

Un grupo de mujeres danesas disfrutan de la gimnasia acuática.

Una vida bien vivida

Tres países ofrecen lecciones para mejorar la salud y promover la felicidad

Analisa R. Bala, Adam Behsudi y Anna Jaquierey

Dinamarca, Costa Rica y Nueva Zelanda son tres países que se destacan por saber cómo mantener la salud y la felicidad de sus ciudadanos.

Los estudios de casos indican que prestar servicios eficaces a la comunidad, cultivar la confianza social y rendir cuentas en el más alto nivel de políticas son todas acciones de gran importancia.

La vida en medio de la desesperación provocada por la pandemia mundial nos ha enseñado que la felicidad, tal como la conocemos en todas sus formas, es importante para el funcionamiento de las sociedades.

“En esto coincido con Aristóteles. La felicidad, o una vida próspera — *eudaimonía*, como la llamaban los antiguos griegos— es el mayor bien”, afirma el economista de la Universidad de Columbia, Jeffrey Sachs, coautor del Informe Mundial sobre la Felicidad, el cual clasifica a los países en función de encuestas de evaluación de la vida de la gente. “La felicidad no significa placer, ni momentos de emoción intensa, sino una vida bien vivida”.

Dinamarca: Es una cuestión de confianza

Por su propia cuenta, Cordelia Chesnutt se ha realizado al menos 32 pruebas de detección de

COVID. Una vez terminados los confinamientos en Dinamarca, se le exigía un resultado COVID negativo para poder jugar al bádminton, su otra pasión.

Las pruebas, gratuitas y fáciles de programar, eran un precio ínfimo que debía pagar, en sus propias palabras, para garantizar la seguridad de los otros y, en especial, tener un poquito de alegría durante la pandemia. En gran medida, esto es un ejemplo de la visión que tienen los daneses de sus acciones como parte de un esfuerzo colectivo.

Ya sea por interés personal o por puro altruismo, en Dinamarca la confianza social es fundamental. Los ciudadanos confían en que el gobierno establecerá políticas de interés público. El gobierno confía en que los ciudadanos mantendrán el tejido social. Las personas confían en que sus compatriotas harán lo que sea necesario por el bien común. Este fenómeno social se desplegó durante la pandemia y permitió frenar el avance del virus con un costo humano relativamente bajo.

“Es que quiero estar segura y para ello todos los demás deben seguir las mismas reglas, y confiamos en que nuestro gobierno no se extralimitará”, afirma Chesnutt, una danesa de 36 años que trabaja como consultora sobre temas de refugiados.

Según los investigadores, la confianza es la característica cultural más importante para que Dinamarca ocupe sistemáticamente los principales



Una familia danesa en un centro de pruebas de COVID-19.

puestos según varias mediciones de felicidad y satisfacción. El robusto sistema de seguridad social del país, con raigambre en la confianza social, ofrece generosos beneficios de desempleo, servicios de salud y educación superior gratuitos y elevados subsidios para el cuidado infantil.

“En esencia, con todo el apoyo social del Estado, se redistribuye mucho dinero a extraños, y sabemos que la gente no es proclive a votar por ese tipo de sistema si no tiene un mínimo de confianza en los extraños”, dice Christian Bjørnskov, profesor de economía en la Universidad Aarhus de Dinamarca.

Bjørnskov, quien publicó recientemente el libro *Happiness in the Nordic World*, afirma que la cultura de la confianza es una característica prácticamente exclusiva de las sociedades danesas y otras sociedades nórdicas. Sin embargo, considera que el origen de la felicidad o alegría de los daneses no radica necesariamente en la amplia red de bienestar social, sino en una combinación de confianza, tolerancia, instituciones sólidas, una larga trayectoria de desarrollo económico y una democracia fuerte.

En al menos una ciudad danesa, los funcionarios han usado la felicidad como medida para planear su agenda. En 2014, el consejo del pintoresco pueblo pesquero de Dragør, cerca de la capital Copenhague, tomó medidas a partir de una encuesta que realizó entre sus ciudadanos.

