# INFORME Coca-Cola DE LA FELICIDAD

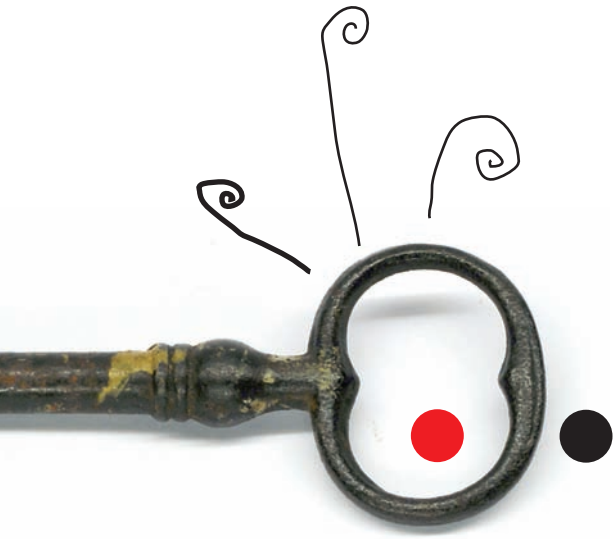
ESTA ES LA
FÓRMULA...

...DE LA
FELICIDAD

# La FELICIDAD según Marcos de Quinto,

## PRESIDENTE DE COCA-COLA IBERIA

Marcos de Quinto con su hijo.



# SUMARIO


08-11 **PRÓLOGO: AUNQUE NO SEAMOS CONSCIENTES DE ELLO,** por Eduardo Punset, escritor y divulgador científico y autor del *best seller* 'El viaje a la felicidad'.

12-19 **001.** CÓMO SON LAS PERSONAS MÁS FELICES

20-24 **002.** SALUD, AMOR O DINERO: ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE?

25-32 **003.** LA FELICIDAD Y LAS RELACIONES PERSONALES

33-37 **004.** LA FELICIDAD Y LA ECONOMÍA

38-46 **005.** LA FELICIDAD Y LA PAREJA

47-53 **006.** LA FELICIDAD Y LA SALUD

54-61 **007.** LA FELICIDAD Y EL TRABAJO

62-69 **008.** LA FELICIDAD Y EL OCIO

70-75 **009.** LA FELICIDAD Y EL ASPECTO FÍSICO

76-80 **010.** LA FELICIDAD Y RELIGIÓN O ASOCIACIONISMO

81-89 **011.** LA FELICIDAD Y OTRAS PEQUEÑAS COSAS DE LA VIDA

90-95 **¿Y QUIÉNES SOMOS? ¿Y CÓMO LO HICIMOS?,** por Jesús Gallardo, Director de Investigación de Mercados, Planificación Estratégica y Sistemas de Información de Coca-Cola Iberia.

96-107 **LA FELICIDAD: ¿QUÉ ES Y CÓMO SE MIDE?,** por Carmelo Vázquez, catedrático de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

108-111 **LA ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO DE DIENER**

112-117 **UNOS AMIGOS, UNA MISIÓN, UN VIAJE SIN FINAL: EL INSTITUTO COCA-COLA DE LA FELICIDAD,** por Pedro Antonio García, Director de Relaciones Institucionales y Comunicación de Coca-Cola Iberia.

118-119 **ANEXO:** FICHA TÉCNICA

# Aunque no seamos CONSCIENTES DE ELLO

FOTO CEDIDA POR E. DESTINO

**EDUARDO PUNSET, ESCRITOR Y DIVULGADOR CIENTÍFICO Y AUTOR DEL BEST SELLER 'EL VIAJE A LA FELICIDAD'**

Aunque no seamos conscientes de ello, estamos inmersos en un periodo que quedará para la posteridad como el siglo de la mente. Recuerdo las palabras del premio Nobel y neurólogo Eric Kandel la última vez que le vi en Nueva York: "Será el siglo de la mente porque ahora podemos estudiar el cerebro neurona a neurona".

¿Por qué ahora podemos y antes no? Sencillamente —me decía Kandel— porque ahora hablan entre sí los psiquiatras con los médicos, los médicos con los neurólogos; estos últimos escuchan atentamente a los biólogos y éstos, a su vez, a los psicólogos, incluidos los psicólogos evolucionistas y no sólo los cognitivos.

El campo del cerebro es uno de los primeros en donde se puede constatar el impacto revolucionario de las interrelaciones en el progreso del conocimiento. Tal vez gracias a ello, sabemos ahora que sin —para utilizar el vocabulario académico— multidisciplinariedad no hay innovación. Y sin esa confabulación de disciplinas distintas profundizando en el mismo tema, no sabríamos nada o casi nada todavía de las emociones y, muy en particular, de una de ellas: la felicidad.

La segunda cosa que ha hecho falta ha sido derribar, literalmente, el código de los muertos en el sentido que lo entendía Richard Dawkins: es decir, la cultura generada por el pensamiento heredado que influencia —cuando no manipula— las decisiones tomadas en un contexto totalmente distinto como es la vida moderna. La liturgia amorosa transmitida por las abuelas de generación en generación no siempre cuadra con la vida apresurada y viajera de Manhattan.

Uno de los descubrimientos más importantes de la neurología moderna ha sido descubrir que la gente toma decisiones en función de lo que cree y no en función de lo que ve. Ha sido ésta una de las constataciones más sorprendentes y todavía no hemos finalizado el análisis del impacto de esta fuerza avasalladora de las convicciones y creencias en la vida cotidiana de la gente. Como es lógico, era no sólo difícil, sino prácticamente imposible, adentrarse en el conocimiento de esa emoción positiva que es la felicidad, sin dilucidar caso por caso si prevalecía la convicción o la percepción de lo que estaba ocurriendo.

El tercer requisito para que pudiéramos adentrarnos en el estudio de la felicidad tiene que ver con el alargamiento de la esperanza de vida. Hace poco más de un siglo, la esperanza de vida en Europa era de 30 años, como la de Sierra Leona en la actualidad: lo justo para sobrevivir, con suerte, y culminar el propósito evolutivo –si lo hubiera-, de reproducirse. No había futuro ni, por lo tanto, la posibilidad de plantearse un objetivo tan insospechado como el de ser felices. Era una cuestión que se aparcaba para después de la muerte y dependía de los dioses.

**ES PRECISO PREGUNTARSE POR QUÉ LA CIENCIA HABÍA PERMANECIDO AL MARGEN DEL ESTUDIO DE LA FELICIDAD**

Por último, es preciso preguntarse por qué la ciencia había permanecido al margen del estudio de la felicidad y dejado en manos de los manuales de autoayuda la elaboración de pautas en torno al objetivo más demandado por la humanidad. La gente se ha sumergido en esas aguas desconocidas sin la ayuda de nadie. Con la excepción singular del preámbulo de la Constitución de Estados Unidos, que establece el derecho de los ciudadanos a buscar su felicidad, no existe nada encaminado a este fin en la práctica del pensamiento científico heredado.

Entretanto, se ha producido la revolución tecnológica que, gracias a las tomografías por emisión de positrones y técnicas de reso-

## NUNCA SE HABÍAN CONCENTRADO TANTOS ESFUERZOS PROFESIONALES Y ACADÉMICOS EN MEDIR UNA VARIABLE TAN OLVIDADA

nancia magnética, han permitido medir, por primera vez, los impactos neurológicos de las emociones en general y de la infelicidad o el estrés en particular. Por primera vez, la comunidad científica contaba con el instrumento imprescindible para poder medir también los procesos psicológicos. La posibilidad de medir siempre fue uno de los requisitos indispensables del método o proceso científico. Fue la luz verde para que la comunidad científica entrara a saco en el campo del análisis de la felicidad.

Para que los primeros conocimientos resultantes del esfuerzo citado hasta aquí penetraran en la gente de la calle, irrumpieran en la cultura popular, faltaba que alguien tuviera la clarividencia, fuerza y sosiego necesarios para superar en intensidad y calidad la práctica totalidad de los esfuerzos realizados para tantear el conocimiento de la felicidad. Hacía falta el gran ejercicio colectivo que fuera más allá de los ensayos académicos efectuados, la mayor parte de las veces, con enorme tesón e inteligencia pero hipotecados por la falta de recursos y carácter multidisciplinar. Ha sido éste el gran mérito de la empresa Coca-Cola y de su estudio sobre las dimensiones y el funcionamiento del proceso emocional de la felicidad, que el lector leerá con fruición y recompensa.

El trabajo ha sido dirigido y realizado con tanto empeño como inteligencia por Coca-Cola, inicialmente en España y, posteriormente, en otros países. La verdad es que nunca se habían concentrado tantos esfuerzos profesionales y académicos en medir una variable tan olvidada y, al mismo tiempo, tan presente en la vida emocional de la gente como la capacidad de ser feliz. ■

# 001'

## CÓMO SON LAS PERSONAS MÁS FELICES

# 001

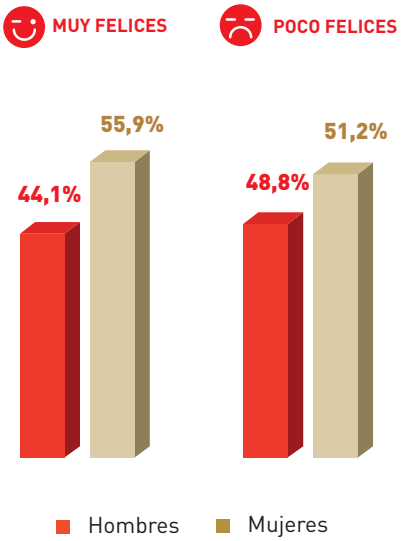
## CÓMO SON LAS PERSONAS MÁS FELICES

LA GENTE QUE SE DECLARA MÁS FELIZ SE CARACTERIZA POR TENER PAREJA, VIVIR EN FAMILIA Y ESTAR DESAHOGADO ECONÓMICAMENTE. ADEMÁS, HAY MÁS GENTE QUE DICE SER FELIZ ENTRE LOS JÓVENES DE 26 A 35 AÑOS.

### LA FELICIDAD NO TIENE GÉNERO

En términos generales, ser hombre o mujer no afecta *per se* al nivel de felicidad: no existen diferencias significativas entre lo que declaran ambos géneros. Aunque, eso sí, entre las personas que dicen ser muy felices se registra un porcentaje de mujeres significativamente superior: un 55,9%, frente al 44,1% de hombres.

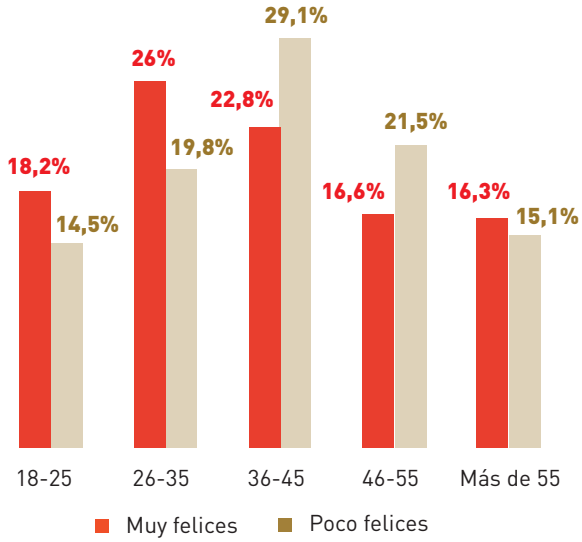
**LA FELICIDAD EN HOMBRES Y MUJERES**

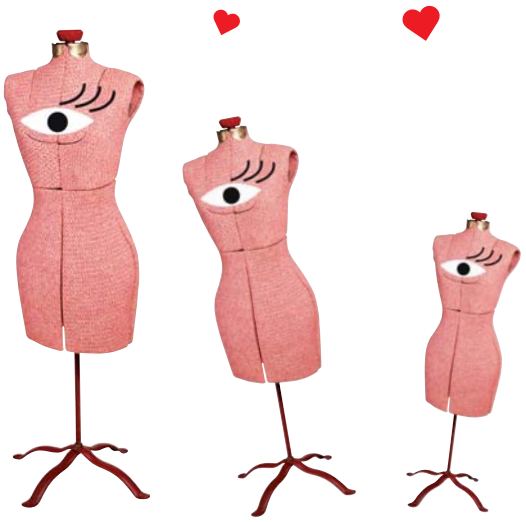



### ¿QUÉ OCURRE CON LA EDAD?

La percepción de felicidad varía con la edad. Como curiosidad, entre los jóvenes de 26 a 35 años se aprecia la mayor diferencia entre el porcentaje de muy felices y poco felices. Además, la etapa de madurez es clave: entre las personas de 36 a 55 años el porcentaje de gente que se considera poco feliz es mayor que el de gente muy feliz.

**LA FELICIDAD Y LOS AÑOS**





**También el número de miembros** de la unidad familiar es significativo. Vivir acompañado suele ser más satisfactorio que estar solo: apenas un 5,1% de la gente muy feliz vive solo, frente al 14,5% de los poco felices.

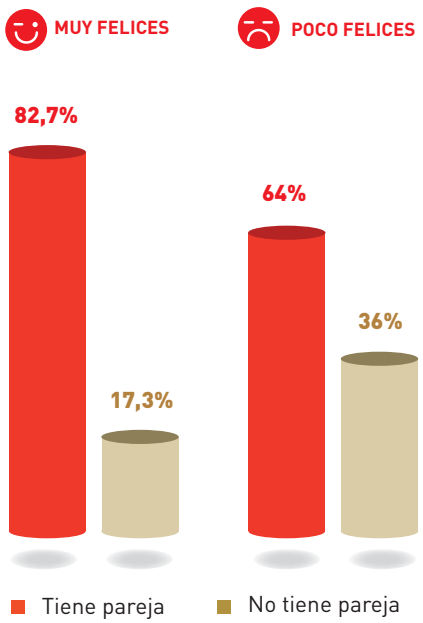
**El número más adecuado** parece ser entre dos y cuatro personas por vivienda. Convivir en un hogar de cinco miembros resulta, en apariencia, lo más complicado.

## ▸▸ PAREJA, FAMILIA Y COMPAÑÍA

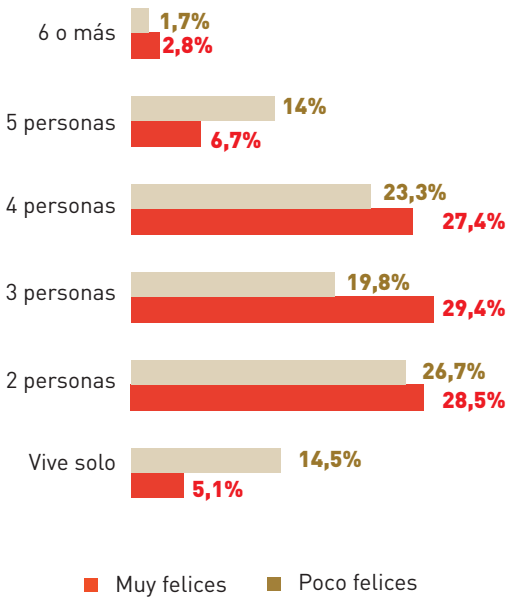
Ser y tener pareja resulta importante: el 73,8% de los entrevistados está emparejado. Pero además, entre los muy felices el porcentaje asciende hasta el 82,7%.

