento? Usando esta tarjeta en la que 1 significa que está "completamente insatisfecho" y 10 significa que está "completamente satisfecho" ¿en qué punto pondría la satisfacción con su vida en general?

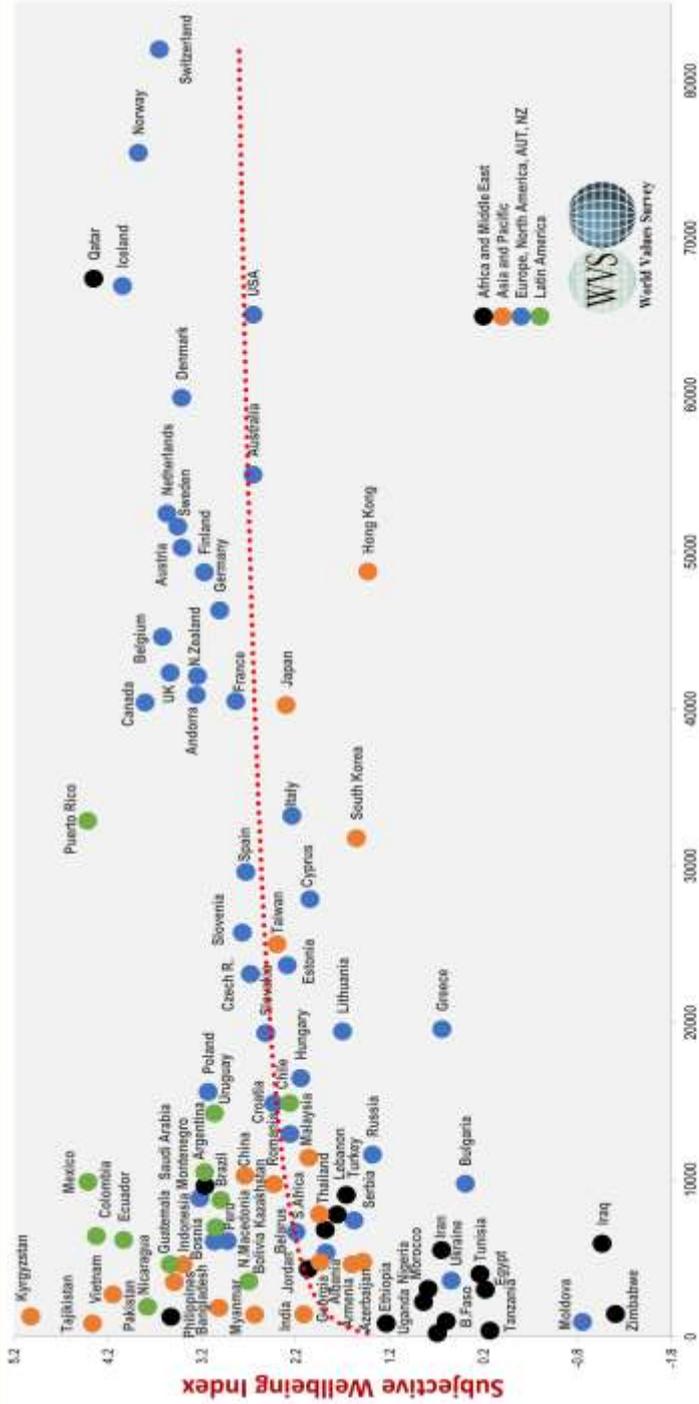
- 2) En general, ¿ud. diría que es ...? muy feliz, bastante feliz, no muy feliz, nada feliz (Escala: 1 min a 4 max)

Luego se elabora un índice de bienestar con ambas preguntas. Las mismas están fuertemente correlacionadas pero la primera remite a respuestas más racionales reflexivas, evaluativas y la segunda aborda un plano más emocional ligado en mayor medida al presente y lo que esté ocurriendo en el momento.

A partir de estos datos podemos realizar rankings y mapas sobre el bienestar subjetivo a nivel global.