“Queríamos conocer las prioridades de nuestra comunidad, sus sueños y qué los hacía felices”, afirma Eik Dahl Bidstrup, quien fuera alcalde en ese momento.

El estudio, en conjunto con el Instituto Internacional de Estudios sobre la Felicidad con sede en Dinamarca, concluyó que los habitantes querían una mejor infraestructura para esparcimiento.

Producto de la investigación, se construyó un nuevo centro de piscinas cubiertas, se mejoraron las instalaciones deportivas de la ciudad, se programaron más actividades para los jubilados y se mejoraron los espacios públicos en el centro histórico y el puerto.

“Mucho tiene que ver con el equilibrio entre la vida laboral y personal. El trabajo es muy importante para nosotros, pero nuestro tiempo también. Una prioridad importante para los líderes de la comunidad consiste en garantizar buenas instalaciones, buenas posibilidades para que las personas usen su tiempo libre”, comenta Bidstrup, hoy presidente de Krifa, un sindicato danés.

Otro elemento clave del alto nivel de confianza es la ausencia de corrupción.

“No tenemos un sistema político corrupto. La mayoría de los ciudadanos confía en el sistema político”, afirma Mogens Lykketoft, miembro del parlamento danés, quien en la década de 1990 supervisó la implementación de importantes reformas tributarias y laborales durante su prolongada permanencia como Ministro de Finanzas del país.

Es esta ausencia de corrupción, la larga tradición de formación de consenso (ningún partido ha tenido la mayoría desde comienzos de la década de 1900) y la eficiencia general de los servicios del gobierno lo que permite a la mayoría de las personas aceptar tasas más altas de impuestos en Dinamarca, afirmó.

“Además, hay un entendimiento tácito de que los servicios de educación, cuidado infantil, atención a la tercera edad y salud son una contribución a la eficiencia de la comunidad empresarial o del mercado laboral”, indica Lykketoft.

Sin embargo, el sistema no está exento de desafíos. Lykketoft admite que las dificultades para integrar

a inmigrantes y refugiados en el mercado laboral y la supuesta presión sobre el sistema de bienestar social se han usado como argumentos para reducir los beneficios sociales. Si bien el gobierno ha establecido iniciativas para resolver este desafío, el consiguiente debate sobre la inmigración ha erosionado la confianza en algunos estratos de la sociedad.

Sin embargo, durante la pandemia el país permaneció unido y las políticas para contener el virus evitaron la politización que afectó a muchas otras democracias.

Michael Bang Petersen, profesor de ciencias políticas en la Universidad de Aarhus, encabezó un proyecto que analizó la reacción y el manejo de la pandemia en las democracias. Como parte del proyecto, se encuestó a 400.000 personas en Dinamarca y en otros siete países. El estudio mostró que la confianza en las autoridades de salud de Dinamarca era un motivo clave del éxito del país. Más del 75% de la población apta para recibir la vacuna a fines de octubre tenía el esquema completo. En el punto más álgido de la pandemia, más del 60% de la población adulta se sometía a pruebas de detección semanalmente.

“Cuando se implementó el sistema de pruebas me preocupé un poco. Temía que fuera considerado una violación a los derechos personales”, comenta Petersen. “Por el contrario, las personas lo tomaron como un acto por el prójimo. Me someto a la prueba no porque el Estado dice que debo hacerlo, sino para protegerte, de modo que podamos reanudar una vida normal lo antes posible”.

La experiencia de la pandemia ha servido para afianzar los altos niveles generales de confianza del país, tanto en cantidad de personas que confían en el gobierno (según la encuesta, el 90% de los daneses confían en las autoridades nacionales de salud) como viceversa.

“Hay cada vez más evidencia de la estrecha relación que existe entre el funcionamiento de las instituciones políticas y la confianza social”, afirma Petersen. “En esencia, usted confía en sus conciudadanos cuando sabe que las instituciones políticas de su país están para respaldarlo si algo sale mal”.

Costa Rica: Pura vida

“Pura vida”. Es una expresión que a menudo se escucha en Costa Rica. Representa el estilo de vida relajado característico del país y permite entender por qué los costarricenses son tan felices.