**QUIENES SE SIENTEN MÁS FELICES VIVEN EN FAMILIA, YA SEA DE DOS O MÁS PERSONAS**

### • LA FELICIDAD Y LA PAREJA




### • ¿CUÁNTOS VIVEN EN LA MISMA CASA?



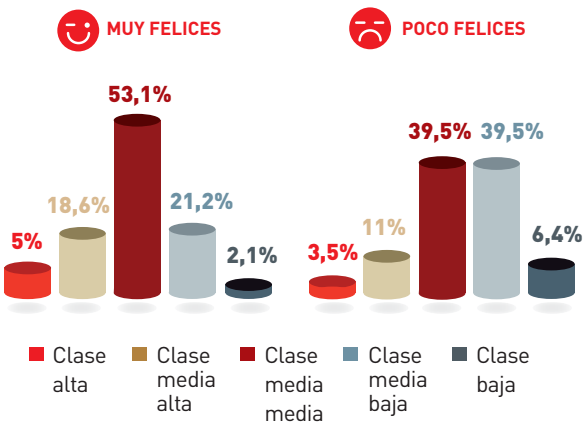
## TRABAJO Y NIVEL ECONÓMICO

Se declaran más felices y son más numerosos los que tienen trabajo (sin entrar a valorar su satisfacción con él).

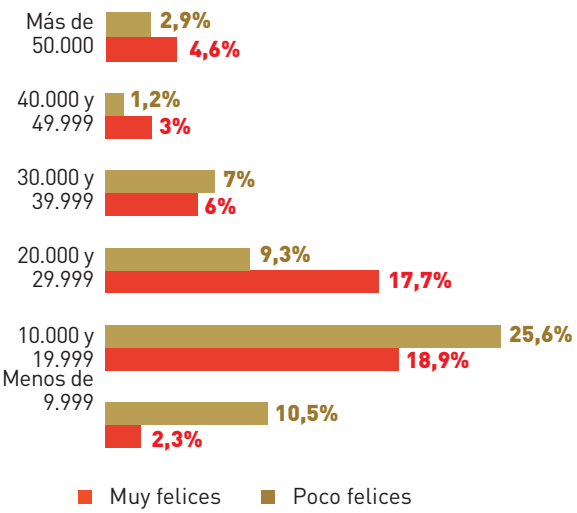
**El nivel socioeconómico** también ayuda a ser feliz. Las clases media, media alta o alta muestran índices de felicidad mayores que las clases sociales más desfavorecidas. En estas últimas es mayor el porcentaje de gente que se considera poco feliz.

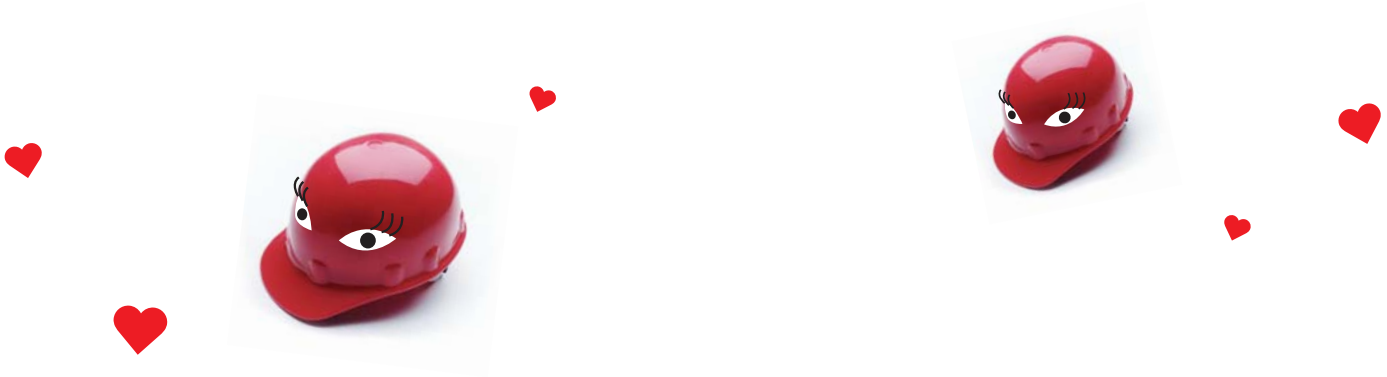
**Y es que aunque el dinero** por sí mismo no da la felicidad, lo cierto es que ayuda: en los tramos bajos de ingresos, hasta 20.000 euros anuales por hogar, encontramos mayor porcentaje de gente que se define poco feliz. Eso sí, una vez llegado a un determinado nivel económico, el dinero no marca diferencias.

### NIVEL SOCIOECONÓMICO Y FELICIDAD




### LOS INGRESOS POR HOGAR Y LA FELICIDAD





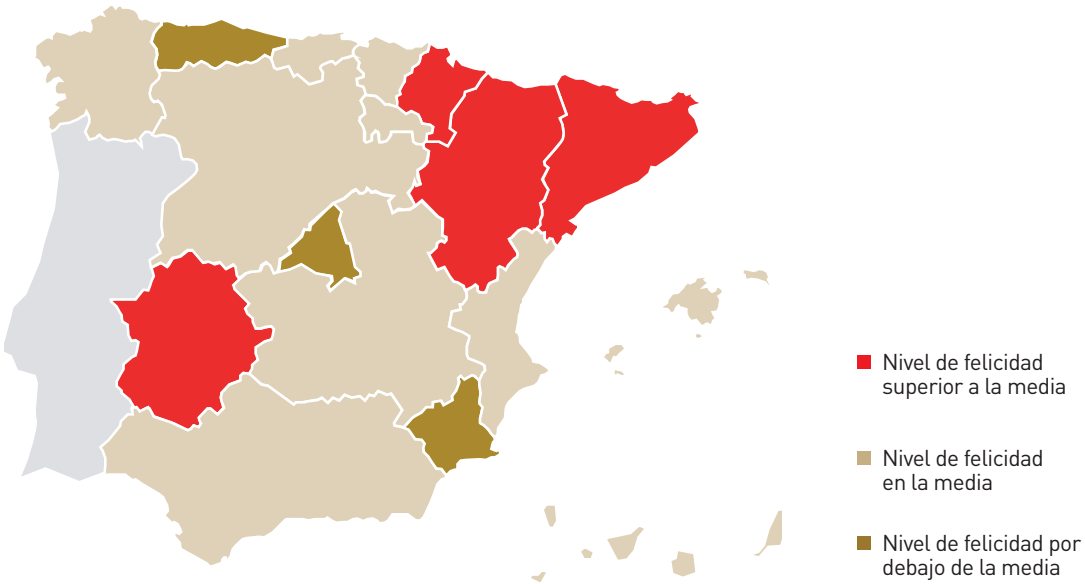
## ▸▸ DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

La ubicación geográfica también revela algunas diferencias. Las comunidades autónomas que declaran un nivel de felicidad superior a la media son Aragón, Cataluña, Extremadura y Navarra. Los habitantes de Asturias, Madrid y Murcia reconocen niveles de felicidad inferiores a la media.

**• DISTRIBUCIÓN DE LA FELICIDAD POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS**

## QUIENES VIVEN EN ARAGÓN, CATALUÑA, NAVARRA Y EXTREMADURA SE CONSIDERAN MÁS FELICES QUE LA MEDIA

**En este reparto geográfico** no influye el tamaño de la población: ya se viva en una localidad de 5.000 habitantes o en una ciudad de más de medio millón de personas, los porcentajes de gente feliz o infeliz son prácticamente similares. Las ventajas y desventajas tanto del medio rural como del urbano parecen, pues, equilibrase.



## ▸▸ LA NACIONALIDAD

El porcentaje de extranjeros residentes en España es cada vez más alto, y esta tendencia irá en aumento en los próximos años. La nacionalidad tampoco incide en la felicidad.

### ESPAÑOLES E INMIGRANTES DECLARAN NIVELES DE FELICIDAD SIMILARES

## ▸▸ EL PERFIL DE LA FELICIDAD

Teniendo en cuenta los factores anteriores, éste es el retrato de la persona feliz en España:

- **ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS QUE DEFINEN LA FELICIDAD**

**PERSONAS QUE SE CONSIDERAN MUY FELICES**

- CON PAREJA
- CON TRABAJO
- CLASE ALTA, MEDIA-ALTA Y MEDIA-MEDIA
- CON HIJOS EN CASA
- CASADO
- RESIDENTE EN ARAGÓN, CATALUÑA, EXTREMADURA O NAVARRA

# ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
Empate técnico entre sexos: si miramos la media de felicidad, encontramos niveles similares entre hombres y mujeres. Sólo si consideramos aquellos que están en los niveles altos de felicidad, **EL PORCENTAJE DE MUJERES ES SIGNIFICATIVAMENTE MÁS ALTO.**

**LAS PERSONAS QUE VIVEN EN HOGARES DE ENTRE DOS Y CUATRO MIEMBROS SE CONSIDERAN MÁS FELICES QUE LAS QUE ESTÁN SOLAS**

**2.**
Las **COMUNIDADES AUTÓNOMAS** donde las personas dicen ser más felices son: Navarra, Extremadura, Aragón y Cataluña. **EL TAMAÑO** de las poblaciones no influye y tampoco importa si se trata de un **MEDIO RURAL O URBANO.**

**3.**
La mayoría de los encuestados felices **TIENE PAREJA.**

**4.**
Las personas que no comparten su hogar tienden a declararse menos felices.

**EL 14,5% DE LOS QUE SE DECLARAN POCO FELICES VIVEN SOLOS** frente al 5,1% de los que dicen ser muy felices**.**

**5.**
La edad es un factor importante en la percepción de la felicidad en las personas.

**UN 26% DE LAS PERSONAS JÓVENES** de entre 26 y 35 años tiende a considerarse muy feliz, mientras que en la etapa de la **MADUREZ,** el porcentaje de la gente que se siente poco feliz crece.

# 002'

## SALUD, AMOR O DINERO, ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE?

# 002' SALUD, AMOR O DINERO,

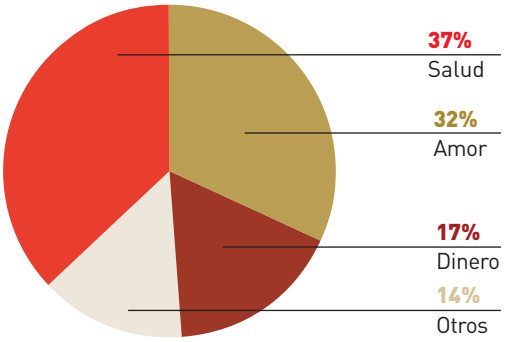
## ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE?

CUANDO PREGUNTAMOS A LOS ESPAÑOLES QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA SER FELIZ, EL RESULTADO ES LA SALUD, SEGUIDA DEL AMOR Y EL DINERO. LAS MUJERES VALORAN MÁS EL AMOR Y LOS HOMBRES, EL DINERO. CUANTO MÁS JOVEN, MÁS PREOCUPA LA PAREJA O LA ECONOMÍA.

### LA SALUD, LO PRIMERO

Tres cosas hay en la vida, aunque en distinto orden al que dice la canción: salud, amor y dinero son, por nivel de importancia, los principales ingredientes de la receta de la felicidad. Eso sí, la salud y el amor andan bastante igualados en cuanto a preferencias, mientras el dinero ocupa un tercer lugar un poco más *discreto*.

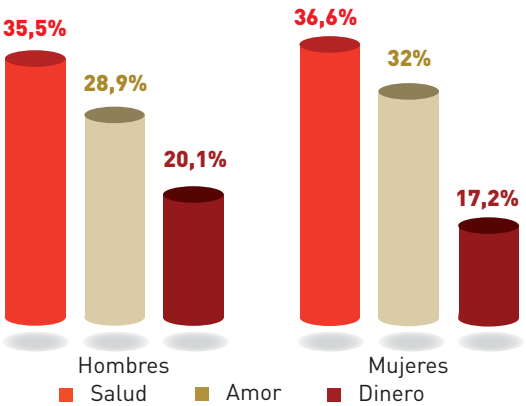
**¿CUÁLES SON LAS TRES COSAS MÁS IMPORTANTES PARA USTED PARA OBTENER LA FELICIDAD EN ESTE MOMENTO DE SU VIDA?**




### DIFERENTES PRIORIDADES

Mujeres y hombres coinciden en la misma medida a la hora de valorar la salud. Sin embargo, en el amor y el dinero cambian las percepciones: ellas dan más valor al amor, especialmente a la familia y a los hijos, mientras que los varones conceden más importancia a la economía y a los aspectos relacionados con los estudios y el trabajo.

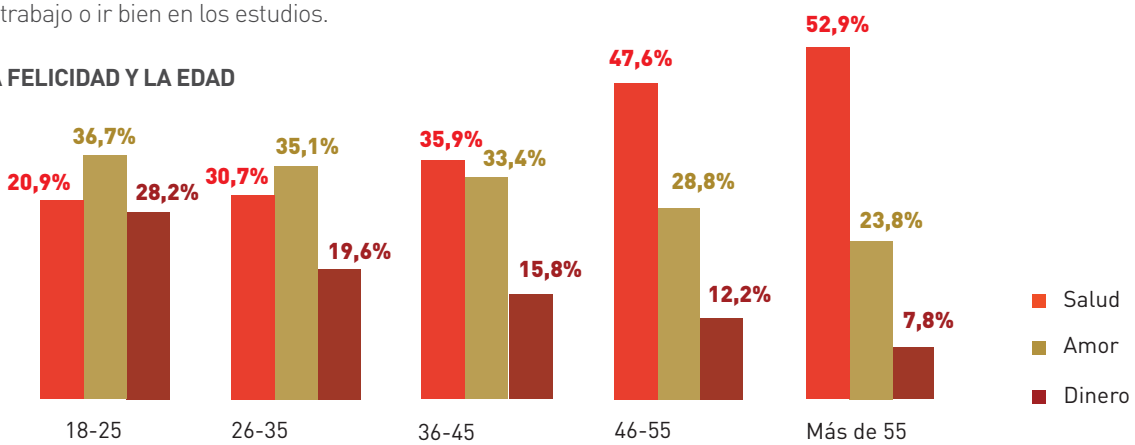
**LO MÁS IMPORTANTE PARA OBTENER LA FELICIDAD SEGÚN EL SEXO**



## CUESTIÓN DE AÑOS

La edad también va modificando la relación con la salud, el dinero y el amor. A medida que se van cumpliendo años, como es lógico, la salud importa más: las personas mayores consideran la salud más relevante que los jóvenes. A éstos, lo que les interesa sobre todo es el amor, principalmente de la pareja y de los amigos... aunque este interés va decayendo con la edad. Además, cuanto más joven se es, más preocupan determinados aspectos relacionados con la economía, como encontrar trabajo o ir bien en los estudios.

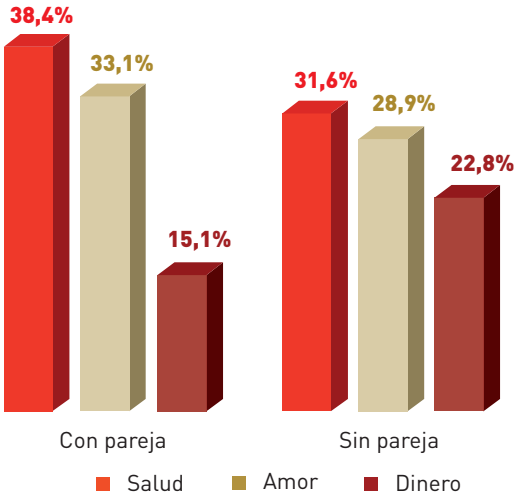
**• LA FELICIDAD Y LA EDAD**




## CON O SIN COMPAÑÍA

Se cuente o no con la compañía de una pareja, la salud, el amor y el dinero es siempre, por este orden, lo más importante para ser feliz. Ahora bien, dentro de esto, las personas con pareja valoran más la salud, y las que carecen de pareja muestran más interés por el dinero. En cuanto al amor, quienes tienen pareja le dan mayor relevancia (sobre todo, el de la familia y los hijos), mientras que los impares valoran más la amistad.