WVS Subjective Wellbeing Index (SWB) & GDP per capita



GDP per capita (current US\$), World Bank 2019

Data source: WVS 2010-2020

Entre los países con mejores resultados en bienestar subjetivo (con verde en el mapa) encontramos a países del norte de Europa y latinoamericanos: Islandia, Noruega, Suiza, Holanda, Gran Bretaña, seguidos por Puerto Rico, México Colombia y Ecuador ocupando los primeros lugares entre los 82 países medidos en la última onda (2017/2019). El resto de los países latinoamericanos también muestra niveles de IBS superiores a la media mundial, Argentina, Uruguay, Perú, Brasil, Bolivia.

También en resto de los países del norte de Europa tienen altos niveles de IBS muy por encima de la media. Suecia, Dinamarca, Austria, Finlandia y Alemania.

Vemos entonces que hay países con altos niveles de felicidad y de desarrollo económico, como por ejemplo los escandinavos, y otros con altos niveles de felicidad y bajo o medio PBI per cápita, como es el caso de los países latinoamericanos. De esto se deduce que el desarrollo económico por sí solo no implica necesariamente un alto nivel de bienestar subjetivo de la población.

Nos preguntamos cuáles son los países ubicados en el lado oscuro de la tabla y del mapa (en naranja) y observamos que los países que sufren de menores niveles de felicidad son de bajo desarrollo económico. Entre aquellos con peores niveles de IBS encontramos a países del África y del Medio Oriente y países que pertenecían a la ex Unión Soviética. Entre ellos Zimbabue, Nigeria, Palestina, Egipto Tunez, Yemen, Irán, Marruecos, Algeria, Bulgaria, Ucrania, Federación Rusa, Armenia, Georgia, Azerbaiyán.

Factores que hacen a la felicidad

¿Qué es lo que hace que haya sociedades y personas que son más felices que otras? Si queremos influir en los niveles de felicidad debemos entender cuáles son sus causas. Lo que define la vida de los individuos es un conjunto de factores personales o internos y factores externos o medio ambientales. De esta manera el nivel felicidad se ve afectado por múltiples dimensiones.

El objetivo central de mis investigaciones sobre felicidad tiene que ver con la búsqueda y detección de los factores que hacen que las personas sean más felices. Ello nos permitirá contar con información empírica que oriente cambios en nuestras actitudes y conductas personales para alcanzar una mayor felicidad individual y también para que desde las políticas públicas de los gobiernos y también desde las ONG's y empresas se puedan crear las condiciones para una mayor felicidad de las personas.

Exhaustivos análisis estadísticos sobre la base de sondeos representativos de la Encuesta Mundial de Valores nos permiten detectar correlaciones entre felicidad y determinadas variables.

Presentamos a continuación un análisis de los aspectos que más correlacionan con el bienestar subjetivo según orden de importancia:

1- La calidad de las relaciones es determinante en la felicidad. La importancia de los amigos y familiares y de tener a quien recurrir o con quien hablar cuando se tiene un problema son fuentes de bienestar. El vivir en pareja es una de las principales fuentes de felicidad. Los individuos casados o que viven en pareja muestran niveles de satisfacción significativamente mayores que quienes alguna vez vivieron en pareja pero ya no lo hacen (separados, divorciados y viudos) y los solteros. Los estudios demuestran que las personas casadas tienden a tener mejor salud física y mental y a vivir más años.

2- Un mejor estado de salud trae aparejado mayores niveles de felicidad. Por otro lado, la felicidad es un predictor de mejor salud a futuro, como confirma la evidencia médica. Cuando nos referimos a la salud esto implica tanto la física como la mental /psicológica.

3- Si bien a nivel de las naciones el PBI no es suficiente para explicar el grado de satisfacción con la vida vemos que dentro de los países a mayor nivel de **ingreso personal o familiar** más felicidad y que en todos son los que menos tienen quienes se manifiestan más insatisfechos e infelices. También los estudios muestran que

alcanzado un nivel medio de ingreso (que permita satisfacer con comodidad las necesidades, aunque sin lujos), el ganar mas no mueve o lo hace poco el grado de felicidad, sino que son otros los factores que más importan y pesan.