“Si usted tiene salud, tiene trabajo y puede pasar tiempo con amigos y familia, usted es ‘pura vida’”, dice Luis Alberto Vásquez Castro, excongresista de la provincia de Limón en Costa Rica.

Según el Informe sobre la Felicidad Mundial 2021, Costa Rica ocupa el décimo sexto puesto en el ranking de felicidad del planeta. Además de la República Checa, es la única economía de mercados emergentes entre los primeros 20 puestos. Para un país de ingreso medio, se trata de una gran cantidad de felicidad por dólar del PIB.

El profesor Mariano Rojas, economista costarricense, atribuye el elevado bienestar del país a las fuertes relaciones sociales y al espíritu comunitario. “Las personas son cálidas; el ritmo de vida es más lento. No es una sociedad competitiva donde todos tratan de escalar posiciones”.

Además, el país tiene un fuerte sistema de bienestar social. Los costarricenses tienen acceso a educación gratuita y a una jubilación estatal garantizada. Es el único país de América Central en el que el 100% de la población tiene acceso al servicio de electricidad y a una fuente de agua potable.

Es también uno de los pocos países de la región que ofrece cobertura universal en salud.

Durante décadas, Costa Rica ha dado prioridad a la salud pública, invirtiendo intensamente en la prevención de los tipos de fallecimiento y discapacidades más fácilmente evitables. En la década de 1970, el país destinaba más recursos presupuestarios a la salud, en relación con el PIB, que algunas economías avanzadas, incluido el Reino Unido.

Estas inversiones han dado sus frutos. Para 1985, la esperanza de vida del país era la más alta de América Latina y se equiparaba con la de Estados Unidos. La mortalidad infantil cayó de alrededor de 74 fallecimientos por 1.000 en 1970 a 17 para 1989.

Sin embargo, lo que distingue a Costa Rica es su modelo de atención primaria en salud.

Este modelo, implementado en la década de 1990, se basó en la experiencia recogida durante décadas en los programas comunitarios y rurales de salud, lo que modificó la cultura de prestación de asistencia sanitaria en el país. “Se lleva la salud a las comunidades”, afirma María del Rocío Sáenz Madrigal, exministra de salud de Costa Rica.

A cada costarricense se le asigna un equipo básico de atención integral en salud (EBAIS), un equipo de atención primaria local conformado por médicos, enfermeros y trabajadores de la salud. Los trabajadores de la salud visitan cada hogar anualmente en el área que les fue asignada para evaluar las necesidades. Los datos que recogen se combinan con registros de salud electrónicos y se utilizan para fijar objetivos, seguir los avances y destinar recursos a las zonas de mayor riesgo.

Cuando se instauró el sistema, se asignó a los equipos EBAIS a las zonas rurales del país más desatendidas desde el punto de vista médico, antes de

expandirse hacia los centros urbanos. “Esto permitió que el país construyera un sistema de información muy robusto sobre los factores determinantes de la salud, es decir las condiciones en que vive la gente”, dice Sáenz Madrigal. “Va más allá de atender la enfermedad. La inversión en salud comienza mejorando las condiciones y la calidad de vida de las personas. Es una visión muy integral de lo que significa la salud y el bienestar”.

La evidencia empírica demuestra que el modelo funciona. La expectativa de vida subió de 75 en 1990 a 80 (superior a Estados Unidos). Un resultado de salud envidiable; sin embargo, el país destina ahora menos a la atención de la salud como porcentaje del PIB que el promedio del mundo (7,3% frente a 10% en 2017).

Rojas considera que el acceso a la atención primaria rinde sus frutos. “Las personas que son felices viven más. Es por eso que se necesita gastar menos. No solo la salud contribuye a la felicidad, sino que la felicidad contribuye a la salud”.

Entonces, ¿qué viene primero: la salud o la felicidad? Para Sáenz Madrigal, esa pregunta es errónea.

“En Costa Rica, tenemos lo que llamamos un pacto social”, afirma. “Independientemente de qué gobierno asuma, el que sigue debe poner otro ladrillo. Un error común que se suele cometer es decir, ‘Todo lo que hizo el gobierno anterior es inútil’. Cuesta más reemplazar un ladrillo que construirlo. Para eso, se debe tener visión a largo plazo y decisión política”.