**• LO MÁS IMPORTANTE PARA SER FELIZ EN FUNCIÓN DE SI SE TIENE O NO PAREJA**



## ▸▸ TOMA NOTA

**1.**

En España, la mayoría **DE LOS ENCUESTADOS CONSIDERA QUE LA SALUD ES LA PRINCIPAL CONDICIÓN PARA SER FELICES.** Le siguen, en orden de importancia, el amor y el dinero. Las mujeres le dan más valor al amor, mientras que los varones se preocupan más por la economía.

**2.**

Es relevante **COMPARTIR LA VIDA** para ser felices. La gente **CON PAREJA** tiende a priorizar la salud y el amor para alcanzar la felicidad (38,4% y 33,1% respectivamente). Los **SOLTEROS** le dan algo más de importancia a la economía (22,8%).

**EL 37% CONSIDERA LA SALUD EL FACTOR PRINCIPAL PARA SER FELIZ; LE SIGUEN EL AMOR (32%) Y EL DINERO (17%)**

**3.**

**LA EDAD ES UN FACTOR CLAVE** en el modo de entender la felicidad. Los jóvenes valoran principalmente el amor, pero a medida que se cumplen años la salud va ganando protagonismo. Además, cuanto más joven se es, más preocupan determinados aspectos relacionados con la economía, como encontrar trabajo o ir bien en los estudios.

# 003'

## LA FELICIDAD Y LAS RELACIONES PERSONALES

# 003 LA FELICIDAD Y LAS RELACIONES PERSONALES

EN GENERAL, LAS PERSONAS QUE SE CONSIDERAN FELICES SE SINTIERON QUERIDAS Y ACEPTADAS POR SUS PADRES DURANTE SU INFANCIA Y TUVIERON UNA ADECUADA INTEGRACIÓN ESCOLAR. DE ADULTOS, LA GENTE FELIZ SUELE MANTENER BUENAS RELACIONES CON LA FAMILIA Y ADEMÁS, ES SOCIABLE.

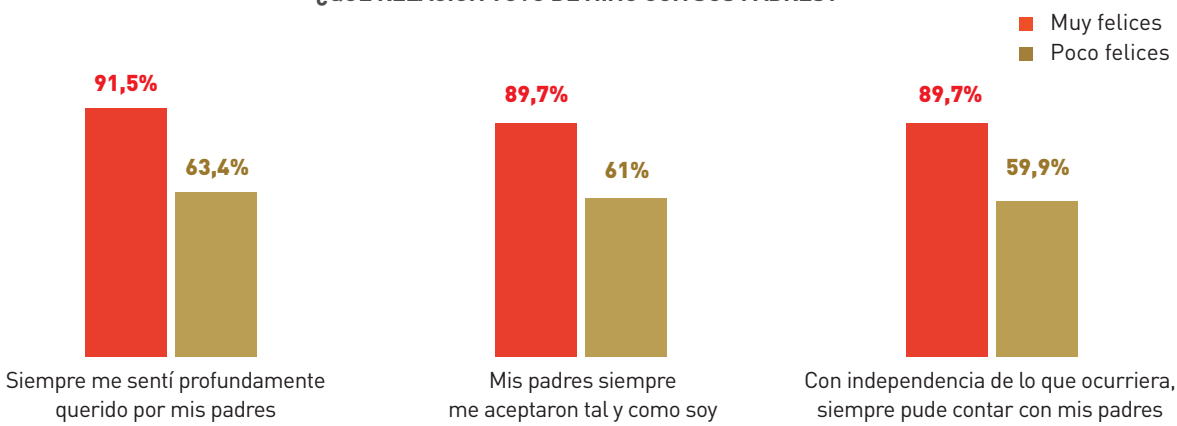
## LA INFANCIA, UNA EDAD CLAVE

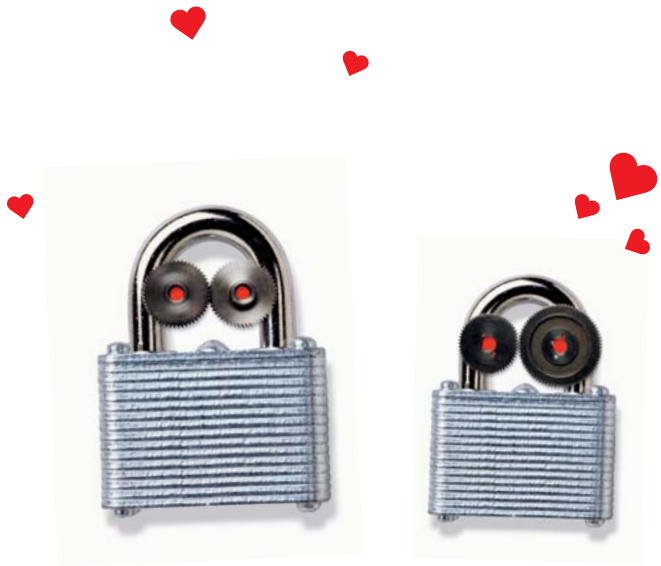
Dicen los psicólogos que las líneas básicas de la personalidad y de la inteligencia emocional se trazan en los primeros años de vida. El 80% de los encuestados afirma haberse sentido querido por sus padres en la infancia, algo que contribuye a la felicidad en la edad adulta.

**Nada menos que** el 91,5% de los individuos que se declaran muy felices han disfrutado de ese cariño paterno, frente al 63,4% de los que se dicen poco felices.

**La aceptación incondicional** de los hijos por parte de los padres es un factor clave en la seguridad y la autoestima. También influye en la percepción de la felicidad a lo largo de la vida: el 89,7% de los muy felices asegura que de niños se sintieron aceptados incondicionalmente, frente al 61,1% de los poco felices. Además, el 89,7% de los que se declaran muy felices afirma que siempre ha contado con sus padres en cualquier circunstancia. Sólo el 59,9% de los que se consideran poco felices opina lo mismo.

**¿QUÉ RELACIÓN TUVO DE NIÑO CON SUS PADRES?**





## ▶▶ EN LA ESCUELA

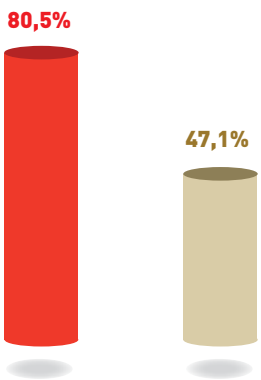
Las buenas relaciones con los compañeros y los profesores en la etapa escolar, así como sentirse aceptado e integrado en ese medio, también son elementos importantes para la percepción de la felicidad adulta.
El 46% de la población afirma haber tenido un maestro que se preocupó por él.

## HABERSE INTEGRADO EN LA ESCUELA DURANTE LA INFANCIA INCIDE EN LA FELICIDAD

**En sentido inverso,** se definen poco felices las personas que no han sentido la comprensión de sus padres o no recuerdan que éstos se sintiesen orgullosos de ellos. El 80,5% de los muy felices no se identifican con esta experiencia, frente al 47,1% de los poco felices.

**La huella de los buenos profesores** es imborrable: el 58,9% de las personas que se dicen muy felices recuerda al menos a un profesor que realmente le prestó su apoyo. Esta experiencia está presente sólo en el 34,9% de los que se consideran poco felices.

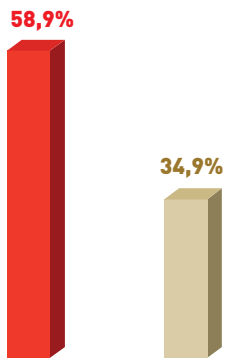
• **¿ALGUNA VEZ SINTIÓ QUE SUS PADRES ESTUVIERAN ORGULLOSOS DE USTED?**




Porcentaje de gente que **NO** se siente identificado con la frase: 'Rara vez he sentido que mis padres se sintieran orgullosos de mí'

■ Muy felices ■ Poco felices

• **RECUERDOS DE SUS MAESTROS**

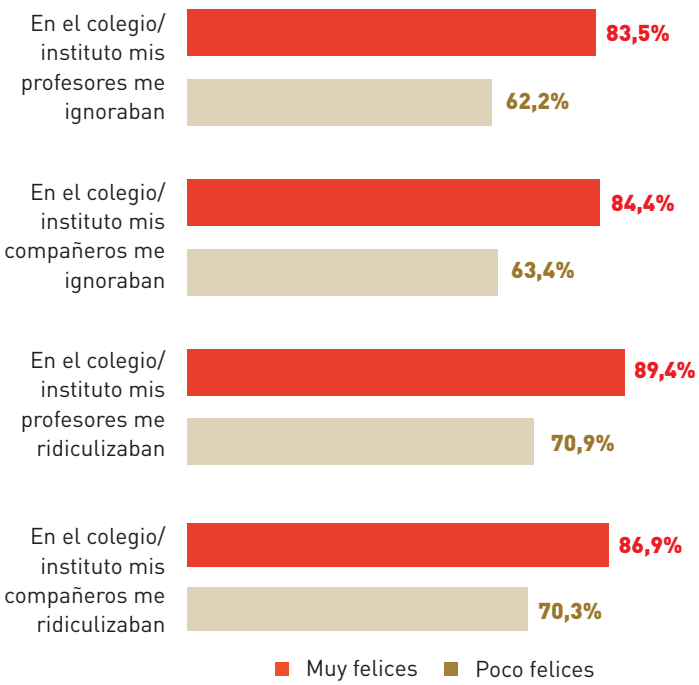



'En el colegio/instituto, tuve un maestro que realmente se preocupó por mí'

■ Muy felices ■ Poco felices

**De la misma forma,** entre los que se confiesan poco felices encontramos un 62,2% de personas que no se identifican con la frase 'En el colegio/instituto mis profesores me ignoraban'. Este porcentaje asciende al 83,4% entre los muy felices. Al hablar de la relación con los compañeros, la conclusión es similar (ver tabla).

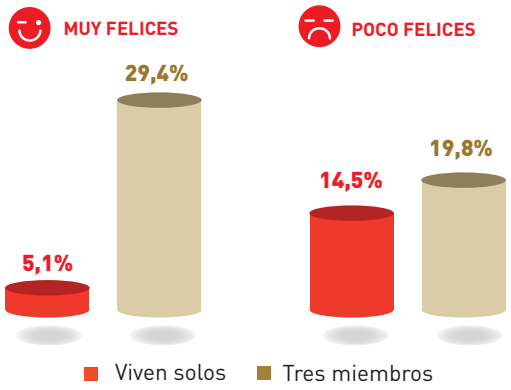
**• PORCENTAJE DE GENTE QUE NO SE IDENTIFICA CON LAS FRASES:**



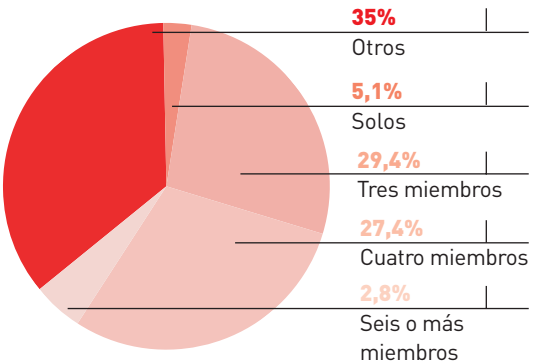

## ▸▸ EDAD ADULTA, ¿SOLO O ACOMPAÑADO?

Entre la gente que se considera más feliz es más habitual encontrar personas que viven con su pareja, familiares o amigos. La mayoría convive con otros dos miembros de la familia, aunque el mayor porcentaje de felicidad se registra entre los grupos familiares de tres y cuatro. Sólo el 5,1% de los muy felices vive solo, mientras que el 14,5% de los poco felices sí vive solo. El 29,4% de las personas que se declaran muy felices son familias de tres miembros, frente al 19,8 % de los poco felices.

**• TOTAL DE PERSONAS EN EL HOGAR**




**• PERSONAS EN EL HOGAR DE LA GENTE FELIZ**

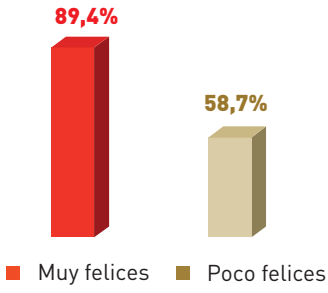



**Entre los muy felices,** el 29,4% son familias de tres miembros y el 27,4% son familias de cuatro miembros, frente al 5,1% de los que viven solos y el 2,8% de las familias de seis o más.

## LA FAMILIA, INSTITUCIÓN BÁSICA

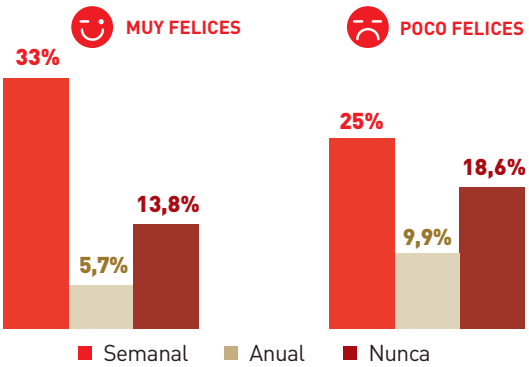
El 77,9% de la población reconoce tener una relación óptima con su familia. Con diferencia, entre las personas con mayores índices de felicidad hay mayoría que disfruta de una relación óptima con sus familiares: un 89,4% frente al 58,7% de los poco felices.

**TIENE RELACIÓN ÓPTIMA CON LA FAMILIA**




**Aunque no es obligado vivir** en el mismo núcleo familiar, la cercanía física con la familia (padres o hermanos) o las visitas frecuentes también coinciden con mayores cotas de felicidad. Entre los muy felices, un 33% ve a sus padres semanalmente (un 25% en el caso de los poco felices); un 5,7% los ve anualmente (9,9% los poco felices) y el 13,8% no los ve nunca (18,6% los poco felices).

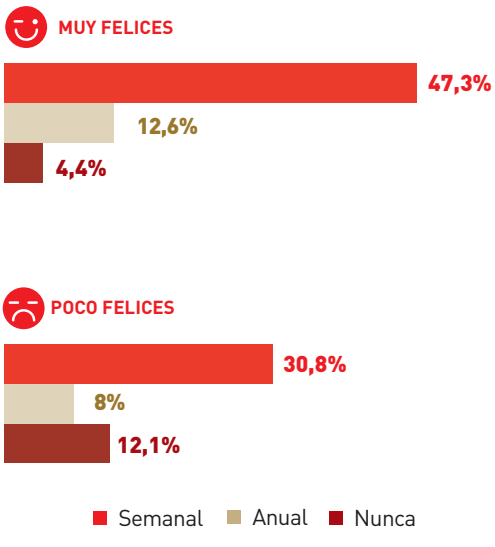
**FRECUENCIA CON LA QUE VE A LOS PADRES (PROPIOS O DE LA PAREJA)**



**LAS PERSONAS QUE DICEN SER MÁS FELICES VEN CON FRECUENCIA A PADRES Y HERMANOS**

**Lo mismo ocurre** con la frecuencia de visitas a los hermanos. Entre los muy felices, el 43,7% los ve cada semana. Los poco felices lo hacen en un 30,8% de los casos.