4- Se encontró que mayores niveles de satisfacción por el **trabajo** realizado tienen fuertes asociaciones positivas con el nivel de felicidad. Un buen ingreso es un factor que incide, pero no es el único ni el más importante. Quienes se sienten más satisfechos con el trabajo tienden a ser aquellos que valoran más los aspectos intrínsecos del trabajo, esto es, hacer un trabajo que me guste, en el que siento que puedo lograr alcanzar algo, un trabajo que este en línea con mis capacidades, que sienta que puedo hacer bien. Quienes se sienten orgullosos de lo que hacen son más felices.

La contracara de ello es el desempleo que trae aparejada una merma en los niveles de felicidad mucho mayor que pérdida de ingresos que conlleva. Los estudios muestran que el impacto de la desocupación en el bienestar subjetivo permanece aun cuando la situación se resuelve y lleva mucho tiempo volver a los niveles de felicidad anteriores.

5- La **libertad** y la sensación de ser artífices de nuestro propio destino correlaciona positivamente con el nivel de felicidad. Los datos de Argentina muestran una asociación marcadamente fuerte, mostrando que impactan en la felicidad de una manera significativa. Los análisis de regresión sugieren que el grado de libertad de elección que hay en una sociedad impacta en la felicidad de sus habitantes de una manera significativa.

Algunas variables sociodemográficas se relacionan con distintos niveles de felicidad. El impacto de la **edad** tiende a graficarse en forma de U. Esto quiere decir que en la juventud los niveles de felicidad tienden a ser más altos, para declinar en la edad media y volver a subir luego de los 55/60 años. Como señalamos anteriormente el estado civil y el nivel socioeconómico y educativo también influye.

6- La **confianza** tanto en las otras personas como en las instituciones es la base del buen funcionamiento de una sociedad impacta sobre la felicidad. El Estudio Mundial de Valores incluye una pregunta por la cual las personas deben mencionar si creen que en general se puede confiar en las otras personas o si no se puede confiar con ellas. A nivel global, la confianza tiene una clara relación positiva con la felicidad y esto podría explicar la buena performance de los países nórdicos en el ranking de bienestar subjetivo. No es el caso de Latinoamérica, en cambio, donde los niveles de confianza son históricamente bajos y aun así los niveles de felicidad son altos. Este es un fenómeno interesante que se explica por el fuertísimo rol que tienen la familia y los amigos en nuestra región, que operaría como un “compensador” de la falta de confianza en todo lo que no sea el círculo íntimo pero también nos habla de un bajo capital social que debemos trabajar para construir ya que afecta nuestras vidas, la política y la economía. Confiar en los demás y en las instituciones se traduce en una mejor calidad de vida.

Todos estos factores pueden ser mejorados por acciones individuales y colectivas.

El impacto de la pandemia en la felicidad: el caso argentino

La pandemia del COVID-19 ha impuesto una disrupción en la forma en que las personas viven sus vidas. Los impactos son visibles en todos los aspectos de la vida. Ha afectado la forma en que se trabaja, se estudia, se consume, se socializa, se desarrolla y experimenta la vida familiar y las relaciones, como se abordan los problemas de salud, nuestro papel como ciudadanos, las percepciones de las autoridades, e incluso el significado de los hogares.

En los últimos meses hemos realizado una serie de investigaciones sobre COVID-19 junto a universidades, organizaciones internacionales, redes o a través de estudios propios, enfocándose en distintas dimensiones del problema: la sociedad, la

economía, el aislamiento, la salud mental, la educación y la felicidad. Me referiré brevemente a algunos de ellos y haré foco en la salud mental que considero ha sido uno de los más dejados de lado.

El impacto socio-económico de la pandemia

La Argentina es uno de los países con mayor caída de su PBI agravado por el prolongadísimo aislamiento. Seis de cada diez argentinos consideran que el Coronavirus es una amenaza importante tanto para su propia salud como para su economía. Y están preocupados por la posibilidad de contagio (aunque menos que al inicio) y por la economía (en forma creciente) con alto temor al desempleo. Hoy otorgan mayor peso a lo económico que a la salud.

