

Ciudades que nos hagan felices

REDACCIÓN ISTMO

Experta en el estudio de la felicidad, Rosalinda Ballesteros señala que, si bien el proceso de ser feliz es ante todo individual, los factores externos como las ciudades pueden influir en ese sentimiento general de que la vida vale la pena.





¿Qué es ser feliz? Parece una pregunta para tres horas de cafés en un localito lleno de filósofos. De hecho, lo es, pero la felicidad es un concepto que se estudia también desde el punto de vista de la psicología, la sociología y la economía, por sus implicaciones en los grandes grupos humanos. ¿Hay personas, ciudades, países más felices que otros? Y la gran pregunta, que serviría para actuar colectivamente: ¿por qué?

En **istmo** charlamos con Rosalina Ballesteros, directora del Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad, doctora en Estudios Humanísticos por el ITESM y maestra en Psicología Positiva por la Universidad de Pennsylvania. En su opinión, en un ambiente cada vez más urbano hay que tomar en cuenta que las ciudades magnifican los factores tanto a favor como en contra de la felicidad individual. Aquí hay más razones para estar estresados, quizá tristes y enojados, pero también hay más oportunidades para buscar este sentimiento de bienestar y cercanía que hace todo esto más vivible.

EN BUSCA DE LA FELICIDAD VERDADERA

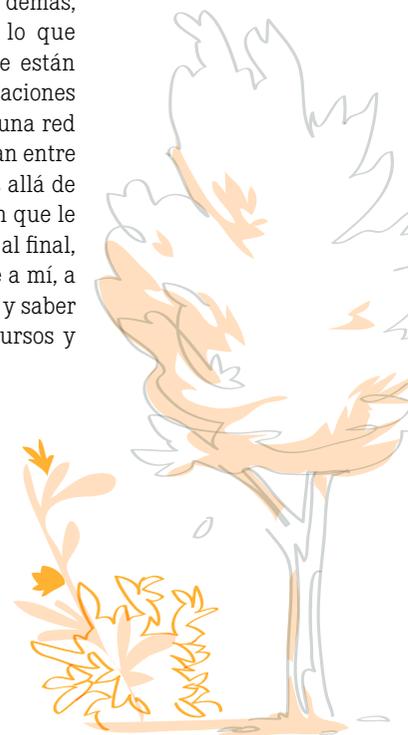
La felicidad ha sido una de las preocupaciones del ser humano desde el principio de los tiempos. Los filósofos griegos la estudiaron al grado de que Aristóteles planteó que había varios tipos de felicidad. «Para él, la verdadera felicidad —la *eudaimonía*— era entender nuestra razón de ser, poniendo nuestras virtudes al servicio de la sociedad. Sostenía además que era la aspiración de todo ser humano», describe Rosalía Ballesteros.

La felicidad es un tema que continúa explorándose, refiere la experta. La Psicología, por ejemplo, investiga qué sucede en aquellas personas que reportan altos niveles de bienestar consigo mismas, mientras que para la Economía el objeto de interés es el «bienestar subjetivo», es decir cómo evalúa cada persona su experiencia de vida de tal forma que declara tener una vida satisfactoria.

«Nos encontramos en un punto en la historia de la humanidad en el que tenemos la mayor cantidad de acceso a la información, a recursos, a bienes materiales y a servicios, pero algo sucede con la felicidad. Si hoy cualquier persona quiere comer una fruta, podrá hacerlo a lo largo del año, sea porque se produce o se importa. Sin embargo, si revisamos los cuestionarios de bienestar de los últimos 50 años, el nivel de bienestar o felicidad de las personas no ha variado».

La felicidad empieza como un fenómeno individual, señala. Por ello, cada individuo tiene diversos «puntos de partida», que van de acuerdo con incluso con la inclinación de su cuerpo a producir y procesar los factores bioquímicos relacionados con este sentimiento en general. Ballesteros cita los estudios que ha realizado al respecto Sonja Lyubomirsky de la Universidad de California.

Sin embargo, en ese estudiar qué nos hace felices comienzan a surgir elementos que van más allá de lo individual. «Hay ciertas condiciones encontradas en algunos estudios, que cuando las personas las tienen presentes en su vida, se sienten bien en el día a día y satisfechos con su vida. Las condiciones, y esta sería la definición de felicidad, son: experimentar emociones positivas cada día, sentirnos alegres, inspirados, llenos de esperanza, tener conexión con los demás, diversión, sentirnos involucrados con lo que hacemos y que nuestras habilidades se están utilizando de buena manera. El tener relaciones positivas con los demás, el ser parte de una red de personas que se relacionan y se apoyan entre ellas. Entender que nuestra vida va más allá de nosotros mismos. Saber cuál es esa razón que le da un propósito significativo a mi vida y, al final, el sentido de logro. El poder observarme a mí, a mi comunidad en un sentido más amplio y saber que si me propongo algo, tengo los recursos y habilidades para lograrlo».