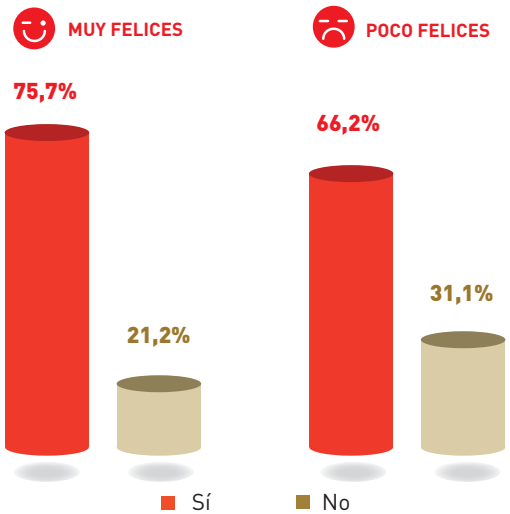
**FRECUENCIA CON LA QUE VE A LOS HERMANOS (PROPIOS O DE LA PAREJA)**



## LOS HIJOS, CON PROS Y CONTRAS

Una mayoría considerable de los entrevistados tiene hijos. Sin embargo, los niveles de felicidad no varían demasiado entre los que poseen prole y los que no. Aunque evidentemente para la gran mayoría de los padres es una de las máximas alegrías, también entraña importantes responsabilidades e implica la separación de ellos cuando se independizan. Sin embargo, el deseo de tener hijos sí puede influir en el nivel de felicidad. Al 75,7% de los que se consideran muy felices le gustaría tener hijos en el futuro, frente al 66,2% de los poco felices.

**¿LE GUSTARÍA TENER HIJOS EN EL FUTURO?**




## AL 75,7% DE LAS PERSONAS QUE SE DECLARAN MUY FELICES LES GUSTARÍA TENER HIJOS

## EL TESORO DE LOS AMIGOS

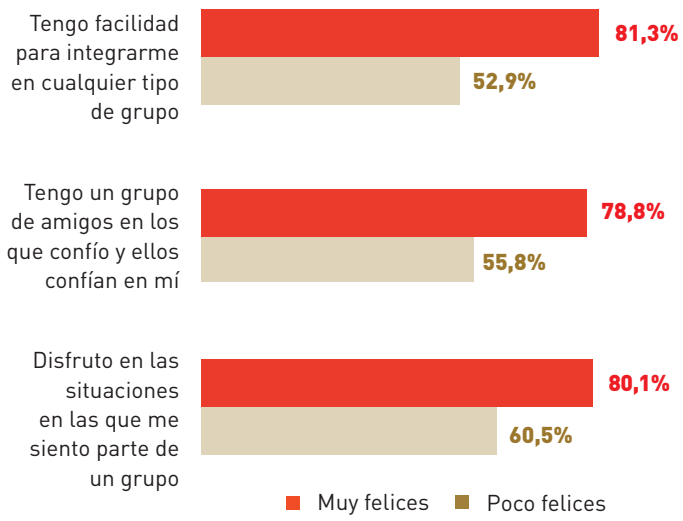
Es cierto que quien tiene un amigo tiene un tesoro. Y mayores posibilidades de ser feliz, a juzgar por los siguientes datos. Ser sociable, contar con amigos con los que compartir mutua confianza y verles con regularidad son hechos que coinciden con mayores niveles de felicidad.

**El 81,3% de los encuestados** muy felices se consideran personas de buen trato, capaces de integrarse sin problemas en cualquier grupo. Sólo el 52,9% de los poco felices comparte esa facilidad.

**La misma tendencia** se registra entre los que tienen amistades con las que les unen lazos de confianza: el 78,8% frente al 55,8%.

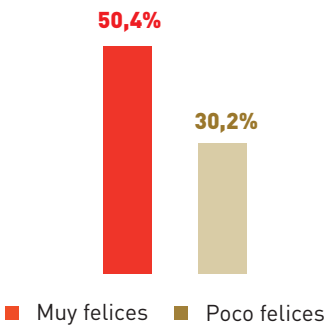
**Así pues, disfrutar de la sociabilidad,** expresada en la capacidad de disfrutar de situaciones en las que se sienten parte de un grupo, es un factor que incide en la felicidad (80,1% frente al 60,5%).

• **¿ES USTED UNA PERSONA SOCIABLE?**



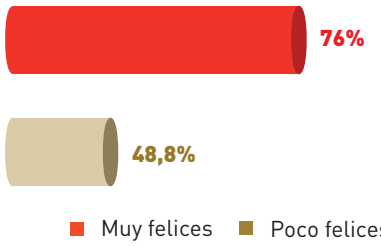

**En sentido inverso,** la falta de sociabilidad y de relaciones de buena amistad pasa factura a la satisfacción personal. De hecho, las personas que dicen tener menos amigos que la mayoría de la gente son también las que se consideran menos felices.

• **PORCENTAJE DE GENTE QUE NO SE IDENTIFICA CON LA FRASE: 'LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS TIENEN MÁS AMIGOS QUE YO'**




**Igualmente, tienden a ser poco felices** las personas hurañas o que tienden a vivir en solitario: hasta el 51,2% de los poco felices dice preferir la soledad, frente al 24% de los muy felices.

• **PORCENTAJE DE GENTE QUE NO SE IDENTIFICA CON LA FRASE 'ES USTED SOLITARIO Y NO NECESITA MANTENER RELACIONES CON LOS DEMÁS'**



## ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
El apoyo incondicional de los padres influye en el bienestar.
En España, el **89,7%** de los encuestados que **SE CONSIDERAN MUY FELICES** han contado **CON SUS PADRES EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA.**

**EL 59,1% DE LA GENTE QUE DICE SER MUY FELIZ RECUERDA A UN BUEN PROFESOR QUE LE PRESTÓ SU AYUDA**

**2.**
Entre los más felices hay más personas que **VIVEN EN COMPAÑÍA.** Los mayores porcentajes de felicidad se registran en los **GRUPOS FAMILIARES DE TRES Y CUATRO MIEMBROS.**

**3.**
Las personas que se declaran muy felices disfrutan de una buena **RELACIÓN FAMILIAR (89,4%) Y VISITAN (33%)** a sus padres semanalmente.

**4.**
Es más común la felicidad entre los que se plantean un futuro con hijos. Entre los que dicen ser muy felices,

el **75,7%** **DESEA TENER HIJOS EN EL FUTURO.** Entre los poco felices el porcentaje baja a un 66,2%.

**5.**
Tener amigos y ser sociable son algunos de los factores para ser felices.

**EL 81,3% DE LAS PERSONAS QUE DICEN SER** muy felices considera que tiene facilidad para integrarse en cualquier grupo.

# 004' LA FELICIDAD Y LA ECONOMÍA

# 004' LA FELICIDAD Y LA ECONOMÍA

LAS PERSONAS FELICES SUELEN TENER UNA VISIÓN MÁS POSITIVA DE LA SITUACIÓN ECONÓMICA DEL PAÍS Y LA PROPIA. ADEMÁS, SIENTEN QUE PUEDEN PERMITIRSE UN CAPRICHO DE VEZ EN CUANDO.

## ¿PODEROSO CABALLERO?

Después de la salud y el amor, el dinero es lo que más anhelan los españoles: un 17% de los encuestados lo coronan como factor prioritario para la felicidad. Pero, como en los otros dos casos, no se ven las cosas igual con 20 años que con 60. El 28,2% de los jóvenes de entre 18 y 25 años dice que es el ingrediente más necesario para ser feliz, pero sólo el 7,6% de los mayores de 56 años opina igual. Entre estos dos extremos de la muestra, la importancia de la economía decrece a medida que se madura, aunque el descenso más brusco se produce a partir de los 46 años, cuando se supone que la mayoría de la gente está más o menos establecida y se dispara el valor otorgado a la salud.

## EL DINERO, EN MASCULINO

¿Dan ellas menos importancia al dinero? Así parece, a juzgar por este significativo dato: en la escala de factores necesarios para la felicidad (por este orden: salud, amor, economía, valores, realización personal, ocio, etcétera), el 20% de los hombres sitúa el dinero en primer lugar, frente a un 14,3% de las mujeres. Curiosamente, también importa más a las personas sin pareja (22,6%) que a las emparejadas (15,1%). Y sorprendente empate entre los encuestados con y sin trabajo: el 17,1% de ambos grupos elige este factor como indispensable para ser felices.

## LA SOLVENCIA DEL ENTORNO

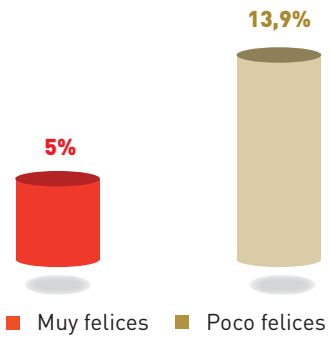
El estudio indica que la visión optimista y satisfecha de la vida depende también de cómo les vayan las cosas a familiares y amigos más cercanos. Nada menos que el 95,4% de los que se dicen muy felices considera que su salud económica es muy parecida o mejor que la de su entorno más próximo, mientras que esta opinión se reduce al 63,4% de los poco felices.

**LAS PERSONAS QUE SE DECLARAN MUY FELICES VEN MENOS NEGRO SU FUTURO ECONÓMICO**

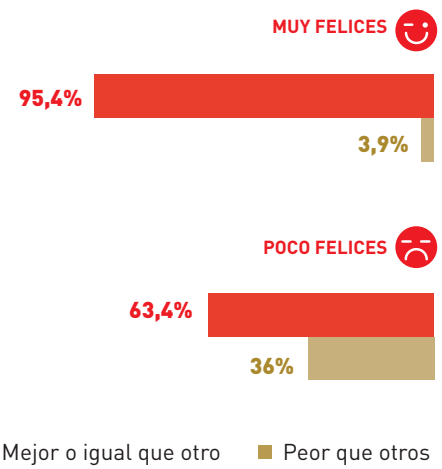
## LA VISIÓN DEL FUTURO

Hay una relación clara entre la percepción de felicidad y la visión del futuro. Del estudio se deduce que la felicidad ayuda a ver menos negra la evolución de la situación económica propia. Sólo el 5% de quienes dicen ser muy felices cree que su situación económica empeorará en el próximo año, frente a casi el 14% de los poco felices.

**• CREEN QUE EMPEORARÁ SU SITUACIÓN ECONÓMICA PERSONAL**




**• ¿CUÁL ES SU SITUACIÓN ECONÓMICA PERSONAL EN COMPARACIÓN CON LA DEL ENTORNO?**

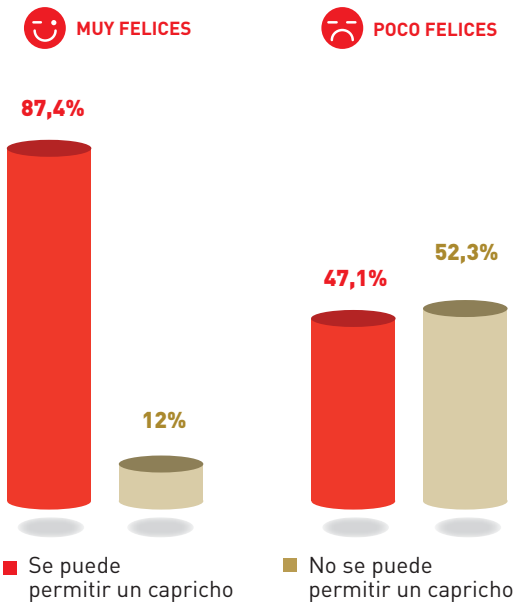


## LAS PEQUEÑAS COSAS DE CADA DÍA

Permitirse un capricho ocasional (independientemente de lo que cada uno interprete como tal, desde irse de viaje hasta pasar una tarde tomando algo con un amigo) es importante para la percepción de la felicidad y la satisfacción personal. Así suelen opinar los encuestados: el 77,2% dice que afortunadamente se lo puede permitir de vez en cuando, frente a un 21,4% que no tiene esa suerte. Las diferencias al introducir el factor felicidad son significativas: nada menos que el 87,1% de los que se tienen por felices puede ceder a la tentación ocasionalmente; sin embargo, sólo el 47,1% de los poco felices hace lo mismo.

**EL 87,1% DE LAS PERSONAS QUE SE SIENTEN MUY FELICES SE PUEDE PERMITIR UN CAPRICHO VEZ EN CUANDO**

### ¿SE PUEDE PERMITIR DE VEZ EN CUANDO ALGÚN CAPRICHO?




Entre los que se pueden permitir un capricho se encuentran preferentemente personas jóvenes, que viven en pareja, trabajan, no tienen hijos y su situación socioeconómica les sitúa en la banda media-alta o alta.

### PERFIL DE LOS CAPRICHOS

**LOS QUE EN MAYOR MEDIDA SE PUEDEN PERMITIR UN CAPRICHO**

- JÓVENES DE 18 A 25 AÑOS
- CON PAREJA
- CON TRABAJO
- SIN HIJOS

# ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
Ser feliz ayuda a tener una visión menos negra **DEL FUTURO ECONÓMICO:** sólo el **5%** de los que se dicen muy felices cree que el próximo año empeorará su situación económica.

**DESPUÉS DE LA SALUD Y EL AMOR, EL DINERO ES LO QUE MÁS ANHELAN LOS ESPAÑOLES: UN 17% DE LOS ENCUESTADOS LO CONSIDERA PRIORITARIO**

**2.**
Las personas que se consideran más felices sienten que pueden **PERMITIRSE UN CAPRICHO** de vez en cuando, independientemente de cuál sea éste. Casi **9** de cada **10** muy felices dice que se lo puede dar, frente a casi **5** de cada **10** de los poco felices.

# 005'
## LA FELICIDAD Y LA PAREJA

# 005 LA FELICIDAD Y LA PAREJA

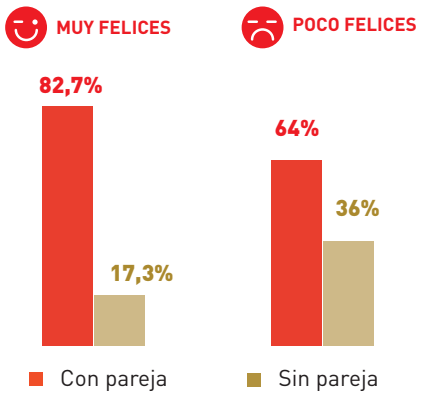
TENER PAREJA CUENTA. AHORA BIEN, EL TIPO DE PAREJA QUE MÁS SE ASOCIA A LA FELICIDAD ES LA QUE SE BASA EN LA ADMIRACIÓN, EL APOYO, LA COMUNICACIÓN, EL COMPROMISO, EL RESPETO Y LA PASIÓN. ADEMÁS, SE DECLARAN MÁS FELICES QUIENES MANTIENEN RELACIONES SEXUALES REGULARES Y SATISFACTORIAS.

## LA PAREJA, FUNDAMENTAL

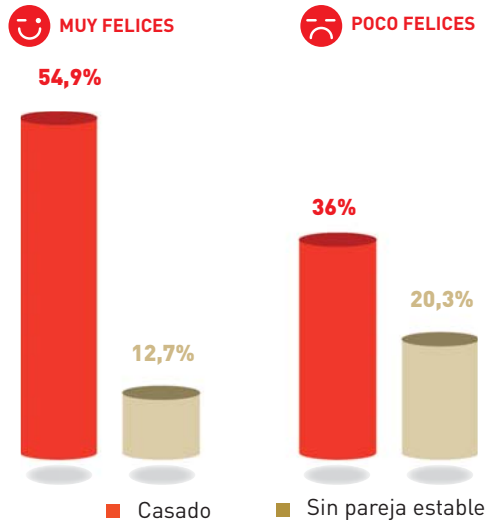
El 73,8% de la población tiene pareja, frente a un 26,2% que carece de ella. En la pareja coinciden el amor y la amistad, dos condiciones básicas de la felicidad. Los resultados muestran una clara relación entre la satisfacción personal y compartir la vida con alguien. De hecho, el 82,7% de las personas que se declaran muy felices tiene pareja. Sin embargo, sólo están emparejados el 64% de los poco felices.

