



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

MEDICIÓN DE LA FELICIDAD

MÓDULO
03





1

Curso: Psicología de la felicidad

Módulo: Medición de la felicidad

© Universidad Privada del Norte, 2021

Educación Virtual

Av. El Derby 254, Lima Central Tower, Piso 14, Surco - Lima, Perú

www.upn.edu.pe

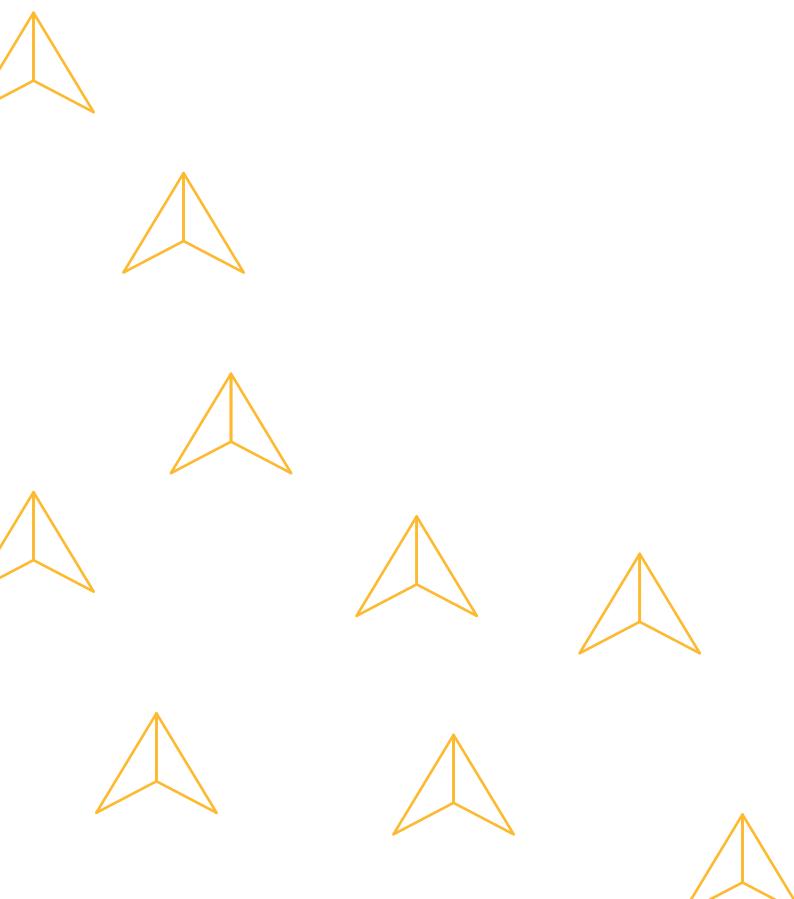
Primera edición digital

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial
de esta publicación sin previa autorización de la universidad.

Contenido



| | |
|--|---|
| ▲ 1. Introducción | 3 |
| ▲ 2. Informe Mundial de la Felicidad | 3 |
| ▲ 3. La fórmula de la felicidad | 5 |
| ▲ 4. Conclusiones | 6 |
| ▲ Bibliografía | 7 |



1 INTRODUCCIÓN

Medir la felicidad es posible. Hoy en día y con mayor frecuencia, disponemos de una gran cantidad de información científica que podemos consultar para conocer cuáles son las variables que se toman en cuenta en la medición de la felicidad, cuáles son los factores que mejor la predicen y en cuáles podemos intervenir con el propósito de incrementar su nivel. Este es el primer paso para empezar a tener vidas más plenas y felices.

2 INFORME MUNDIAL DE LA FELICIDAD

También conocido popularmente como Ranking Mundial de la Felicidad. El World Happiness Report (Informe Mundial de la Felicidad) es un estudio elaborado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) con el propósito de «revisar la ciencia de medir y comprender el bienestar subjetivo, y utilizar las medidas de encuestas de satisfacción con la vida para rastrear la calidad de vida que se vive en más de 150 países» (Helliwell et al., 2020, párr. 1).

En el Informe de 2020 se recoge información sobre seis variables para explicar los niveles de felicidad de los países y son las siguientes:

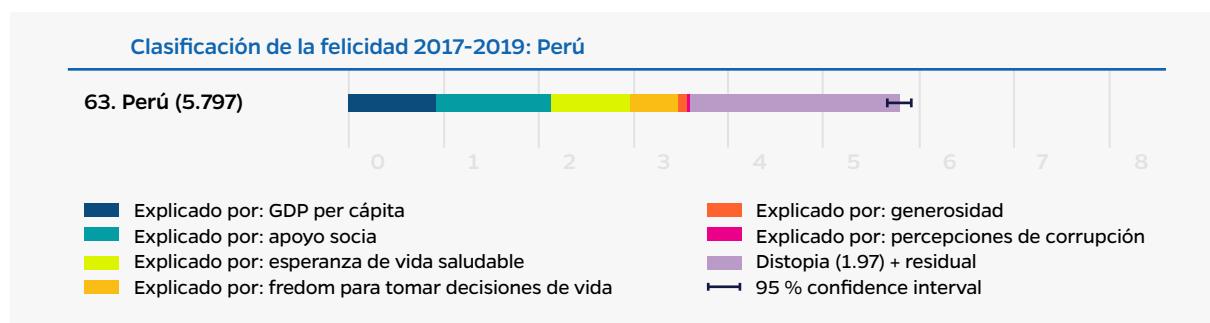


Cabe resaltar que para la clasificación no se tomaron en cuenta los índices oficiales de los países, sino las respuestas de los individuos sobre cómo evaluaban su vida en una escalera enumerada del 0 al 10, en la que la parte superior correspondía a la mejor vida posible y la parte inferior a la peor.