Costa Rica tiene una larga historia democrática, con líderes para quienes el bienestar era una prioridad de gobierno. En 1869, el país fue uno de los primeros del mundo en establecer la educación primaria gratuita y obligatoria. Cristina Eguizábal, profesora de ciencias políticas, cree que “Costa Rica siempre ha tenido una élite muy ilustrada”.

“Las élites costarricenses han tenido la sabiduría necesaria para mantener un cierto nivel de bienestar a través de una férrea lucha contra la pobreza”, afirma. “Aunque la desigualdad del ingreso ha aumentado, el porcentaje de la población que vive en la indigencia ha disminuido, hasta la crisis de COVID-19. Esa sensación de seguridad, empoderamiento e igualdad es muy importante”.

¿Y de dónde sacaron toda esa sabiduría? “La sabiduría tiene una dosis de interés personal”, explica Eguizábal. “En la década de 1970, el país tenía una de las tasas de deforestación más altas de América Latina. La energía en Costa Rica es esencialmente hidroeléctrica y los diques se estaban secando. El gobierno cambió el curso porque, si no lo hacía, el país se quedaba sin energía”. Hoy, Costa Rica es pionera en energía verde en el mundo. “Cuanto más



Un hombre en Costa Rica talla la madera.

verde es tu medio ambiente, más son los puestos de trabajo”, añade.

Al parecer, no hay solo una, sino varias, buenas razones para ser feliz en Costa Rica.

Castro, excongresista, confirma esta afirmación: “Antes de nacer, un costarricense ya tiene garantizada la vida, la educación, los alimentos, la seguridad social y el hecho de que solo conocerá la guerra por las películas... ¡eso es un país pura vida!”.

Nueva Zelanda: Un giro en el debate sobre el bienestar

En 2019, el gobierno laborista de Nueva Zelanda, encabezado por la Primera Ministra Jacinda Ardern, dio a conocer un presupuesto que apuntaba a resolver algunas de las dificultades de larga data que enfrentaba el país en áreas tales como violencia doméstica, pobreza infantil y vivienda.

El Presupuesto de Bienestar 2019, como se lo conoció, estableció cinco áreas prioritarias: salud mental, bienestar infantil, apoyo a las aspiraciones de las poblaciones Māori y Pasifika, construcción de una nación productiva y transformación de la economía. Destinó miles de millones a servicios de salud mental y para combatir la pobreza infantil e invirtió cifras sin precedentes en medidas para dar solución a la violencia familiar.

Nueva Zelanda, con cinco millones de habitantes, tiene buenos registros en muchos indicadores

Un paisaje rural de Costa Rica.



de bienestar en comparación con la mayoría de los otros países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. Sin embargo, ocupa las más bajas posiciones en términos de violencia familiar y sexual, y la pobreza infantil también es un problema. En 2020, había unos 210.500 niños en situación de pobreza (18,4%), según la oficina de estadísticas del país.

Un elemento fundamental de la concepción que el país tiene del bienestar es el reconocimiento de que todos los aspectos que constituyen una buena vida deben considerarse en forma integral, ya sea el acceso al cuidado de la salud y a la educación o un fuerte espíritu de pertenencia a la comunidad.

“La buena noticia es que el eje de la conversación ha cambiado”, comenta Girol Karacaoglu, quien fuera jefe de economistas del Tesoro de Nueva Zelandia y actualmente dirige la Facultad de Estudios Gubernamentales en la Universidad Victoria en Wellington. También es autor del libro *Love You: Public Policy for Intergenerational Wellbeing*.

“Hay conciencia de que es necesario preocuparse por otras cosas además del ingreso. Nueva Zelandia se ha tomado esto muy en serio y el Presupuesto 2019 es un buen ejemplo”.

En él se reconoce que la salud y la economía van de la mano. Kirk Hope, Director Ejecutivo de BusinessNZ, considera que esto es un paso positivo.

“Muchas inversiones se canalizan hacia el sector de salud. Debemos obtener buenos resultados para

esas inversiones. El bienestar es fundamental para la actividad económica. Sin él, no se puede tener una fuerza de trabajo muy productiva”.