**De las personas** que se declaran muy felices, el 54,9% están casados, el 1,2% son viudos, el 3,4% separados o divorciados y el 12,7% solteros sin pareja estable. Entre los poco felices están casados un 36%, viudos un 5,8%, separados o divorciados un 9,9% y solteros sin pareja estable un 20,3%.

**• ¿TIENE PAREJA?**




**• PAREJA ESTABLE SÍ O NO**

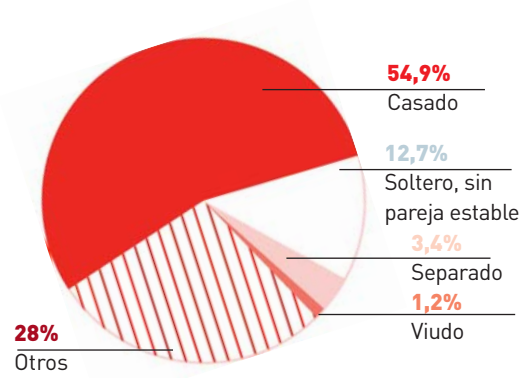


## ▶▶ POR UNA RELACIÓN DE CALIDAD

No basta con tenerla, también es muy importante compartir una relación sólida, duradera, de mutuo respeto y estimulante. El 87,6% de quienes se consideran muy felices tiene una vida plena de pareja. Sólo dice lo mismo el 37,3% de los poco felices.

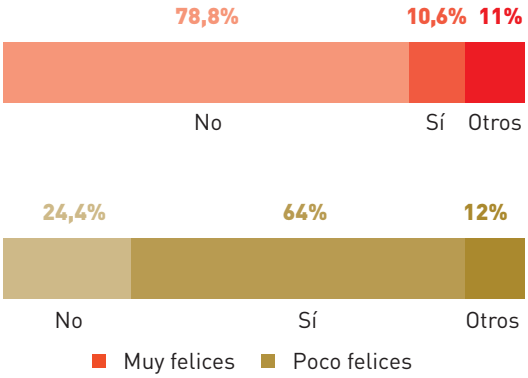
**Igualmente, entre los más felices** es frecuente tener muy buena comunicación con el otro (el 92,6% de los muy felices frente al 52,7% de los poco felices). Lo mismo sucede entre quienes cuentan con la admiración de su cónyuge o pareja (91,3% frente al 49,9%). Más aun si con la pareja tiene una relación casi *mágica* (83,2% frente al 39,1%).

**• SITUACIÓN DE PAREJA DE LA GENTE QUE SE DECLARA MUY FELIZ**

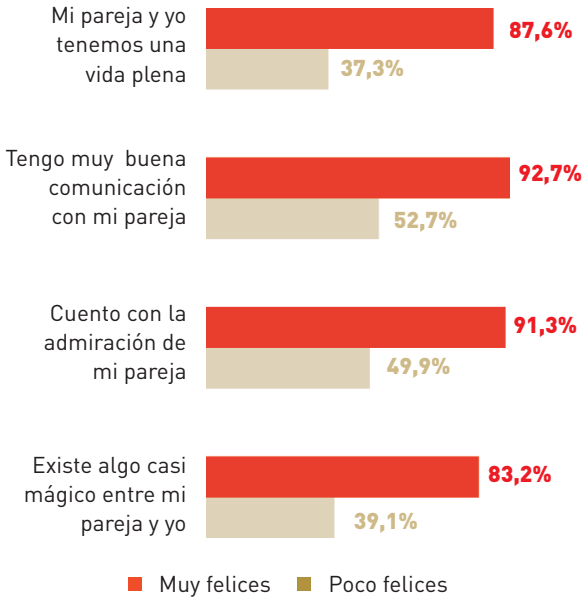



**También se declaran más felices** quienes nunca se han separado o divorciado: el 78,8% de las personas que dicen ser muy felices nunca se ha separado ni divorciado, frente al 24,4% de los poco felices.

**• ¿SE HA SEPARADO O DIVORCIADO ALGUNA VEZ?**




**• ¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON SU PAREJA?**



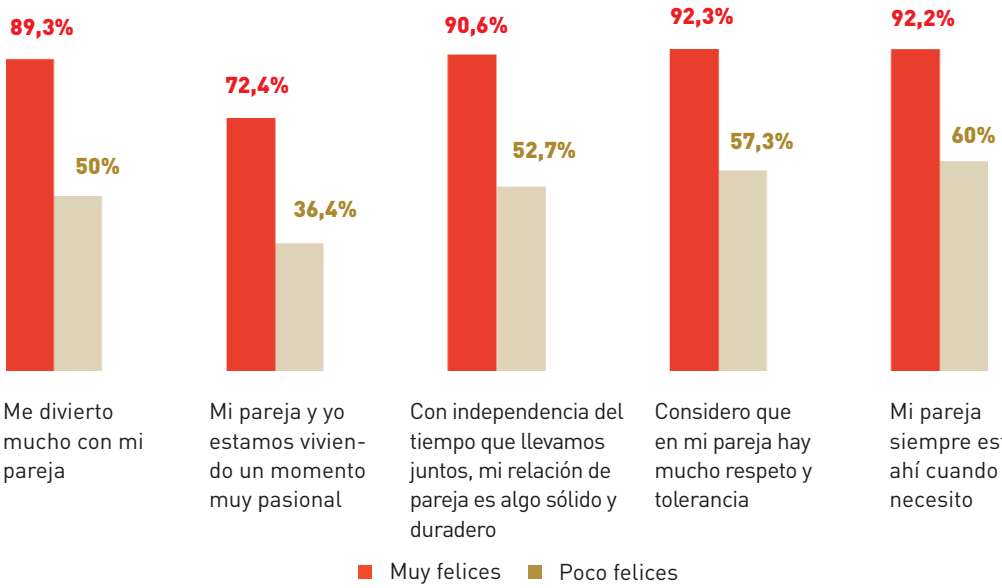
**Tener sentido del humor** y compartir experiencias divertidas es muy importante en la pareja. Entre las personas que dicen ser muy felices, un 89,3% declara que se divierte con la pareja (frente al 50% de los poco felices).

**Los que viven un momento** muy pasional son habituales entre la gente más feliz. Y también los que, con independencia del tiempo que lleven juntos, sienten que su relación es sólida y duradera.

**También si hay respeto y tolerancia** (92,3% frente al 57,3%) o si están convencidos de que su pareja siempre está ahí cuando la necesitan (92,2% frente al 60%).

## EL SENTIDO DEL HUMOR Y DIVERTIRSE INFLUYE DE FORMA POSITIVA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

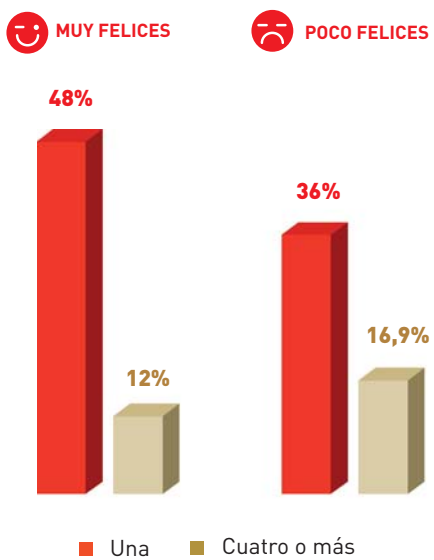
• **DETALLES DE SU RELACIÓN DE PAREJA**



## ▶▶ MEJOR UNA Y ESTABLE

Gozar de unas relaciones sexuales satisfactorias contribuye a aumentar la felicidad. Sin embargo, calidad y cantidad son cosas distintas: dicen estar más satisfechas las personas que han tenido una pareja sexual que las que han tenido varias.

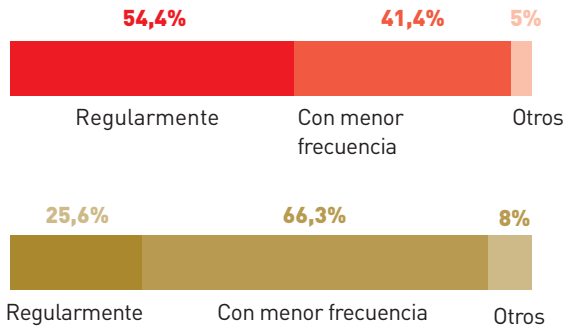
**• ¿CUÁNTAS PAREJAS SEXUALES HA TENIDO?**




## ▶▶ CONTACTOS FRECUENTES

Practicar sexo con regularidad con la pareja es un valor que suele incidir de forma positiva en la felicidad: el 54,4% de quienes se consideran muy felices tienen relaciones sexuales con regularidad, frente al 25,6% de los poco felices. Entre quienes se declaran muy felices, un 41,4% reconoce que tiene relaciones con menor frecuencia, frente al 66,3% de los poco felices.

**• FRECUENCIA DE LAS RELACIONES SEXUALES CON SU PAREJA**

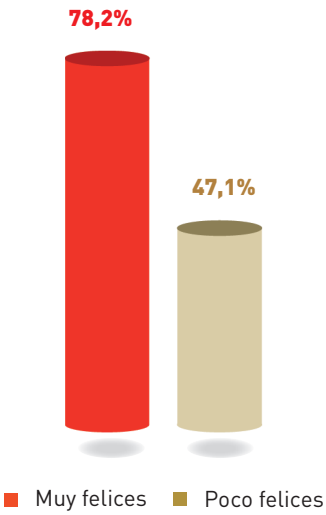


## CALIDAD DEL ARTE AMATORIO

Si bien la cantidad es importante, la calidad también cuenta: el 78,2% de quienes se declaran muy felices mantiene relaciones sexuales satisfactorias, frente al 47,1% de los poco felices.

**LAS PERSONAS QUE DICEN SER MUY FELICES SE SIENTEN SATISFECHAS CON SUS RELACIONES SEXUALES**

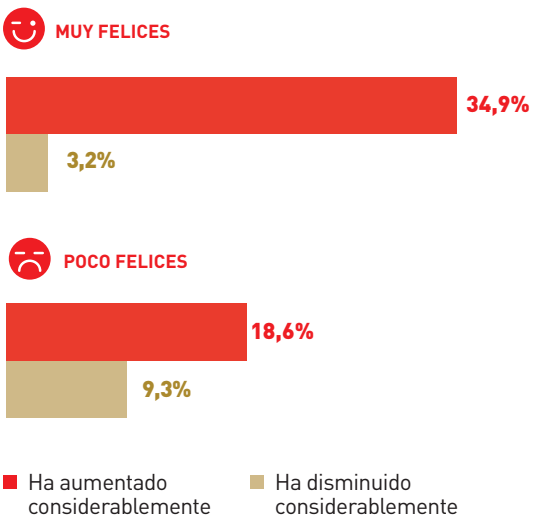
• TIENE RELACIONES SEXUALES SATISFACTORIAS




## MEJORAR CON LA EXPERIENCIA

Dicen ser más felices los que piensan que la calidad de sus relaciones sexuales ha ganado con los años. Así, entre los que afirman ser muy felices, un 34,9% cree que sus encuentros sexuales han mejorado con los años, frente al 18,6% de los poco felices.

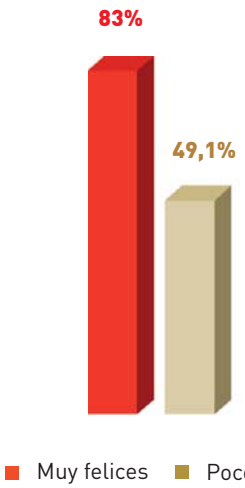
• ¿CÓMO ES LA CALIDAD DE SUS RELACIONES SEXUALES CON LOS AÑOS?



## ▸▸ FUNDAMENTAL: LA BUENA SINTONÍA

No cabe duda de que la buena sintonía sexual se asocia a la felicidad, como muestra el gráfico. Entre las personas que se declaran muy felices, el 83% considera que están muy compenetrados sexualmente con su pareja. Sin embargo, esta situación se da sólo entre el 49,1% de los poco felices.

**• CONSIDERA QUE ESTÁ MUY COMPENETRADO SEXUALMENTE CON SU PAREJA**

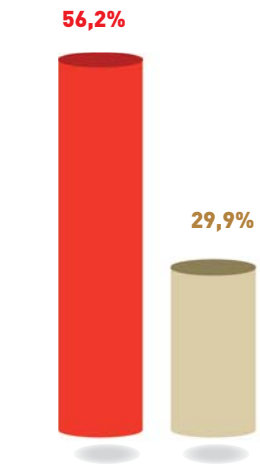



## ▸▸ ¿LE EXCITA SU PAREJA?

Hay a quienes la simple presencia de la pareja les excita y les hace feliz. El 56,2% de los que dicen ser muy felices opina que la mera presencia de su pareja le excita sexualmente, mientras que entre los poco felices esta situación se da en el 29,9% de los casos.

**AL 56,2% DE LAS PERSONAS QUE SE DECLARAN MUY FELICES LE EXCITA SEXUALMENTE LA MERA PRESENCIA DE SU PAREJA**

**• LE EXCITA LA PRESENCIA DE SU PAREJA**



## ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
Las personas con pareja se relacionan con los índices de felicidad más altos.

En España, el **82,7%** de los encuestados que se declaran muy **FELICES** tienen **PAREJA.** Pero no sólo cuenta la pareja, también la relación con ella.

**2.**
Los mayores porcentajes de felicidad se registran entre los que disfrutan de **PAREJA ESTABLE O ESTÁN CASADOS.**

**3.**
Las parejas que tienen una relación **SÓLIDA, DURADERA O MÁGICA** dicen ser más felices.

**4.**
Existe relación entre tener **RELACIONES SEXUALES CON REGULARIDAD Y LA FELICIDAD.** Además, la calidad también cuenta.

**LA MAYORÍA DE QUIENES DICEN SER MUY FELICES AFIRMA QUE CON LOS AÑOS LA CALIDAD DE SUS RELACIONES HA AUMENTADO**

# 006'
## LA FELICIDAD Y LA SALUD

# 006 LA FELICIDAD Y LA SALUD

SER FELIZ ESTÁ MUY LIGADO AL ESTADO DE SALUD, TANTO EL PROPIO COMO EL DE LA FAMILIA. ADEMÁS, UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA REPERCUTE EN LA CAPACIDAD PARA RECUPERARSE DE LAS DOLENCIAS.

## FELIZ (SANO) COMO UN ROBLE

La salud es uno de los aspectos que más importan a los españoles. Ser feliz y tener buena salud están íntimamente ligados. El 37% de las personas encuestadas en el *Estudio de la Felicidad* da prioridad a la salud, frente al 32% de los que se la da al amor o el 17%, que considera más importante el dinero.

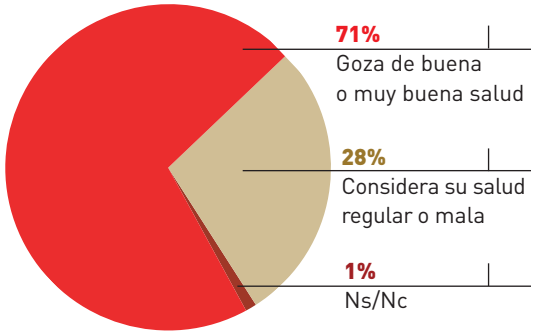
**Lógicamente, esta percepción** varía con el tiempo: el 20,9% de los jóvenes de entre 18 y 25 años pone la salud la primera de la lista, mientras que este porcentaje asciende hasta el 53,1% entre los mayores de 56 años.

