

Cuando la felicidad llega al límite: desigualdad, bienestar sintetizado y estallido social en Colombia

Escrito por: Iván Hernández Umaña, Académico de Número de la Academia Colombiana de Ciencias Económicas

Fecha: 11 de diciembre de 2025

Colombia vive una paradoja persistente: aparece con frecuencia en los rankings de los países “más felices del mundo” a pesar de ser rotundamente una de las sociedades más desiguales del planeta. Esta aparente contradicción, durante mucho tiempo, ha sido interpretada superficialmente como un rasgo cultural —“el colombiano siempre es feliz”—, pero investigaciones profundas en psicología y neurociencia ofrecen una explicación más conmovedora y socialmente relevante. Solo esta perspectiva permite entender no solo la estabilidad emocional cotidiana en condiciones adversas, sino también los puntos de quiebre en que dicha estabilidad colapsa, dando lugar a los estallidos sociales.

Dos aportes conceptuales son esenciales para desentrañar este misterio. El primero es de Daniel Gilbert, psicólogo de Harvard, quien desarrolló el concepto de *synthetic happiness* (felicidad sintetizada). Gilbert muestra que los seres humanos no solo experimentan felicidad cuando obtienen lo que desean, sino que, en condiciones adversas, tienen la capacidad de fabricar una forma de bienestar que les permite mantener coherencia y continuidad vital. Y esto es clave: esta felicidad sintetizada no es autoengaño. Es, en esencia, un mecanismo psicológico adaptativo que reconfigura nuestras expectativas cuando la realidad no logra satisfacerlas.

El segundo aporte proviene del neurocientífico Antonio Damasio, quien sostiene que la felicidad no debe entenderse como un objetivo ni como un estado final, sino como un auténtico cimiento biológico que sostiene la vida mental. En su obra —incluyendo *The Feeling of What Happens* y *Self Comes to Mind*—, Damasio describe la felicidad como un estado de regulación emocional mínima que simplemente nos permite actuar, decidir, crear y proyectarnos. Esta base afectiva es, por tanto, una necesidad: sin ella, la agencia humana se desestabiliza por completo.

Al articular ambas ideas, se ilumina un fenómeno central para comprender la vida en sociedades desiguales: cuando las estructuras sociales fallan catastróficamente en garantizar bienestar, las personas deben recurrir a formas de felicidad sintetizada para restaurar ese cimiento mínimo que les permite funcionar. La satisfacción no proviene de las condiciones materiales tangibles, sino de la capacidad emocional de reorganizarlas simbólicamente. Esto ocurre de manera especialmente intensa en Colombia, donde la desigualdad, la informalidad laboral, la incertidumbre económica y la debilidad institucional no son accidentes, sino rasgos persistentes. Frente a estas condiciones, amplios sectores de la población desarrollan estrategias de resignificación afectiva que compensan —aunque nunca

resuelven— la precariedad estructural. Así, la aparente felicidad nacional no contradice la desigualdad; de hecho, emerge precisamente de la necesidad cruda de sobrevivir emocionalmente en ella.

Sin embargo, la capacidad humana de sintetizar bienestar tiene un límite includible. Gilbert deja claro que la felicidad fabricada se sostiene mientras la discrepancia entre expectativas y realidad sea manejable. Damasio enfatiza que la regulación emocional requiere un umbral mínimo de reconocimiento, seguridad y posibilidad. Cuando ese umbral se vulnera de forma prolongada, simplemente, el cimiento homeostático se quiebra y la *synthetic happiness* deja de cumplir su función estabilizadora.

Y justo en ese punto aparece el estallido social.

Los estallidos recientes en América Latina, y en particular en Colombia, no pueden explicarse solo por la pobreza o el desempleo. Surgen cuando la población percibe que la desigualdad se vuelve intolerable, que el ascenso social está bloqueado y que las instituciones ya no reconocen su dignidad. Lo que se rompe no es solo un contrato económico; es un equilibrio emocional colectivo que cede. La protesta es la manifestación social del momento en que la felicidad sintetizada deja de ser suficiente para sostener el orden vigente.

Entender esta dinámica tiene implicaciones directas para el diseño de políticas públicas. Es un error pretender construir estabilidad social sobre la expectativa de que las personas compensen emocionalmente las fallas del Estado. La resiliencia cultural tiene un límite firme, y cuando se cruza, la demanda ciudadana deja de ser adaptativa y se vuelve transformadora. La estabilidad requiere instituciones que garanticen condiciones reales de bienestar, no poblaciones obligadas a fabricar felicidad solo para sobrevivirlas.

Por ello, la verdadera pregunta para Colombia no es por qué “somos felices pese a la desigualdad”, sino qué tan cerca estamos del momento en que ese pacto social basado en la felicidad sintetizada colapse. Un país más justo es uno donde la felicidad no necesita ser fabricada por necesidad, sino posibilitada por condiciones materiales e institucionales que reconozcan y dignifiquen la vida.