

Insight 21 | Policy Paper

Recomendaciones Neurocientíficas

Manejo del Estrés y Promoción de la Felicidad



Autora
Dra. Fátima González Palau

UNIVERSIDAD
SIGLO 21

Recomendaciones neurocientíficas para el manejo del estrés y la promoción de la felicidad

Construyendo un bienestar duradero con un enfoque preventivo orientado a la juventud

En la actualidad, el estrés crónico y el burnout se han convertido en problemas de salud pública que afectan a amplios sectores de la población. Según el Informe de Burnout en Argentina 2024, realizado por el Observatorio de Tendencias Sociales de Insight 21, de la Universidad Siglo 21, los niveles de burnout de los argentinos se encuentran entre los más altos de los últimos años. Este fenómeno ha llevado a una preocupante disminución en los índices generales de felicidad.

De acuerdo con el Informe Mundial de la Felicidad 2023, muchos países han experimentado un descenso en los niveles de felicidad en los últimos años, exacerbado por la pandemia de COVID-19 (1). En Argentina, la situación no es diferente. Según el Informe Felicidad Argentina 2024, realizado por el Observatorio de Tendencias Sociales de Insight 21, de la Universidad Siglo 21, los niveles de felicidad de los argentinos se encuentran entre los más bajos de los últimos años. Mientras que el 50.7% de los argentinos se siente satisfecho con su vida, solo el 36.6% está conforme con la mayoría de los aspectos de su vida, lo que representa una disminución del 3.5% en relación con el año 2023.

Sin embargo, no todo es negativo: los jóvenes entre 18 y 29 años son el único grupo etario que ha mostrado un cambio positivo en su percepción de felicidad, destacándose en un contexto general de caída en los niveles de bienestar emocional. Frente a esta realidad, es crucial adoptar un enfoque preventivo que promueva un bienestar duradero y una mayor felicidad, tanto para aquellos que ya están afectados por el estrés como para los jóvenes, quienes, a pesar de mostrar una percepción positiva de felicidad, necesitan ser protegidos y guiados hacia un futuro saludable y pleno.

El Instituto de Neurociencias de la Universidad Siglo 21 brinda a continuación recomendaciones neurocientíficas dirigidas tanto a la población general como a los jóvenes, con el fin de construir una sociedad más saludable y equilibrada.

RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN GENERAL QUE SUFRE ESTRÉS Y BUSCA LA FELICIDAD

1. Entornos saludables: ambientes limpios y seguros

La exposición a ambientes saludables, libres de contaminantes y con acceso a espacios verdes, contribuye significativamente a la reducción del estrés y al aumento de la felicidad. Estudios de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) muestran que las personas que viven cerca de áreas verdes reportan niveles más bajos de estrés y mayor satisfacción con la vida (2). Asegurar que los entornos de trabajo y los hogares sean espacios que fomenten la tranquilidad, la seguridad y el bienestar es esencial para mejorar la calidad de vida y la felicidad general.

2. Acceso a servicios de salud mental y promoción de la felicidad

Garantizar el acceso a servicios de salud mental adaptados a las necesidades de la población es esencial para tratar el estrés crónico y promover la felicidad. De acuerdo con la OMS, en los países de ingresos bajos y medios, entre un 76% y un 85% de las personas con dificultades en salud mental no reciben tratamiento; la cifra es alta también en los países de ingresos elevados: entre un 35% y un 50% (3). Programas que incluyan técnicas de manejo del estrés, como el mindfulness, junto con intervenciones que fomenten el optimismo y la gratitud, pueden tener un impacto positivo en la felicidad general de la población. Por ejemplo, la práctica regular de mindfulness durante 8 semanas ha demostrado reducir significativamente los síntomas de ansiedad y mejorar el bienestar general (4).

3. Salud física: actividad física y nutrición

Para aquellos que sufren de estrés crónico, la actividad física regular y una dieta equilibrada son intervenciones fundamentales no sólo para reducir el estrés, sino también para mejorar la felicidad. La OMS recomienda al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, o 75 minutos de ejercicio vigoroso, para mantener una buena salud física y mental (5). Actividades como caminar o nadar son especialmente beneficiosas para reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo (6). En cuanto a la nutrición, estudios observacionales sugieren que las dietas más altas en alimentos vegetales, como verduras, frutas, legumbres y granos integrales, y proteínas magras, incluido el pescado, se asocian con un riesgo reducido de depresión (7).

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS PARA PROMOVER LA FELICIDAD EN LA POBLACIÓN JOVEN

1. Conexión con la naturaleza: fuente de felicidad y bienestar

Las interacciones regulares con espacios naturales no solo reducen el estrés, sino que también aumentan la vitalidad y la felicidad. Un informe de UNICEF sugiere que el acceso a espacios verdes en entornos urbanos puede mejorar significativamente la salud mental y emocional de los niños y jóvenes (8). Se recomienda que adultos y jóvenes pasen al menos 120 minutos a la semana en la naturaleza para obtener estos beneficios (9). Promover políticas educativas que incluyan actividades al aire libre y la creación de más espacios verdes en áreas urbanas puede consolidar y expandir el bienestar de los jóvenes.