**La tendencia es ascendente con la edad:** a medida que se cumplen años, las personas dejan de darle importancia a cuestiones materiales como la economía o el ocio, frente al bienestar físico y psíquico.

## LA SALUD FRENTE AL ESPEJO

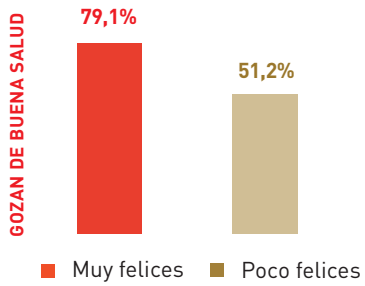
Nada menos que el 71% de los encuestados dice disfrutar de buena salud, frente a un 28% que considera su propio estado como regular o malo. En este asunto todos nos damos por aludidos: sólo un 1% no sabe o no contesta.

**• ¿CÓMO VALORA SU ESTADO DE SALUD ACTUAL?**




**La asociación entre felicidad** y buena salud es sólida: el 79,1% de quienes dicen gozar de altos niveles de felicidad se sienten sanos; sin embargo, sólo el 51,2% de los que no se tienen por felices disfruta de buena salud. Muchas dolencias, graves o leves, crónicas o no, se relacionan con una percepción de felicidad menor.

**• LA SALUD Y LA FELICIDAD**



## EL PERFIL SONRIENTE

Por lo general, el perfil más común entre las personas que se consideran sanas se aproxima al del varón de entre 18 y 35 años, que trabaja, está soltero o tiene pareja, aunque no convive con ella en el mismo domicilio y no tiene hijos. Así pues, las personas

**EL PERFIL DE LA PERSONA QUE SE SIENTE SANA SUELE SER LA DEL HOMBRE JOVEN, CON TRABAJO Y PAREJA, PERO QUE VIVE SOLO**

que más tienden a considerar su salud como precaria se acercan al tipo de mujer que supera los 56 años, no trabaja fuera de casa, está casada o separada y con hijos, según los datos recogidos en este informe.

**PERFIL DE LA PERSONA CON BUENA SALUD**

- HOMBRE
- 18-35 AÑOS
- CON TRABAJO
- CON PAREJA, SIN CONVIVIR CON ELLA
- SOLTERO
- SIN HIJOS

## CUESTIÓN DE ACTITUD

El buen humor y una actitud positiva son esenciales para ser feliz, incluso cuando se pasa por malos momentos, como puede serlo el padecer alguna enfemedad. Numerosos estudios científicos* avalan la idea de que un espíritu optimista es vital: esa buena disposición se asocia con un sistema inmunológico más potente, con una mejor capacidad para responder ante situaciones estresantes y para recuperarse de ellas, y con una menor predisposición a sufrir trastornos asociados como la depresión o la ansiedad.

**EL OPTIMISMO POTENCIA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y DISMINUYE LA PREDISPOSICIÓN AL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD**

* Algunos de los estudios científicos que avalan la relación entre felicidad y salud:

**1.** Presuman et al. (2005) *Does Positive Affect Influence Health?* Psychological Bulletin. 131(6), Nov 2005, 925-971.

**2.** Steptoe A et al. (2005) *Positive Affect and Biological Function in Everyday Life. Neurobiol Aging.* 2005 Dec; 26 Supppl 1:108-12.

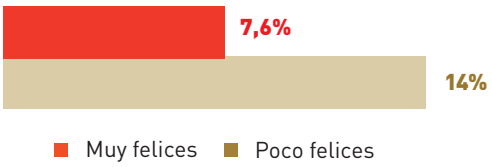
**3.** Post, SG. (2005) *Altruism, Happiness and Health: it´s good to be good.* Int J Behav Med. 2005;12 (2): 66-77.

**4.** Steinert, Y. (2005) *On prescribing happiness.* fam Med 2005; 37(9):663-664.

## ▶ ▶ EL CÍRCULO FAMILIAR

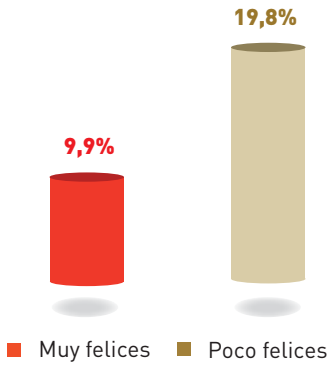
Las enfermedades propias o del círculo de familiares o amigos cercanos tienen un gran impacto sobre la felicidad. En este sentido, España también parece un país razonablemente sano: sólo el 7,7% de los encuestados declara que su familia padece un mal hereditario y el 11,1%, una enfermedad grave. De hecho, entre los que se declaran muy felices, sólo un 7,6% padece enfermedades hereditarias en su familia, mientras que este porcentaje asciende hasta el doble (14%) entre los poco felices.

**• ALGÚN MIEMBRO DE SU FAMILIA PADECE ENFERMEDADES HEREDITARIAS**




**Asimismo, entre los que se declaran** muy felices, sólo un 9,9% tiene algún familiar que padece una enfermedad grave, mientras que este porcentaje asciende hasta más del doble (19,8%) entre los que se muestran poco felices.

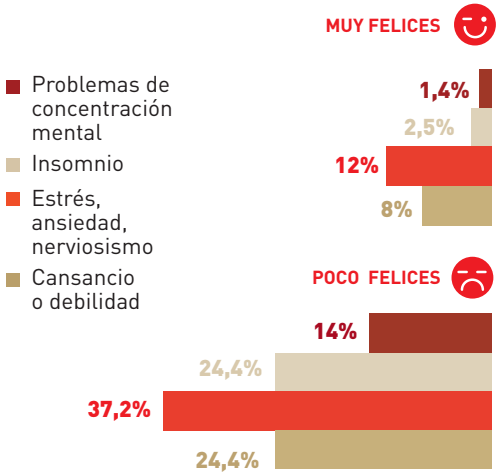
**• ALGÚN MIEMBRO DE SU FAMILIA PADECE UNA ENFERMEDAD GRAVE**




## ▶ ▶ TOMARSE LA VIDA CON CALMA

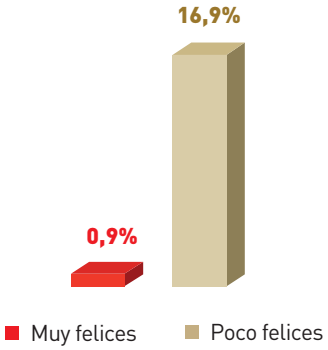
El *Estudio de la Felicidad* refrenda un hecho ampliamente asumido: el estrés —léase ansiedad, agotamiento mental, insomnio, nerviosismo.... — y la felicidad hacen muy malas migas.

**• ENFERMEDADES ASOCIADAS AL ESTRÉS**




Aún peor es la depresión (el 4% de los encuestados declara que padece esta enfermedad). Por eso los porcentajes son tan contundentes: el 16,9% de los que se consideran poco felices sufre depresión, frente al 0,9% de quienes se declaran muy felices.

**• PERSONAS QUE PADECEN DEPRESIÓN**



## CUIDA TU CORAZÓN

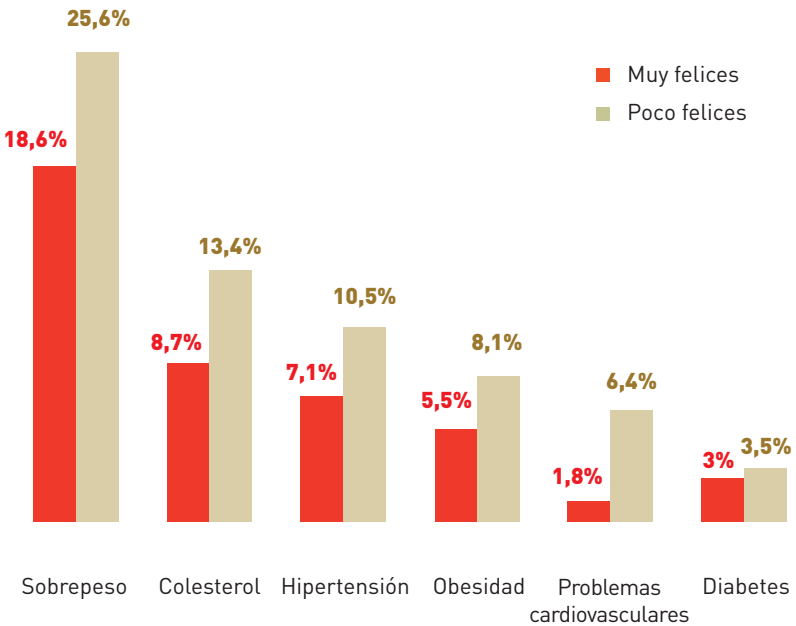
La presencia de factores de riesgo cardiovasculares (colesterol, obesidad o sobrepeso, diabetes...) tiene un claro reflejo en la percepción de felicidad. Sólo una dolencia cardiovascular no parece incidir en este concepto, la hipertensión, a pesar de que el porcentaje de personas afectadas es considerable: 8,7%.

**Sea por cuestiones estéticas** o de salud, el estudio detecta una tendencia a que coincidan altos niveles de felicidad y peso adecuado. Entre quienes afirman ser muy felices hay un mayor porcentaje de personas con índice de masa corporal dentro de los rangos considerados normales: el 53,3%, frente al 45,9% en el caso de los poco felices.

**• PERSONAS CON ÍNDICE DE MASA CORPORAL NORMAL**

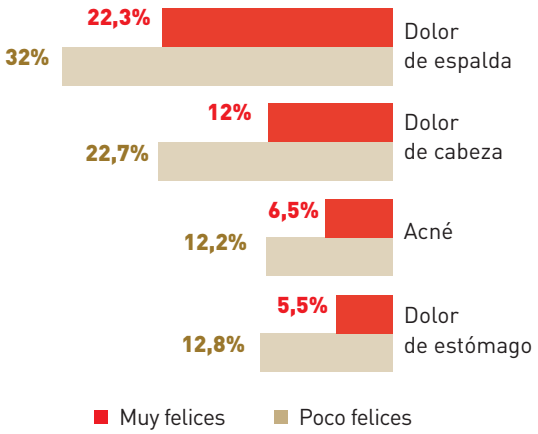
**LOS QUE SE SIENTEN MUY FELICES SUELEN TENER UN ÍNDICE DE MASA CORPORAL NORMAL**

**• PERSONAS CON FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR**




## MALES MENORES...

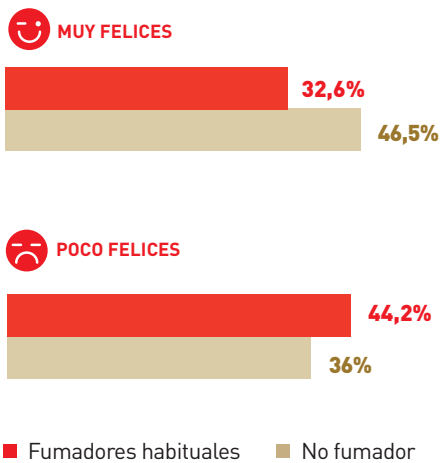
Hemos encontrado también relación entre felicidad y otros problemas cotidianos de salud como dolor de estómago, de cabeza o de espalda y el acné.



## LA CLAVE: VIDA SANA

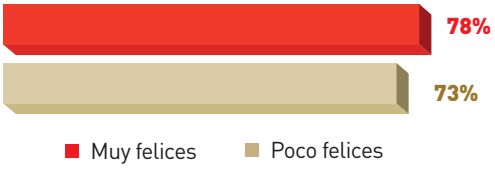
Mantener buenos hábitos de vida influye sobremanera en la felicidad y la salud. Hay algunos hábitos, como el fumar, que deben evitarse. Los malos humos sirven de señal: el 44,2% de los que se declaran poco felices son además fumadores; tienen esta condición el 32,6% de los muy felices.

• **¿FUMA?**



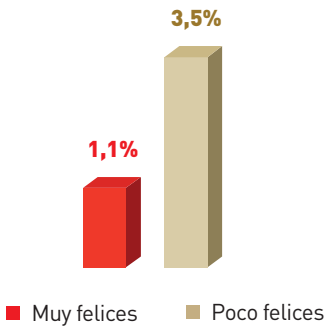

**Practicar ejercicio** es otro hábito indiscutiblemente saludable, especialmente el moderado (poco no sirve de mucho; mucho puede ser contraproducente). Una amplia mayoría de españoles realiza algo de ejercicio físico, generalmente de forma ligera. De nuevo, entre los muy felices hay un mayor porcentaje de gente que practica una actividad física (78%) que entre los poco felices (73%).

• **REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA**




**Las adicciones conviven mal** con la felicidad. Éstas son poco frecuentes en la muestra: un 2,3% declara estar enganchado a alguna adicción (al alcohol, al juego, las drogas,...). Entre las personas que se dicen muy felices hay menos adictos que entre las personas poco felices. Sólo el 1,1% de los muy felices sufre alguna adicción, en comparación con un 3,5% de los poco felices.

• **SUFREN ALGUNA ADICCIÓN**



# ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
En España, cerca del **80%** **DE LOS ENCUESTADOS QUE SE CONSIDERAN MUY FELICES SE SIENTE CON BUENA SALUD** frente al poco más del 50% de los poco felices**.** Numerosos estudios científicos demuestran que la felicidad se asocia con una menor incidencia en algunas enfermedades.

**2.**
Las personas con enfermedades asociadas al **ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN** presentan niveles inferiores de felicidad.

**3.**
Dolencias como tener el **COLESTEROL ALTO**, **DIABETES** u **OBESIDAD** se asocian con tener una menor **PERCEPCIÓN DE FELICIDAD.**

**4.**
El **DOLOR DE ESPALDA O DE CABEZA** son síntomas que nos dificultan ser felices. Entre los que declaran ser poco felices hay más personas a las que les duele la cabeza o la espalda.

**5.**
Entre los que se declaran **POCO FELICES, EL 44,2% SON FUMADORES HABITUALES.**
Este porcentaje desciende al 32,6% entre los que dicen ser muy felices.

**REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA SE RELACIONA CON LA FELICIDAD**

# 007'
## LA FELICIDAD Y EL TRABAJO

# 007' LA FELICIDAD Y EL TRABAJO

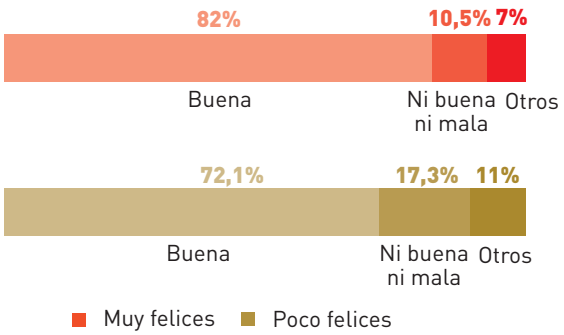
LAS PERSONAS FELICES SUELEN MANTENER BUENAS RELACIONES CON SUS COMPAÑEROS, VALORAN LA EMPRESA EN LA QUE TRABAJAN Y SE SIENTEN RECONOCIDOS POR SUS COMPAÑEROS Y JEFES. ADEMÁS, TIENDEN A DESEMPEÑAR TRABAJOS DE TIPO CREATIVO, INTELECTUAL Y ACORDE CON SU FORMACIÓN.