«Algunas ciudades reportan un número más alto de emociones negativas: estrés, miedo, ansiedad, enojo, frustración, porque el entorno de nuestra comunidad nos lleva a tener más interacciones que pueden llevar a estos estresores».

Todo esto se traduce en cinco elementos: positividad, involucramiento, relaciones positivas, el significado y el sentido de logro. «Son cinco, pero eso no significa que debas tener 20% de cada uno», aclara. De acuerdo con los estudios realizados en los últimos 30 años, las personas que reportan estados emocionales positivos, felices, que evalúan su vida de manera subjetiva positivamente, viven más años, con mejor salud y con mejor capacidad cognitiva, sobre todo en la tercera edad. «Esto es un conocimiento muy importante. Se liga con otros temas, como la forma en que se recomponen nuestras cadenas de ADN, la expresión genética de las personas que están en estados positivos emocionales de bienestar, de apreciación de la vida, viven mejor, se relacionan y resuelven mejor».

En las empresas donde hay empleados que se reportan a sí mismos como felices, hay menos rotación y mejores resultados de negocio. «Por eso nos interesa cada vez más, por los riesgos que estamos todos viviendo en temas de salud mental», señala la también consultora corporativa en Bienestar.

CIUDADES Y FELICIDAD

El ser humano de hoy es cada vez más urbano, y eso sin duda influye en su nivel de felicidad. El entorno es una causa de las emociones del ser humano, todo el tiempo. De hecho, las emociones son una respuesta de adaptación a diversos estímulos externos, como es el caso del estrés, que se originó como una forma de enfrentar un peligro inminente. Pero hay emociones positivas y negativas.

«Algunas ciudades reportan un número más alto de emociones negativas: estrés, miedo, ansiedad, enojo, frustración, porque el entorno de nuestra comunidad nos lleva a tener más interacciones

que pueden llevar a estos estresores. Pero también los grupos humanos más grandes, es decir, vivir en ciudades en comparación con pueblos pequeños, reporta más emociones agradables como la alegría, la diversión, la conexión con los demás, porque hay más oportunidad de tener estas interacciones», describe Ballesteros.

Entonces, un objetivo básico debe consistir en formar comunidades en donde se experimenten más emociones positivas –las que producen más secreción de serotonina, dopamina y endorfinas–, que negativas, como miedo, enojo y frustración. La organización de las ciudades es clave en la generación de unos sentimientos u otros. Desde luego, la felicidad es mucho más que gozar y disfrutar, también está el sentido de propósito, como lo definió Aristóteles.

«Puedes, como en mi caso, trabajar en una institución educativa, pero dentro de mí hay una motivación que va más allá del sueldo o del reconocimiento que pueda recibir por publicar un artículo. A esto se refiere el tema de trascendencia. Por ejemplo, si veo que hice algo que a una de mis estudiantes la llevó a aprender cosas nuevas, a desarrollarse, yo trasciendo a través de eso. Cuando vivimos en ciudades, hay más posibilidades de hacer esto, de conectar con otras personas que hacen cosas similares, y que nos lleva a sentirnos parte de esta comunidad».

En los países donde la gente tiene más sentido de comunidad, la evaluación del bienestar global de esa sociedad, es igualmente más alta, señala. En marzo pasado se publicó el Informe Mundial de la Felicidad (WHP), elaborado por la Red de Soluciones de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (SDSN), que enlista a los países de acuerdo con su autopercepción de bienestar. México volvió a figurar en el lugar 46, luego de alcanzar el lugar 23 en 2019. «De hecho, si en México solo percibiéramos nuestros indicadores

económicos, de ingresos, de distribución de la riqueza, de acceso a la salud, deberíamos estar más abajo en la lista, pero *rankeamos* más alto porque precisamente tenemos estos elementos comunitarios que hacen que evaluemos nuestra vida como satisfactoria», apunta Rosalía Ballesteros.