2. Red de apoyo social y comunitario: clave para la felicidad

Según un informe de OCDE, en la actualidad, 1 de cada 10 personas expresa una falta de apoyo social, es decir, no tiene familiares o amigos en quienes confiar para recibir ayuda en momentos de necesidad (2). Para los jóvenes, que están en una fase crucial de desarrollo social y emocional, es vital fomentar redes de apoyo social sólidas. La participación en actividades comunitarias, culturales y deportivas fortalece las relaciones interpersonales, proporcionando un sentido de pertenencia y propósito, elementos clave para la felicidad. Programas de mentoría intergeneracional también pueden ser efectivos para guiar a los jóvenes hacia un futuro más feliz y satisfactorio. Es sabida la relevancia que cobra el círculo de amigos a lo largo de vida, en especial en la juventud. Se ha demostrado que dedicamos solo ~20% de nuestro día a la interacción social directa, equivalente a aproximadamente 3,5 h por día; un 40% de nuestro tiempo se dedica a nuestros cinco amigos y familiares más cercanos. Estudios sobre el “contagio geográfico” han establecido que si tienes un amigo feliz que vive en un radio de 1 milla, tienes un 25% más de probabilidades de ser feliz. Además, tienes un 34% más de probabilidades de ser feliz si tu vecino de al lado es feliz (10).

3. Educación continua y desarrollo de habilidades para la felicidad

Ofrecer oportunidades de aprendizaje continuo y desarrollo de habilidades es esencial para preparar a los jóvenes para enfrentar los desafíos de la vida y aumentar su felicidad. La integración de la enseñanza de habilidades blandas, como la resiliencia y la inteligencia emocional, ayuda a los jóvenes a manejar el estrés y a construir una vida más feliz y equilibrada. Según la OCDE, los jóvenes

que reciben formación en estas áreas tienen mayores tasas de éxito académico y profesional, lo que contribuye directamente a su salud y bienestar (11).

4. Promoción de la salud preventiva: un enfoque integral para la felicidad

Para garantizar un futuro saludable y feliz, es vital que la promoción de la salud se enfoque de manera integral. Programas que aborden la salud física, mental y social desde una edad temprana son esenciales para prevenir problemas de salud a largo plazo y asegurar que los jóvenes puedan disfrutar de una vida plena y feliz. La OMS recomienda que los programas de salud escolar incluyan componentes de bienestar emocional y mental, dado que estos son determinantes cruciales de la felicidad futura (3).

5. Bienestar en el trabajo: un pilar para la felicidad juvenil

A medida que los jóvenes ingresan al mundo laboral, es crucial que encuentren ambientes de trabajo que promuevan no solo su bienestar, sino también su felicidad. Las organizaciones deben implementar programas que incluyan estrategias para equilibrar la vida laboral y personal, fomentando una mayor satisfacción y realización en el trabajo, lo cual es fundamental para la felicidad a largo plazo. De acuerdo con un informe de Gallup, aquellas personas que se sienten comprometidas con su entorno laboral también tienden a experimentar un alto nivel de bienestar y satisfacción en su vida en general (12).

Conclusión

Promover la felicidad y el bienestar en la población general, al tiempo que se implementan estrategias preventivas para proteger y fomentar la felicidad en los jóvenes, es fundamental para construir un bienestar duradero en nuestra sociedad. Los datos del Informe Felicidad Argentina 2024 subrayan la importancia de enfocarse en estos grupos. Al centrarnos en variables clave como la salud física, los entornos saludables, el apoyo social y la educación continua, podemos no solo mitigar los efectos del estrés crónico, sino también establecer un marco que promueva la felicidad en todas las generaciones futuras. Las neurociencias ofrecen herramientas valiosas para guiar este enfoque, asegurando que las intervenciones estén basadas en evidencia y sean efectivas tanto a corto como a largo plazo. La implementación de políticas y programas que promuevan la salud mental, el bienestar emocional y la felicidad debe ser una prioridad en la agenda pública y privada para contribuir al progreso y desarrollo de la sociedad.

Referencias

- Naciones Unidas. World Happiness Report 2023. Naciones Unidas; 2023. Disponible en: <https://worldhappiness.report>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). How's Life? 2023: Measuring Well-being. OCDE Publishing; 2023. Disponible en: https://www.oecd-ilibrary.org/economics/how-s-life/volume-/issue-_9870c393-en
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Plan de Acción Integral Sobre la Salud Mental, 2013-2030. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1>
- Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 2018;59:52-60.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Global Recommendations on Physical Activity for Health. OMS; 2022. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
- Schuch FB, Vancampfort D, Firth J, Rosenbaum S, Ward PB, Silva ES, et al. Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Psychiatry.* 2018;175(7):631-648.
- Jacka FN, O'Neil A, Opie R, Itsiopoulos C, Cotton S, Mohebbi M, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med.* 2017;15:1-13.
- UNICEF. Child Friendly Cities and Communities: The Role of Green Spaces. UNICEF; 2022. Disponible en: <https://www.unicef.org/reports/child-friendly-cities>
- White MP, Alcock I, Grellier J, Wheeler BW, Hartig T, Warber SL, et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep.* 2019;9(1):7730.
- Bzdok D, Dunbar RIM. The Neurobiology of Social Distance. *Trends Cogn Sci.* 2020 Sep;24(9):717-733. doi: 10.1016/j.tics.2020.05.016. Epub 2020 Jun 3. PMID: 32561254; PMCID: PMC7266757.
- OCDE (2024), Habilidades sociales y emocionales para una vida mejor: Resultados de la Encuesta de la OCDE sobre habilidades sociales y emocionales 2023, Publicaciones de la OCDE, París, <https://doi.org/10.1787/35ca7b7c-en>.
- Gallup. State of the Global Workplace Report 2024: Key Insights. Washington, D.C.: Gallup; 2024. Disponible en: <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>

Policy Paper

Insight 21

Recomendaciones neurocientíficas para
el manejo del estrés y la promoción
de la felicidad

UNIVERSIDAD
SIGLO 

INSTITUTO DE
NEUROCIENCIAS
Y BIENESTAR