## LAS RELACIONES HUMANAS

El 61% de los encuestados en el *Estudio de la Felicidad* trabaja. De dicho porcentaje, un 77,3% declara tener buenas relaciones con sus compañeros de trabajo; el 69,3% se siente reconocido por ellos y un 67,3% valora la empresa en la que desempeña su labor.

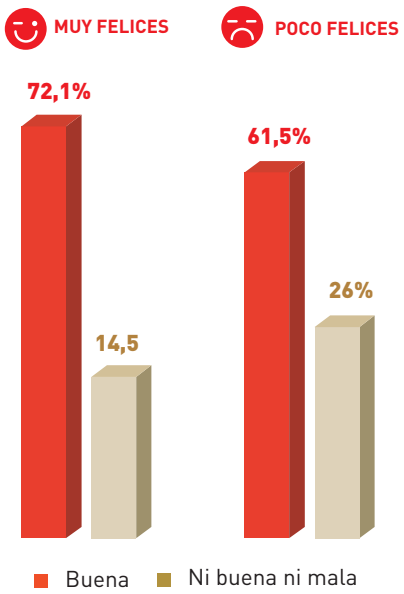
**Las buenas relaciones con** el prójimo son también importantes en el trabajo e inciden en la felicidad, con independencia de la categoría laboral. Entre las personas que se consideran muy felices, un 82% tiene una buena relación con sus compañeros, frente a un 72,1% de los poco felices.

**VALORACIÓN DE LA RELACIÓN CON LOS COMPAÑEROS DE TRABAJO**




**Asimismo, se declaran** más felices los empleados que mantienen una buena relación con sus jefes. El 72,1% de los que afirman ser muy felices dice llevarse bien con su superior, frente al 61,5% de los poco felices.

**VALORACIÓN DE LA RELACIÓN CON EL JEFE**



## ▸▸ EMPLEADOS A SU CARGO

Merece un capítulo aparte, aunque aquí también se repite la norma de que es más feliz quien mantiene buena sintonía con sus subordinados.

**Entre las personas que dicen ser muy felices,** un 43,6% tiene buena relación con los empleados a su cargo, frente a un 20,2% de los poco felices. Llama la atención que un porcentaje relativamente alto (52,3%) no sabe o no contesta.

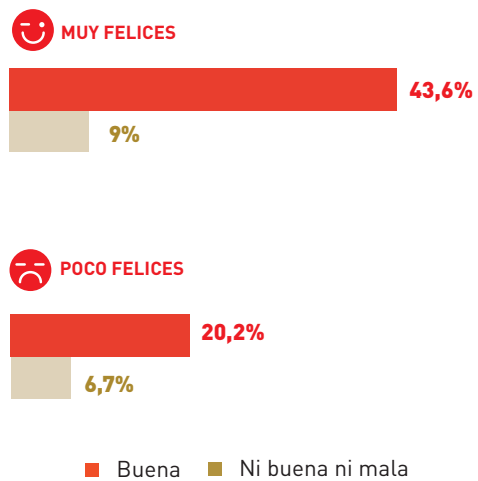
**Los jefes con buena sintonía** con sus empleados muestran un índice de felicidad muy por encima de los que tienen relaciones normales o malas.

## ▸▸ AMOR POR LA EMPRESA

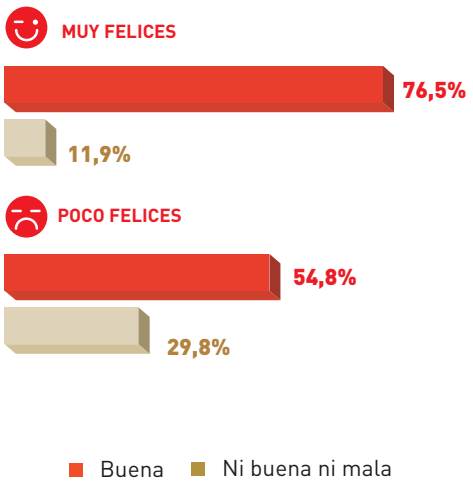
Es más feliz quien está contento con su propia empresa o institución. También aquí la encuesta demuestra un buen ambiente laboral: nada menos que el 76,5% de las personas muy felices tiene una buena valoración de su empresa, frente al 54,8% de las personas poco felices.

**EL 76,5% DE LAS PERSONAS QUE SE CONSIDERAN MUY FELICES TIENE BUENA PERCEPCIÓN DE SU EMPRESA**

• VALORACIÓN DE LA RELACIÓN CON LOS EMPLEADOS A SU CARGO




• VALORACIÓN DE LA EMPRESA PARA LA QUE TRABAJAN

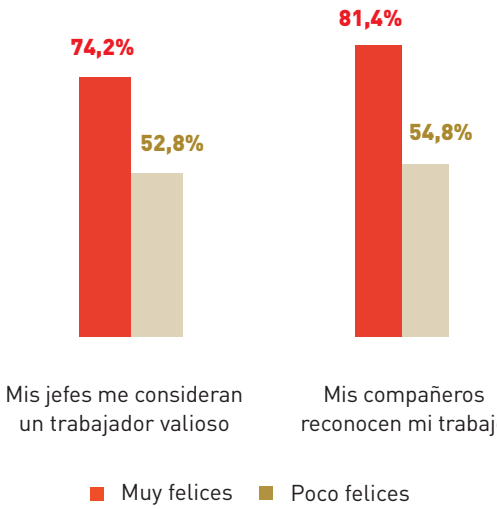


## ▶ ▶ EL RECONOCIMIENTO LABORAL

Esforzarse, rendir, mostrar compromiso o exprimir el talento es positivo en el entorno laboral. Pero si estas actitudes no son valoradas, puede darse la vuelta a la tortilla y ser fuente de insatisfacción o infelicidad.

**Por lo general, las personas más felices** suelen sentirse reconocidas y valoradas por parte de jefes y compañeros.

### • ¿SE SIENTE RECONOCIDO POR SUS JEFES Y COMPAÑEROS?




## LA FELICIDAD SE ASOCIA AL RECONOCIMIENTO POR PARTE DE JEFES Y COMPAÑEROS

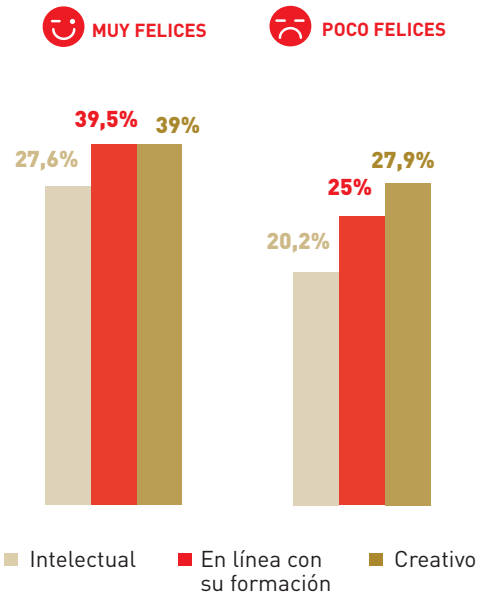
**Igualmente, sentirse reconocido** en la empresa es muy importante: en este sentido, el 64,4% de las personas muy felices no se identifica con la frase 'En mi trabajo no me reconocen como merezco', mientras que ese porcentaje desciende al 31,8% en el caso de los poco felices.

### • RECONOCIMIENTO EN EL TRABAJO

## ▸▸ TRABAJAR EN LO QUE A UNO LE GUSTA

El trabajo puede ser una bendición o todo lo contrario. Por este orden, proporcionan más felicidad las actividades creativas, las acordes con la formación del interesado, las intelectuales y las que se realizan de cara al público. También satisface más desempeñar la labor profesional en compañía que solo.

**• ¿QUÉ TIPO DE TRABAJO REALIZA?**

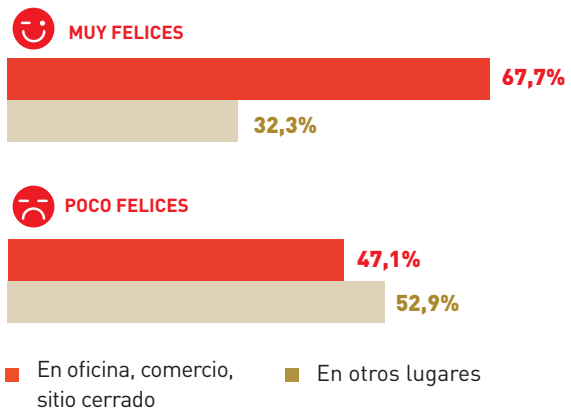


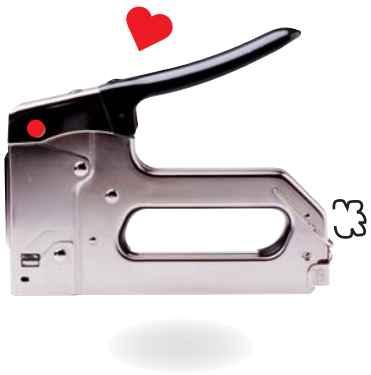

## ▸▸ EL DÓNDE ES IMPORTANTE

El entorno físico del trabajo tiene que ser acogedor, como la propia vivienda. Claramente se declaran más felices los empleados de oficinas, comercios o locales cerrados que quienes están en ambientes exteriores.

**SATISFACE MÁS DESEMPEÑAR LA LABOR PROFESIONAL EN COMPAÑÍA QUE SOLO**

**• ¿DÓNDE DESARROLLA GENERALMENTE LA ACTIVIDAD PROFESIONAL?**



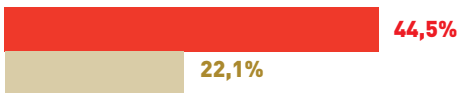


## COMODIDAD Y AHORRO DE TIEMPO

Otros elementos, como el tiempo de desplazamiento o el transporte, también inciden en la percepción de la felicidad.

**Obviamente, están más contentos** quienes emplean en el trayecto al trabajo poco tiempo. De hecho, entre los que se declaran muy felices hay más gente que tarda poco tiempo que entre los poco felices.

**• TIEMPO DE DESPLAZAMIENTO AL TRABAJO**




Menos de 15 minutos

■ Muy felices ■ Poco felices

# ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
En España, entre las personas que se declaran muy felices, un

**82% TIENE UNA BUENA RELACIÓN CON SUS COMPAÑEROS DE TRABAJO,** frente al 72,1% de los poco felices.

**2.**
En el trabajo, **TENER BUENA SINTONÍA CON LOS EMPLEADOS SUBORDINADOS** es muy importante.

Un **43,6%** de las personas que se consideran muy felices tiene una buena relación, frente al 20,2% de los poco felices.

**EL 76,5% DE LAS PERSONAS QUE DICEN SER MUY FELICES VALORA COMO BUENA LA EMPRESA EN LA QUE TRABAJA, FRENTE AL 54,8% DE LOS POCO FELICES**

**3.**
De la gente que dice ser muy feliz, la mayor parte **(67,7%)** trabaja en **OFICINAS, COMERCIOS O SITIOS CERRADOS,** frente al **47,1%** de los poco felices.

**4.**
Ser reconocidos por jefe y compañeros es determinante. De las personas que se consideran muy felices, un

**81,4% ESTÁ DE ACUERDO** con la frase 'Mis compañeros reconocen mi trabajo'. Entre los poco felices el porcentaje baja al 54,8%.

# 008'
## LA FELICIDAD Y EL OCIO

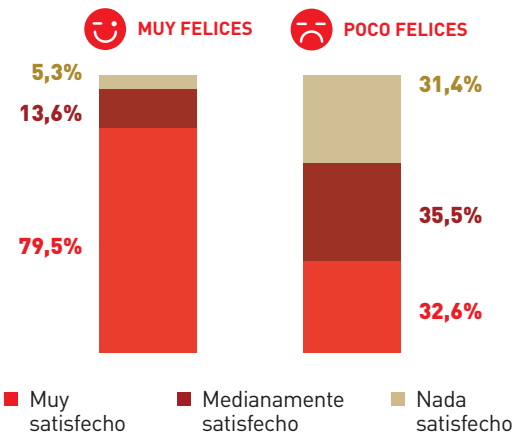
# 008 LA FELICIDAD Y EL OCIO

VIAJES, CULTURA, LECTURA, HOBBIES, DEPORTE... LAS SOCIEDADES MODERNAS SE CARACTERIZAN POR EL DESARROLLO DE LA INDUSTRIA DEL OCIO Y EL ENTRETENIMIENTO. REALIZAR ESTE TIPO DE ACTIVIDADES ES PROPIO DE LA GENTE FELIZ.

## LAS VACACIONES, IMPRESCINDIBLES

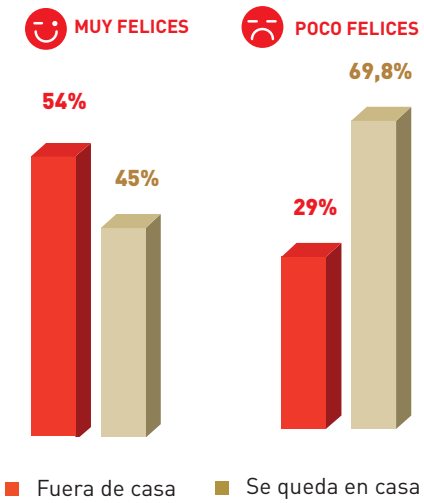
España es desde hace años el segundo destino turístico del planeta, así que no es extraño que los nativos, criados además en la cultura mediterránea, también tengan una marcada tendencia a disfrutar del tiempo libre. A las vacaciones se les concede mucha importancia en el desarrollo de una vida plena: en general, el 67% de los encuestados se muestra satisfecho con la calidad de sus vacaciones. En cuanto a su efecto sobre la felicidad, casi el 80% de los que se consideran muy felices se siente satisfecho con sus vacaciones, frente a sólo el 32,6% de los poco felices.

**¿HASTA QUÉ PUNTO ESTÁ SATISFECHO CON LO QUE HACE DURANTE SUS VACACIONES?**



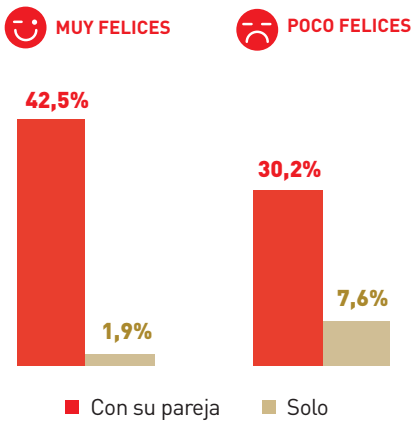

**Los españoles más felices** consideran que unas vacaciones *como Dios manda* implican hacer un viaje, dejar la casa y el entorno habitual. El 54% de los que se consideran muy felices se va de casa, frente al 29% de los poco felices. De hecho, casi el 70% de los que se consideran poco felices se queda en casa.

**¿DÓNDE PASA PRINCIPALMENTE SUS VACACIONES?**



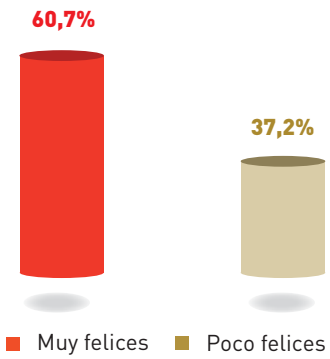
**Pero cuando hablamos de vacaciones,** no sólo es importante el dónde, sino también el con quién. Un 7,6% de quienes se declaran poco felices pasa sus vacaciones en soledad, frente a sólo el 1,9% de los muy felices.