Así que en la ciudad existe la posibilidad de experimentar más emociones positivas. Hay más momentos para compartir, convivir, encontrar a otras personas con las mismas actividades o aficiones, así como lugares de esparcimiento. Al mismo tiempo, sin embargo, hay más estresores. «Lo que al final buscamos para evaluar si nuestro día generó la sensación de gozo, es una balanza emocional. Es decir, que experimente más emociones agradables, que desagradables. Por supuesto que si estoy pasando por una situación particular que me lleva a un alto nivel de estrés como una enfermedad, un tema económico, no podré evitar tener esas emociones, pero puedo contrarrestar su efecto, introduciendo pequeños momentos de positividad en mi día. Es decir, puedo sentirme agradecido, sereno, querido, apreciado, valorado», apunta Ballesteros.

Un asunto clave al inclinar esta balanza proviene de la organización básica de la ciudad. El crecimiento poblacional explosivo en las urbes se convierte en un factor inmediato de estrés, si la ciudad no está preparada para manejarlo. Entre los problemas más frecuentes, está el del transporte, la seguridad y la disponibilidad de recursos. Los tiempos de traslado son clave, por lo que contar con los medios de transporte adecuados es importante, y ni hablar del agua o la electricidad.

Pero hay otros servicios que son igualmente importantes: aquellos que permiten formar una red con la sociedad en su conjunto. De esta forma, adquieren igual importancia los espacios de esparcimiento, las áreas verdes, y los

espacios de socialización, culturales, artísticos y deportivos. Independientemente de vivir en lugares de alta o baja densidad, se deben tener suficientes servicios.

LA HYGGE DANESA

En una era de grandes megalópolis, el planteamiento de generar comunidad no puede concebirse a partir de recorrer largos kilómetros para reunirse. Lo que plantea Rosalina Ballesteros es un cambio en la mentalidad que quizá favoreció el aislamiento por COVID-19. Si los sentimientos positivos son más frecuentes en las redes de amigos y familiares, y el problema empieza al salir de estos círculos, hay formas de trabajar esto comunitariamente, plantea.

Es un hecho que el confinamiento por la pandemia redujo dramáticamente la interacción social de los mexicanos, y ello puede ser un factor importante en la caída del «índice de felicidad» en el listado de la ONU. En los meses siguientes, al parecer, la población buscó la forma de no perder el contacto, a través de videoconferencias, reuniones pequeñas y otras medidas, como algo quizá difícil para la población del altiplano: abrirse a sus vecinos más cercanos.

«Hay un concepto en Dinamarca que me gusta mucho. Es el concepto de *hygge*: habla de comunidad, de calor interpersonal, de crear convivencia con la gente más próxima. Últimamente, según mi experiencia, hemos convivido mucho más con los vecinos. (Durante el confinamiento), lo único que algunos días podíamos hacer era

salir a la calle un rato a que corrieran los hijos. Platicabas entonces con el vecino y los hijos del vecino hacían lo mismo. Cambió un poco la dinámica, de pensar que había que llevar a los niños a un lugar lejano, porque ahí están sus amigos, con los que van a la escuela, que no es mi comunidad más próxima. Generamos un centro de comunidad aquí, en pequeño, y quizá nos dedicamos a resolver los problemas de nuestro entorno próximo. Si todas las pequeñas comunidades hacemos eso, vamos generando un sentido de comunidad mayor dentro de estas grandes urbes, porque también dentro de las ciudades la persona se puede sentir perdida en medio de millones».

Un ejemplo de transformación de una ciudad sería la de Cleveland, Ohio, en Estados Unidos, plantea. La urbe estuvo por años basada en la industria automotriz. Luego de su declive en ese

país, había zonas enteras de la urbe que comenzaban a despoblarse. La respuesta de los ciudadanos fue convertir algunos antiguos edificios en jardines comunitarios internos, donde cultivan, de manera conjunta, vegetales y frutas. De esta forma el proyecto recuperó alguna zonas de la ciudad, al tiempo que planteaba una solución sustentable.

En una era en que la migración se cuenta por millones, las ciudades deben también estar preparadas para recibir a nuevos grupos de personas, a través de servicios comunitarios, procurando generar en ellos el mismo sentimiento.

«Dejaría como reflexión final que pensemos en estos temas como lo hacía Aristóteles: como una aspiración del ser humano. Entender qué nos hace estar bien en este mundo nos va a llevar a una mejor comunidad en general y a un mejor planeta. En este momento tenemos la oportunidad de generarlo para nosotros, nuestras familias, nuestras empresas». </>

«En las ciudades, en comparación con pueblos pequeños, se reportan más emociones agradables como la alegría, la diversión, la conexión con los demás, porque hay más oportunidad de tener estas interacciones».

