



Yellow Day: una celebración de la felicidad

OAXACA DE JUÁREZ, OAXACA. JUNIO DE 2023

Cada año, el 20 de junio, se celebra el 'Yellow Day' o 'Día más Feliz del Año'. Esta fecha marca el final de la primavera y el comienzo del verano, creando un ambiente propicio para la felicidad, según expertos en psicología y meteorología.

El color amarillo se asocia con la felicidad, el optimismo y la creatividad. Es un símbolo de alegría y positividad.

Según el ranking del año 2023, los países más felices del mundo son: Finlandia, Dinamarca, Islandia, Israel, Países Bajos, Suecia, Noruega, Suiza, Luxemburgo, Nueva Zelanda, Austria y Australia. Estos países han logrado crear condiciones favorables para el bienestar y la satisfacción de sus habitantes.



México ocupa el **puesto número 36** en el **ranking mundial de felicidad**, junto con otros países de Latinoamérica.

¿EN QUÉ POSICIÓN SE ENCUENTRA MÉXICO EN EL RANKING DE PAÍSES MÁS OPTIMISTAS DEL MUNDO?

Según el Índice de Esperanza 2023 realizado por Brain y Gallup International, el 34% de los países del mundo tienen una visión pesimista, mientras que el 31% muestra un alto nivel de optimismo. En esta lista de 35 naciones analizadas, México se encuentra en la sexta posición con un 51% de optimismo, superando a países como: Nigeria, Pakistán, Kazajistán, India y Filipinas.



¿CUÁLES SON LOS ESTADOS MÁS FELICES DE MÉXICO?

Según una encuesta realizada por Arias Consultores en 2021 a través de Facebook, se determinó que los estados de Hidalgo, Durango, Tamaulipas, Tlaxcala, Sinaloa, Baja California Sur, Guerrero, Quintana Roo, Coahuila y Aguascalientes son los más felices; basándose en la opinión de 15,635 personas mayores de 18 años.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) llevó a cabo en enero de 2023 una encuesta llamada "Bienestar Autorreportado" en áreas urbanas de México. Esta encuesta evaluó el balance anímico, la satisfacción con la vida en general y el nivel de bienestar espiritual para determinar el nivel de felicidad. Los resultados indicaron que, al comienzo del año, los mexicanos obtuvieron una puntuación de 6.5 en una escala de -10 a 10, lo que representa un aumento en comparación con los años 2020 y 2021, cuando obtuvieron un 5.7.



Los estados de **Hidalgo, Durango, Tamaulipas, Tlaxcala, Sinaloa, Baja California Sur, Guerrero, Quintana Roo, Coahuila y Aguascalientes** son los **más felices**

Según el estudio, los hombres son ligeramente más felices que las mujeres, con una puntuación de 6.8 frente a 6.2. Los principales factores que contribuyen a la felicidad son las relaciones personales, la vivienda, las actividades u ocupaciones, el estado de salud, las perspectivas a futuro, el nivel de vida, el vecindario, el tiempo libre, la ciudad, el país y la seguridad ciudadana.

La felicidad también varía según la edad. Las personas de 18 a 29 años registraron un índice de satisfacción de 8.6, seguidas por el grupo de 30 a 44 años con un 8.5. Los participantes de 45 a 59 años obtuvieron un 8.3%, mientras que los mayores de 60 años alcanzaron un 8.2.



El Informe Mundial de la Felicidad publicado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) evalúa diversos factores para determinar la felicidad en diferentes países. Entre estos factores se incluyen el Producto Interno Bruto (PIB), las ayudas sociales, la esperanza de vida, la libertad, la generosidad, el índice de corrupción y la calidad de vida de los habitantes a nivel mundial.

Según los investigadores, cuidar nuestras relaciones personales es fundamental para mantener la felicidad. Es importante mantener relaciones fuertes y saludables, ya que el estrés y la soledad pueden tener un impacto negativo en nuestra salud y bienestar.

En cuanto al uso de las redes sociales, su impacto en nuestra felicidad depende de cómo las utilizemos. Utilizarlas para conectarnos activamente con otras personas puede aumentar nuestro bienestar, mientras que el consumo pasivo puede generar sentimientos de comparación y soledad.

En resumen, las claves para vivir más felices, según los expertos, incluyen mantener relaciones cálidas y significativas, cuidar nuestra salud mental y emocional, tener una perspectiva optimista, y cultivar una actitud de gratitud y reconocimiento hacia los demás.

En México, **Congregación Mariana Trinitaria** ofrece soluciones integrales a través de diversas cadenas, como: vivienda, arte, cultura, deporte, juventud y alimentación; con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas y las familias, y así fomentar la felicidad y la dignidad.