El foco de atención en el Informe de 2020 estuvo puesto en la influencia que ejercen los entornos sociales en la felicidad. Para tal efecto, se midió el impacto combinado de cuatro variables sociales: tener alguien con quien contar, la confianza (ausencia de corrupción), la libertad para tomar decisiones y la generosidad.

A continuación, se presentan los datos más relevantes del Ranking Mundial de la Felicidad (2017-2019):

- 1** El estudio se realizó en 153 países.
- 2** Finlandia es el país que ocupa el primer lugar (7.809) en el Ranking Mundial de la Felicidad.
- 3** Afganistán es el país que ocupa el último lugar (2.567).
- 4** Perú ocupa el puesto 63 (5.797).



El Informe Mundial de la Felicidad 2020 concluye que si los Gobiernos realmente quieren lograr el bienestar y la felicidad de sus ciudadanos, deben tomar medidas concretas en dos niveles: el institucional y el cultural.

Nivel institucional

«La calidad democrática y factores como la prensa libre, los ciudadanos informados y educados y una sociedad cívica fuerte juegan un papel importante en mantener al gobierno responsable y orientado a los ciudadanos» (Helliwell et al., 2020).

Nivel cultural

«Cuando las personas se preocupan por los demás y confían unos en otros, esto proporciona una base mucho más estable sobre la cual construir el apoyo público para diversos bienes públicos y programas de beneficios sociales» (Helliwell et al., 2020).



Respecto a las variables sociales, el Informe concluye que la confianza, tanto individual como social, y las conexiones sociales tienen una gran influencia en la evaluación de la vida:

1

La satisfacción con la vida en un ambiente de alta confianza es mayor que el de un ambiente de baja confianza.

2

La confianza amortigua el efecto de los malos tiempos en el bienestar.

3

La confianza en la sociedad y las instituciones aumenta la resiliencia del bienestar individual frente al desempleo, los bajos ingresos, la inseguridad ciudadana, entre otros tipos de adversidades.

3

LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

«¿Se puede ser más feliz de forma duradera?», es la pregunta que se hizo Seligman y que da nombre al capítulo 4 de su libro *La auténtica felicidad* (Seligman, 2017). Para responder a esa interrogante, el autor plantea la siguiente fórmula, en la cual F es el nivel de felicidad duradera, R es el rango fijo, C las circunstancia de la vida y V los factores que dependen de la voluntad.

$$F = R + C + V$$

A continuación, se explica cada uno de estos elementos.

| | | |
|--|--|---|
| Nivel de felicidad duradera (F) | <p>La felicidad momentánea es placentera y pasajera; en cambio, la felicidad duradera tiene que ver con el sentido y la determinación de la existencia.</p> |  |
| Rango fijo (R) | <p>Constituye la base genética (50 %) de la felicidad general, ya que se refiere a la estructura neurofisiológica de la emoción y expresa el nivel de disposición temperamental al que se retorna luego de un proceso de adaptación. Esto no significa que la felicidad sea genética de por sí, sino que estos rasgos actuarían como mediadores de la felicidad en su interacción con las situaciones que nos toca vivir (Palomera, 2008).</p> |  |

| | | |
|---------------------------|---|---|
| Circunstancias (C) | <p>Comprende los factores externos (10 %), como las características sociales, demográficas, culturales, económicas, entre otras, que pueden contribuir para elevar el nivel de felicidad. Como advierte Seligman (2017): «La buena noticia sobre las circunstancias es que algunas generan mayor felicidad. La mala es que cambiar tales circunstancias suele ser poco práctico y costoso».</p> |  |
| Voluntad (V) | <p>Es considerado por Seligman como el factor más importante de la psicología positiva porque representa lo que está en control del individuo (40 %) para lograr su bienestar emocional. «Las personas felices se caracterizan porque guían su vida por medio de valores, se proponen y planifican metas, luchan por conseguirlas y progresan en su consecución» (Palomera, 2008); y el requisito para alcanzar todo ello es la fuerza de voluntad.</p> |  |

4 CONCLUSIONES

- El Informe Mundial de la Felicidad es un estudio impulsado por la ONU con el propósito de orientar las políticas públicas hacia el bienestar de los ciudadanos.
- En el Informe se destaca que un contexto social basado en la confianza y contar con una red sólida de apoyo aumentan la felicidad y reducen la desigualdad.
- La fórmula de Seligman explica que la felicidad es el resultado de la interacción de tres factores: los rasgos heredados (rango fijo), el ambiente en el que vivimos y nos desarrollamos (circunstancias) y los factores personales adquiridos (voluntad).

BIBLIOGRAFÍA

- Helliwell, J., Huang, H., Wang, S. y Norton, M. (2020). Social environments for world happiness. *En World Happiness Report 2020.* <https://worldhappiness.report/ed/2020/social-environment-s-for-world-happiness/>
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. y De Neve, J. (Eds.). (2020). *World Happiness Report.* <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf>
- Palomera, R. (2008). Educando para la felicidad. *En* E.G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 247-273). https://www.researchgate.net/publication/277311681_Chapter_Educando_para_la_felicidad



2021 © UPN. Todos los derechos reservados