Un 53% de la población afirmó haber perdido parte importante de sus ingresos y un 44% haber trabajado menos por falta de trabajo. Asimismo, 4 de cada 10 entrevistados declararon no haber podido pagar las cuotas mensuales de ciertos servicios situación que se agravará en el futuro.

Más de la mitad de los ciudadanos (54%) cree que el impacto económico de la pandemia de COVID-19 en la Argentina será mayor que en el resto del mundo. Apenas 1 de cada 10 ciudadanos (11%) es optimista sobre el futuro. Un 38% considera que la situación seguirá prácticamente igual que ahora (mediados de mayo de 2020). Y la misma proporción (36%) opina que lo peor está por venir.

El impacto para las familias de la educación a distancia

El cierre de las escuelas ha afectado los sistemas educativos y la reapertura se ha convertido en uno de los temas más recurrentes en las agendas de la política educativa durante la pandemia.

Un estudio de Voices! entre 800 padres y madres de niños en edad escolar que asisten a escuelas primarias o secundarias en AMBA (CABA y GBA) durante junio de 2020, muestra que si bien los docentes se han visto revalorizados por su esfuerzo en la

adaptación al nuevo sistema y hay una creencia mayoritaria que los alumnos han aprendido menos.

A su vez, el sistema virtual en pandemia requiere de la ayuda de los padres lo cual los deja en un rol de “maestros”, papel para el que algunos no se sienten capacitados y a otros les resulta una pesada carga sobre todo los que trabajan.

Los chicos están desmotivados con la educación a distancia (si la comparamos con la educación presencial). Cerca de la mitad de niños y adolescentes muestran menor entusiasmo.

A la desmotivación que sienten los alumnos se suma la incomodidad que les genera estudiar desde sus casas: la mitad de los jóvenes no se siente nada cómodo aprendiendo y haciendo actividades escolares desde su hogar (48%) según UNICEF.

En cuanto al efecto del aislamiento sobre el estado anímico de sus hijos, el 55% opinó que es negativo, registrando emociones negativas según los niveles de enseñanza: en educación inicial sobre todo ansiedad e inquietud, en primaria: aburrimiento, ansiedad e inquietud; en educación secundaria: desánimo, cansancio, depresión, angustia y tristeza.

Los alumnos extrañan la relación con sus compañeros y docentes. El aislamiento social los está afectando negativamente psicológicamente y esto puede dejar rastros a futuro.

Existe una brecha importante en cuanto a la conectividad y el uso de dispositivos entre las escuelas privadas y estatales. Mientras que en las privadas 9 de cada 10 se conectan todas las semanas solo 6 de cada 10 en las estatales lo hacen. El 56% de los alumnos emplea dispositivos móviles (49% celulares y el 7% tabletas). Solo el 40% utiliza computadoras. El uso de dispositivos para las actividades escolares difiere ampliamente según nivel socioeconómico: en los estratos más altos la laptop, computadoras y tablets son los más utilizados 82%, mientras que en estratos medios y bajos el celular es el claro protagonista (68%). Si bien los teléfonos celulares tienen múltiples funciones, resultan limitados para efectuar ciertas tareas

escolares con el consiguiente impacto negativo sobre el aprendizaje y la motivación.

En la actualidad el derecho a la educación no implica solo contar con docentes sino también acceder a la conectividad. El acceso a internet democratiza la educación. Es una herramienta que facilita superar la inequidad y la marginalidad social.

La crisis sanitaria y el cierre de escuelas no afectan a todos por igual. Los estudiantes de los sectores más vulnerables son quienes sufren mayor pérdida de aprendizaje y son quienes ven más reducidas sus oportunidades futuras.

Todos los estudiantes regresaran a las escuelas con mayores desafíos en su desarrollo cognitivo y socioemocional. Sera necesaria incorporar o profundizar la educación emocional como una dimensión de la formación orientada a desarrollar competencias que contribuyen a un mejor bienestar personal y social, para ello habrá que capacitar a los docentes con las metodologías específicas para cada edad.