Al mismo tiempo, varios expertos indican que se necesita más trabajo para medir los resultados y empoderar a las comunidades.

“El proceso es fundamental para lograr los resultados de bienestar deseados, y el giro más importante en el proceso radica en dar a las comunidades más voz y recursos para impulsar el cambio”, dice Karacaoglu.

“Los tipos de problemas a los que nos enfrentamos no pueden resolverse desde el centro; el centro debe tener una función de escucha y apoyo”.

El giro hacia un planteamiento más integral conlleva cambios en la forma en que el gobierno aborda estos temas y mide los resultados. Se requiere mucho trabajo en este proceso y lleva tiempo, comenta Dominic Stephens, actual jefe de economistas del Tesoro.

“Tenemos una visión más integral sobre cómo generar mejores resultados para la gente. Pero también continuamos construyendo nuestra concepción de bienestar. No es tarea fácil”.

Emily Mason, quien trabajó 20 años en política social y dirige una empresa consultora en Wellington llamada Frank Advice, afirma que se cuenta con herramientas de medición, pero el gobierno no hace uso de ellas.

“El concepto de bienestar es correcto, pero para que funcione es preciso contar con medidas e



Un parque infantil en Wellington, Nueva Zelanda.

infraestructura de toma de decisiones. Se necesita sabiduría comunitaria, conocer lo que nos ha precedido y relacionarlo con la medición de los datos, analizando a cada individuo a lo largo de su vida. En esencia, el bienestar es un concepto individual”.

“Tenemos la capacidad estadística, pero no la estamos usando en toda su dimensión”.

Entre otras cosas, el presupuesto incluyó una inversión de NZD 1.900 millones en salud mental y un enfoque particular en la reducción de la pobreza, un área que importa mucho a la primera ministra.

Shaun Robinson, directora de la Fundación de Salud Mental de Nueva Zelanda, afirma que queda mucho por hacer para lograr las mejoras tan necesarias en salud mental. Pero el gobierno está dando pasos positivos, lo que incluye la introducción de servicios de apoyo temprano para la salud mental en los consultorios clínicos y centros comunitarios.

“Lo que no estamos haciendo es dotar a las personas de las herramientas para cuidar su propio bienestar y el de las personas que los rodean”, dice, y agrega que una estrategia de salud mental a 10 años, recientemente informada, reconoce esta falencia y es un paso en la dirección correcta.

Si bien algunos consideran que aún no se ven los resultados del presupuesto de bienestar, también reconocen el impacto de la pandemia.

“Desde 2019, el gobierno ha tenido una posición coherente en cuanto a sus objetivos en los

presupuestos subsiguientes, pese a los enormes desafíos causados por la COVID-19”, afirma Karacaoglu.

Maree Brown, directora de la Unidad de Bienestar Infantil en el Departamento del Primer Ministro y el Gabinete, afirma que la COVID-19 “subió la apuesta. [...] La estrategia de bienestar infantil y juvenil ya tenía un fuerte énfasis en las respuestas asociadas para mejorar el bienestar de los niños y los jóvenes con mayores necesidades. La COVID nos obligó a redoblar esos esfuerzos”.

La estrategia, lanzada en agosto de 2019, define una concepción compartida de lo que los jóvenes neozelandeses dicen querer y necesitar para sentir bienestar, lo que el gobierno está haciendo y cómo otros pueden ayudar, comenta Brown.

Agrega que las respuestas locales en pandemia pusieron de manifiesto las fortalezas de las comunidades, las cuales debe aprovechar el gobierno.

“En el pasado, tendíamos a formular demasiadas iniciativas desde el centro. Actualmente, se está avanzando en descentralizar los recursos y las decisiones, diseñar junto con familias y grupos de interés de la comunidad, y dotar de recursos a los proveedores maoríes y otros para que desarrollen soluciones que funcionen en sus comunidades”.

“Es un trabajo en proceso, pero claramente en la dirección correcta”. **FD**

Informe de **ANALISA R. BALA, ADAM BEHSUDI y ANNA JAQUIERY.**