Impacto sobre el bienestar y la salud mental

Quisiera en esta ponencia enfocarme en este tema especialmente, que a su vez, está ligado a los dos anteriores.

La pandemia y la cuarentena han tenido un impacto fuertemente negativo en la satisfacción con la vida. Mientras la medición del World Values Survey de 2017 mostraba que un 78% de los argentinos se declaraban muy satisfechos con su vida en la encuesta CIS UADE VOICES! de junio 2020 vs solo un 49% así lo declara. Caída de 30% porcentuales

Y en el mismo periodo los infelices han crecido del 5% al 20%.

Asimismo vemos que la media ha descendió de 7.7.en 2017 a 6.1 en la actualidad (2020).

Satisfacción con la Vida: Argentina 2020

Considerando todas las cosas, en una escala de 1 al 10
¿qué tan satisfecho se encuentra usted con su vida en general actualmente?

	TOTAL	GENERO		EDAD			NIVEL SOCIOECONOMICO		
		Hombres	Mujeres	16 a 29 años	30 a 49 años	50 y Más	ABC1	C2C3	DE
7-10	49%	49%	49%	43%	46%	56%	67%	48%	46%
5-6	31%	32%	31%	34%	33%	28%	19%	34%	31%
1-4	20%	20%	20%	22%	21%	16%	14%	18%	23%

Fuente: CIS UADE – VOICES! 2020

El estado de ánimo general de la sociedad es poco satisfactorio. Y son las mujeres, los más jóvenes y aquellos de menor nivel educativo y socioeconómico quienes expresaron estados de ánimo más críticos.

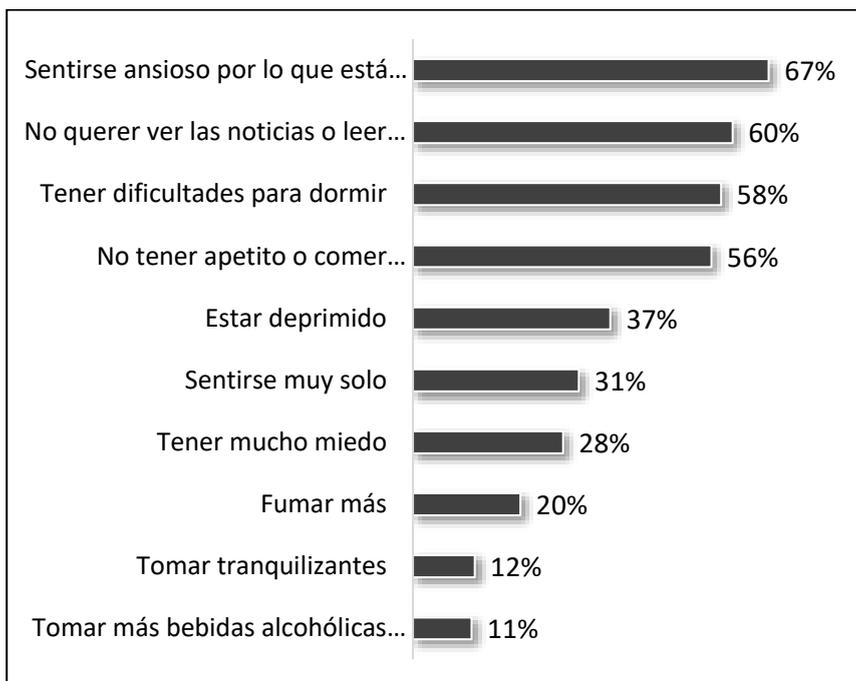
Interesa señalar que ya no se da, como lo era previo a la pandemia, en forma de U la relación entre felicidad y edad sino que son los más jóvenes quienes están sufriendo más así como también las mujeres que antes tenían una relación más pareja con los hombres. La pandemia ha afectado psicológicamente más a estos grupos. A ellos y sobre todo a los más pobres.

Un 71% de los argentinos sostiene que el Coronavirus es una fuente importante de estrés en sus vidas. Y este es mayor entre las mujeres (75% vs 67% de los hombres) y la indagar sentimientos y conductas en la última semana encontramos

EFFECTOS DE LA PANDEMIA EN LOS ULTIMOS 7 DIAS

La pandemia tuvo importantes efectos sobre la salud, la ansiedad, el sueño y el apetito de los argentinos

En los últimos 7 días, ¿le ocurrió alguna de estas cosas debido a situación del coronavirus?



Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: CIS UADE - VOICES!

Siete de cada 10 encuestados (67%) afirmaron sentirse *ansiosos* por lo que está sucediendo, sentimiento que es más alto entre las mujeres (70% vs. 64% en los hombres) y aquellos en peor situación socioeconómica (70% vs. 65% y 63% en sectores medios y altos, respectivamente).

Por otra parte, frente a esta situación, 6 de cada 10 ciudadanos han intentado *no ver noticias o leer sobre la pandemia*, situación que resalta entre las mujeres (64% vs. 56% hombres) y los más jóvenes (66% contra 51% de quienes tienen más de 50 años).

Casi 6 de cada 10 (58%) manifestó tener trastornos de sueño siendo más común también entre las mujeres (64% de ellas lo reconocieron, contra el 51% de los hombres) y los más jóvenes (66% vs. 47% entre los mayores de 50 años) .

Además, la situación de pandemia de COVID-19 ha causado trastornos sobre el apetito. Más de la mitad de la población (56%) reconoció no haber tenido apetito o haber comido demasiado en el pasado cercano. Nuevamente, esta situación prevalece entre las mujeres (64% vs. 48% entre los hombres) y los encuestados más jóvenes.

La depresión, la soledad y el miedo han sido sentimientos reconocidos por una parte importantes de la población. Más específicamente, el 37% sostuvo haber estado deprimido en algún momento de la última semana, el 31% dijo haberse sentido muy sólo y el 28% haber tenido mucho miedo. Todas estas situaciones fueron más frecuentes entre las mujeres (40% - 34% - 34%, respectivamente), los más jóvenes (47% - 38% - 34%), aquellos de menor nivel socioeconómico (42% - 37% - 35%), menor nivel educativo (39% - 34% - 31%) y residentes del Gran Buenos Aires (42% - 32% - 29%).

Esta situación de pandemia y encerramiento y los sentimientos que la acompañan han influenciado en un aumento en el consumo de tranquilizantes, cigarrillos y bebidas alcohólicas. En concreto, 1 de cada 5 argentinos (20%) reconoció haber fumado con mayor frecuencia durante la última semana. Por su parte, el 12% declaró haber consumido *tranquilizantes* durante la última semana, afirmación que fue más alta entre las mujeres (15% vs. 8% de los hombres) y quienes tienen más de 50 años (20% vs. 10% de quienes tienen de 30 a 49 años y 5% de quienes tienen de 16 a 29 años).

Por último, 1 de cada 10 argentinos (11%) admitieron haber *bebido más bebidas alcohólicas* que lo habitual, situación más común entre los hombres (15% vs. 8% mujeres).

Cambios en los estados psicológicos en los últimos cinco años

Datos recolectados por CIS UADE VOICES! en 2015 nos permiten hacer comparaciones con la situación actual de pandemia. En términos comparativos las diferencias son contundentes. y pueden observarse importantes cambios negativos en la salud mental de los argentinos respecto de los datos recolectados hace 5 años. No solo crecen marcadamente quienes se sienten tristes, deprimidos, sin energía, desganados, cansado y con problemas de sueño, sino que la frecuencia con que tienen estos problemas o sentimientos aumenta significativamente.

Nos referiremos ahora a las personas que han manifestado sentir siempre, casi siempre o la mayoría del tiempo cada una de los siguientes estados en el último mes.

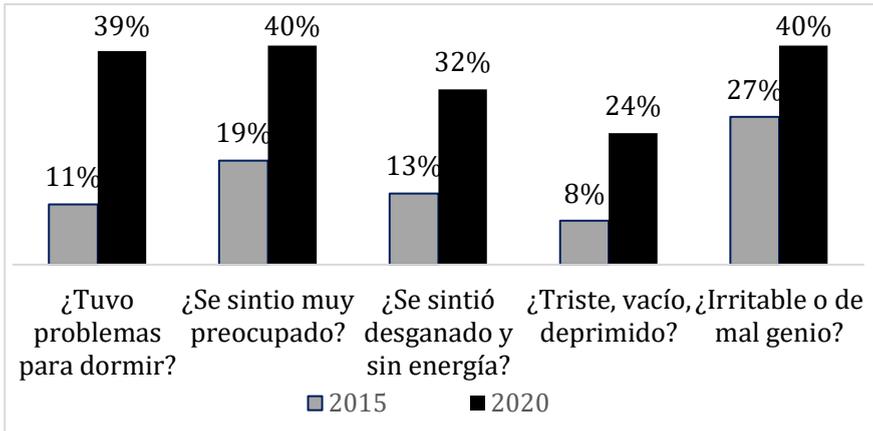
Los problemas para dormir son los que más han aumentado. Mientras que en noviembre de 2015 sólo el 11% de los argentinos reconocía sentir tales dificultades la mayoría del tiempo o todo el tiempo, a mayo de 2020 esta situación alcanza al 39% de la población, un incremento de 28 puntos porcentuales.

El sentirse la mayoría o todo el tiempo el desganado, cansado y con falta de energía aumento de 13% a 32% en el periodo (19 puntos porcentuales más) La tristeza y la depresión creció de 8% a 24% (16 puntos porcentuales), y el mal genio y la irritación aumentaron de 27% vs. 40%).

La pandemia ha afectado todos lo ordenes de la vida con enorme impacto sobre la economía y la sociedad. Los datos que hemos presentado son ilustrativos del impacto negativo que tiene la actual situación sobre la salud mental de los argentinos. La sociedad

presenta importantes síntomas de estrés, ansiedad, trastornos del sueño y de alimentación, depresión, miedo, irritabilidad, cansancio, desgano y ha aumentado el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco y tranquilizantes.

Comparación 2015 – 2020



Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: CIS UADE - VOICES!

Nuestro país es uno de los más golpeados por la crisis sanitaria y sus efectos disruptivos con el aislamiento prolongado tienen consecuencias gravísimas para la economía, sociedad y salud mental.

Como afecta el foco en la felicidad en las acciones personales y las políticas públicas

Es mucho lo que puede hacerse desde lo personal y desde las políticas públicas para generar condiciones para un mejor bienestar subjetivo y calidad de vida.

Desde lo personal hay organizaciones que basándose en estudios científicos promueven acciones personales para alcanzar un mejor bienestar subjetivo. En ese sentido interesa señalar a Action for Happiness una ONG basada en Londres cuyo director fundador es Lord Richard Layard, reconocido Catedrático de Economía del London School of Economics Ellos proponen 10 claves para una vida mejor que todas las personas pueden realizar para alcanzar mayor felicidad. Estas son: 1) Cultivar la generosidad (hacer cosas para otros); 2) Relacionarse: conectar con la gente; 3) Salud: cuidar tu cuerpo; 4) Conciencia: ser consciente de las pequeñas cosas que harán al bienestar diariamente; 5) Aprender nuevas cosas siempre; 6) Dirección: proponerse metas hacia el futuro; 7) Resiliencia: tener una actitud superadora frente a los problemas; 8) Emociones: mirar lo que es bueno, tener una actitud positiva; 9) Aceptación: aceptarse como uno es; 10) Sentido: ser parte de algo mayor.

En cuanto a la política pública las mediciones de bienestar subjetivo proporcionan un indicador general de la calidad de vida de la población y permiten evaluar y comparar las consecuencias económicas y sociales sobre una base consistente. Es por ello que los países las están incorporando en sus estadísticas nacionales como lo recomienda Naciones Unidas y la Comisión Europea. De este modo se complementan las estadísticas económicas con las de bienestar. Ello permite el análisis costo-beneficio de las políticas eligiendo aquellas que prometan producir los mayores aumentos netos de la calidad de vida.

Son varios los ámbitos donde la planificación de políticas debe enfocarse: políticas de salud; trabajo, empleo y pobreza; relaciones sociales y generación de confianza/capital social para aumentar la participación, elevar los niveles de confianza interpersonal e institucional; políticas destinadas a reducir la

corrupción pública y privada, mejorar la transparencia y políticas educativas que garanticen el aprendizaje, el desarrollo de habilidades socioemocionales y con conectividad para todos.

Quisiera hacer foco en las políticas de salud psicológica. Una de las principales causas de infelicidad en todo el mundo es la enfermedad mental. Reducir la enfermedad mental es una de las formas clave de aumentar la felicidad del mundo. Y esto es algo que ha sido poco considerado, dejado de lado y tendrá enormes consecuencias si no es atendido.

Esto requiere dos nuevas prioridades para los gobiernos: 1) asegurar que las personas con problemas o enfermedades mentales reciban tratamiento y 2) utilizar todas las vías posibles para ayudar a las personas a desarrollar las habilidades socioemocionales que amortigüen las enfermedades mentales y los ayuden a conocer sus propias emociones y auto-regularlas empatizando con las emociones de lo demás para mejorar las relaciones interpersonales.

Deben desarrollarse políticas de promoción de salud mental para todos. Como dijimos además de la familia, el sistema escolar ofrece una oportunidad poderosa para influir en la salud y el bienestar mental de los alumnos, y este debe ser un objetivo explícito de cada escuela. También muchos programas tienen por objeto promover la salud mental a través del lugar de trabajo; algunos se dirigen únicamente a los individuos, pero los más eficaces se dirigen a equipos completos.

El cambio puede comenzar a cualquier nivel, pero los gobiernos tienen una responsabilidad especial. Es su trabajo insistir en que la salud mental se convierta en un área de política central, tanto para el tratamiento como para la prevención.

Las enfermedades mentales (stress, depresión, angustia, entre otras) tienen una correlación negativa con el bienestar subjetivo. Sin embargo, la mayoría de las personas que las sufren no reciben tratamiento alguno. Implementar políticas públicas que ofrezcan mayor información sobre los síntomas de estas enfermedades, y aseguren la disponibilidad de tratamiento son absolutamente necesarias. El gran desafío de la pospandemia será el

lamentable saldo del COVID-19 en la salud mental de la humanidad y agravada en el caso de Argentina porque tuvimos un aislamiento social, preventivo y obligatorio más largo del mundo. Si no abordamos el bienestar emocional de nuestra comunidad, se generarán costos humanos, sociales y económicos a largo plazo con enormes consecuencias.

Referencias bibliográficas

Aristóteles (1997), *Ética a Nicómaco*, Barcelona, Ediciones Altaya.

Bentham, Jeremy (1990), *A Fragment on Government*, James Henderson Burns y Herbert Lionel Adolphus Hart (coords.), Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, Mihaly, *Fluir (Flow) Una psicología de la felicidad*, Editorial Kairos.

Inglehart, Ronald y Hans-Dieter Klingemann (2000), *Genes, Culture, Democracy and Happiness*, Editor World Values.

Jefferson, Thomas (1776), *The unanimous declaration of the thirteen United States of America*.

Lykken, David y Auke Tellegen (1996), *Happiness is a Stochastic Phenomenon*, University of Minnesota.

Seligman, Martin (2011), *Flourish*, Free Press – New York.

WVS wave 7 (2017-2020), Haerpfer, C., Inglehart, R., Moreno, A., Welzel, C., Kizilova, K., Diez-Medrano J., M. Lagos, P. Norris, E. Ponarin & B. Puranen et al. (eds.). 2020. World Values Survey: Round Seven – Country-Pooled Datafile. Madrid, Spain & Vienna, Austria: JD Systems Institute & WVSA Secretariat [Version: <http://www.worldvaluessurvey.org/WVSDocumentationWV7.jsp>]

Centro de Investigaciones Sociales - CIS UADE VOICES: <https://www.uade.edu.ar/investigacion/centro-de-investigaciones-sociales-cis/informes/>

Word Happiness Report: <https://worldhappiness.report/>

Action for Happiness: <https://www.actionforhappiness.org/>