• **¿CON QUIÉN SUELE PASAR SUS VACACIONES?**




**Independientemente de dónde** se pasen principalmente las vacaciones, de vez en cuando los españoles hacen un viaje turístico. Así lo declara el 53% de los entrevistados. Este porcentaje asciende hasta el 60,7% entre quienes se consideran muy felices y baja al 37,2% entre los poco felices.

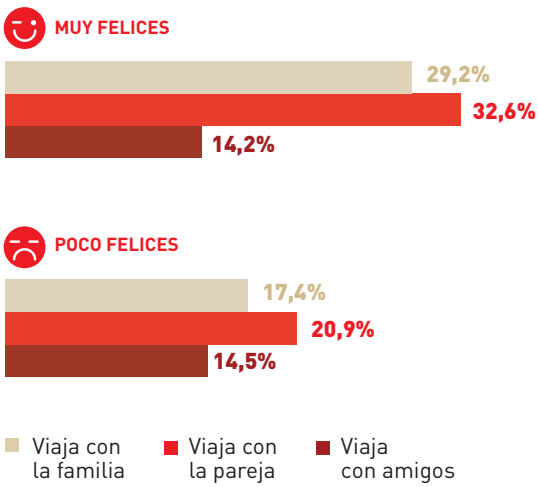
• **HACE UN VIAJE TURÍSTICO**




**Pero atención al dato:** hacer un viaje turístico con la pareja o la familia se relaciona positivamente con la percepción de felicidad; sin embargo, la compañía de amigos no marca grandes diferencias: en torno al 14% tanto de los muy felices como de los poco felices viaja con amigos; sin embargo, el 32,6% de los que se declaran muy felices lo hace con su pareja, cifra que desciende al 20,9% en el caso de los poco felices.

**IRSE DE VIAJE CON LA FAMILIA O LA PAREJA SE RELACIONA DE FORMA POSITIVA CON LA FELICIDAD**

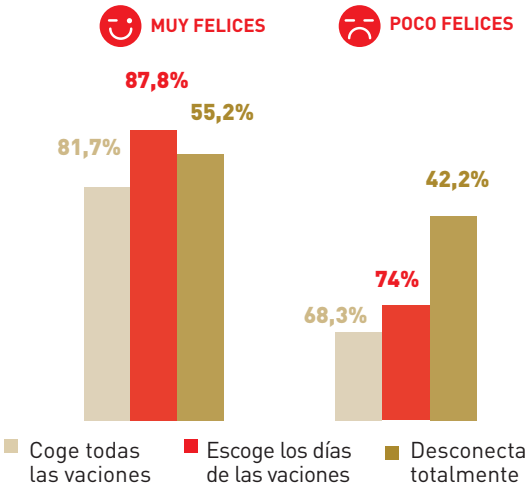
• **¿CON QUIÉN SUELE HACER LOS VIAJES TURÍSTICOS?**



**Pero no sólo importa la calidad** de las vacaciones, sino también la cantidad y la disponibilidad de días libres.

**Disfrutar de todos los días** que corresponden por ley o por contrato incide en la felicidad: así lo hace el 81,7% de los españoles que se declaran muy felices, cifra que se reduce al 68,3% entre los poco felices. También cuenta mucho la posibilidad de elegir los días que interesan (el 87,8% de quienes dicen ser muy felices lo logra, frente al 74% de los poco felices) y, desde luego, alejarse del mundanal ruido y no recibir llamadas de trabajo.

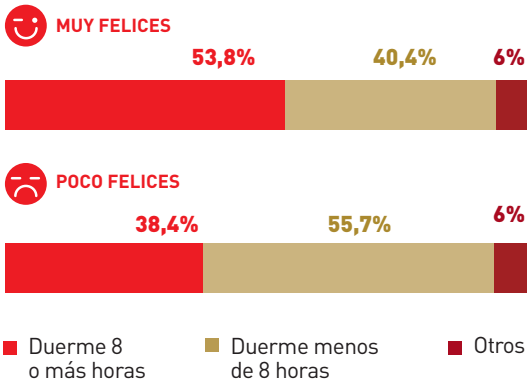
• **¿COGE TODAS LAS VACACIONES QUE LE CORRESPONDEN?**




## ▸▸ SIN OJERAS Y BIEN DORMIDOS

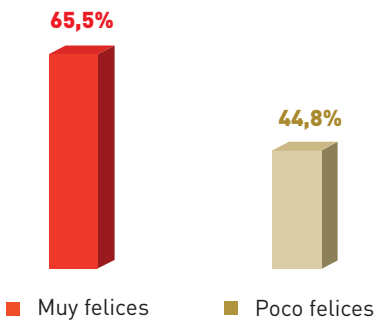
Cada nuevo día disponemos de unas *mini vacaciones*: se trata del descanso que proporciona el sueño. Casi el 50% de la población dice dormir 8 o más horas. Mientras que el 53,8% de los que afirman ser muy felices duerme esa cantidad, este porcentaje desciende al 38,4% entre los poco felices.

• **¿CUÁNTAS HORAS DUERME?**




**Una cosa es el mínimo de horas** que se duerme y otra dormir todo lo que se necesita. El 60% de los españoles dice dormir lo que necesita (7,5 horas es el periodo medio recomendado). Entre las personas que se consideran muy felices, un 65% afirma dormir lo suficiente, frente al 44,8% de los poco felices.

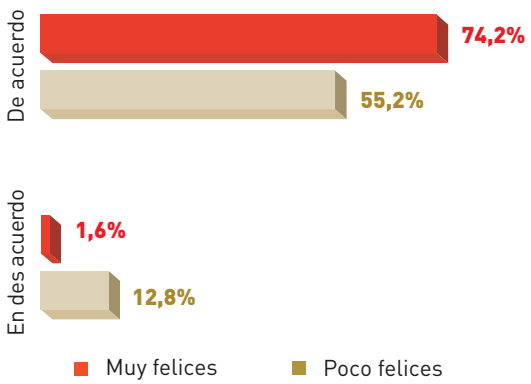
• **DUERME LO QUE NECESITA**



## ES MUY IMPORTANTE SER CAPAZ DE DESCANSAR CUANDO SE DUERME. QUIENES SE CONSIDERAN FELICES LO CONSIGUEN EN MAYOR MEDIDA

**Además, es importante ser capaz** de descansar cuando se duerme. De nuevo, la gente que se considera muy feliz logra descansar en mayor medida que los poco felices

**• ¿LOGRA DESCANSAR CUANDO DUERME?**




## ▸▸ COMUNICÁNDOSE...

En general, no se aprecian apenas diferencias en términos de felicidad entre aquellas personas que dedican parte de su tiempo libre a leer periódicos, ver la televisión, escuchar radio o conectarse a Internet, es decir y por extensión, entre las personas que están mejor o peor informadas.
En cualquier caso, sí se han registrado algunas diferencias entre la forma de practicar estas actividades.

**COMUNICADOS Y FELICES**

- VEN TELEVISIÓN CON LA PAREJA
- ESCUCHAN LA RADIO AL IR Y VOLVER DEL TRABAJO
- ESCUCHAN LA RADIO CON AMIGOS
- ESCUCHAN LA RADIO MIENTRAS SE DUCHAN
- ESCUCHAN MÚSICA HACIENDO DEPORTE
- SE CONECTAN A INTERNET DURANTE EL FIN DE SEMANA Y ACOMPAÑADOS

**El 47,1% de la gente que se confiesa** muy feliz lee la prensa diaria, frente al 38,1% de los poco felices.

**LA GENTE QUE SE CONSIDERA MUY FELIZ VA MUY A MENUDO AL CINE O AL TEATRO**

## ▸▸ ACTIVIDADES CULTURALES

Igualmente, los que se consideran muy felices son aficionados a la cultura: leen libros varias veces por semana, escuchan música todos los días, van a museos, al cine o al teatro con frecuencia o acuden de vez en cuando a espectáculos deportivos.

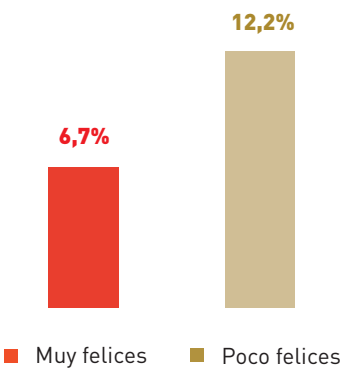
**ACTIVIDADES CULTURALES Y FELICIDAD**

- ESCUCHAN MÚSICA TODOS LOS DÍAS
- LEEN LIBROS VARIAS VECES POR SEMANA
- VAN AL CINE, AL TEATRO O A ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS FRECUENTEMENTE
- ASISTEN A ESPECTÁCULOS DE DANZA DE VEZ EN CUANDO
- VAN A MUSEOS UNA O VARIAS VECES AL MES

## ▸▸ MENTE Y MANOS OCUPADAS...

España no es un país destacado por las aficiones caseras tipo *hobby* (tal vez porque la vida social y callejera es muy acusada): el 58% de los encuestados no declara ninguna afición señalable, y no se encuentran diferencias en términos de felicidad por el hecho de tener o no un *hobby*. Como curiosidad, el bricolaje domina entre los poco felices.

- **AFICIONADOS AL BRICOLAJE**



# ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
En España, casi un **80%** **DE LAS PERSONAS QUE SE CONSIDERAN FELICES SE SIENTE SATISFECHA CON SUS VACACIONES.** Para disfrutarlas a tope es vital desconectar del todo: un 47,7% de los españoles lo logra.

**2.**
Disfrutar de las vacaciones **EN COMPAÑÍA** incide en los niveles de felicidad. Viajar **CON PAREJA** o **CON LA FAMILIA** es habitual entre la gente que dice ser muy feliz.

**LAS PERSONAS QUE DICEN SER MUY FELICES SUELEN OÍR MÚSICA, LEER LIBROS O IR AL CINE O TEATRO**

**3.**
Las personas que dicen ser más felices leen libros varias veces por semana, escuchan música todos lo días, van al **CINE Y AL TEATRO O A EVENTOS DEPORTIVOS** frecuentemente; ven espectáculos de **DANZA** y **VISITAN MUSEOS** de vez en cuando.

# 009'
## LA FELICIDAD Y EL ASPECTO FÍSICO

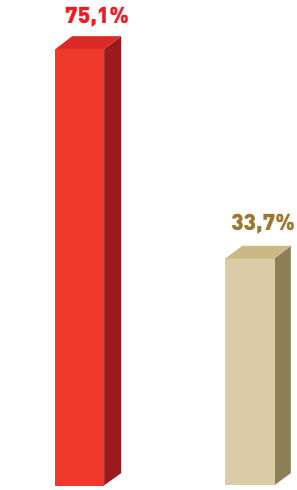
# 009 LA FELICIDAD Y EL ASPECTO FÍSICO

LAS PERSONAS FELICES, EN GENERAL, SE SIENTEN SATISFECHAS CON SU ASPECTO, SE ACEPTAN TAL Y COMO SON Y SE ENCUENTRAN RAZONABLEMENTE ATRACTIVAS. ADEMÁS, SE PREOCUPAN POR SU FÍSICO Y SE CUIDAN, AUNQUE SIN OBSESIONARSE.

El 51,9% de la población afirma sentirse satisfecha con su aspecto físico, frente al 43,3% que declara no estarlo. Ahora bien, hay que matizar que entre los insatisfechos, el 37,9% asegura que esto no es algo que les afecte; sólo un 5,4% declara que sí.

**Eso sí, sentirse satisfecho** con el aspecto propio, cualquiera que sea éste, se relaciona con altos índices de felicidad: un 75,1% de las personas que se declaran muy felices dice estar a gusto con su físico, porcentaje que se reduce al 33,7% en el caso de los poco felices.

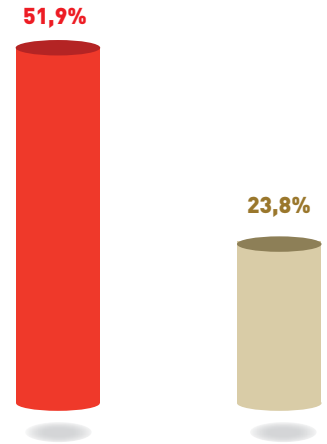
**• ¿SE SIENTE SATISFECHO CON SU ASPECTO FÍSICO?**




Porcentaje de gente que se identifica con la frase "Me siento satisfecho con mi físico"

**Del mismo modo,** las personas felices tienden también a tener una buena percepción de su físico. Así, entre quienes dicen ser muy felices, un 51,9% se considera atractivo físicamente, frente al 23,8% de los poco felices.

**• ¿SE CONSIDERA ATRACTIVO FÍSICAMENTE?**

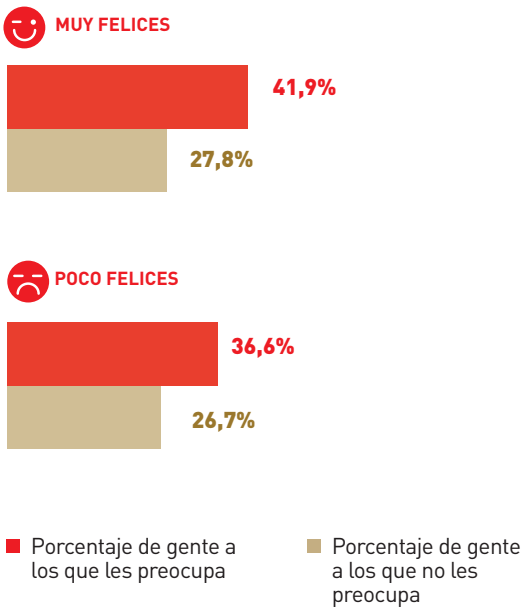



Porcentaje de gente que se identifica con la frase "Me considero atractivo físicamente"

## LA PERCEPCIÓN DE LA PROPIA IMAGEN

Resulta importante la consideración que se le da a este aspecto, especialmente en una sociedad donde la imagen física es un valor que lleva muchos años en alza. El estudio refleja que las personas que dicen ser muy felices se preocupan ligeramente más por su físico (41,9%) que los poco felices (36,6%). Y es que cuidarse, arreglarse o reflejar cierta coquetería es un buen síntoma.

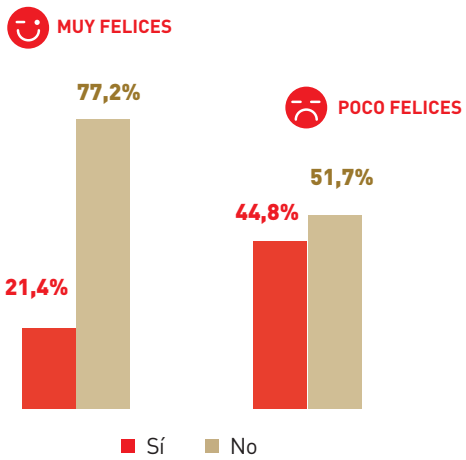
**• ¿LE PREOCUPA SU ASPECTO FÍSICO?**




## ¿RETOCARSE O ACEPTARSE?

Ahora bien, una cosa es ser coqueto y otra muy distinta tomar la determinación de cambiar algún rasgo estético: son clara mayoría los que dicen que no cambiarían nada del cuerpo que les ha tocado en suerte (70,5%). Además, entre los que se declaran muy felices hay más gente que acepta su aspecto sin cambiar ningún detalle, aunque pudiesen hacerlo (77,2%). Entre los poco felices, esta cifra baja al 51,7%.

**• ¿CAMBIARÍA ALGO DE SU ASPECTO FÍSICO SI PUDIERA?**




## EL FÍSICO MÁS INFLUYENTE

Es interesante la lista de aspectos estéticos o físicos que la gente dice que se cambiaría.

**Domina claramente una** figura más delgada (32,7%), seguida de un aspecto similar pero enfocado concretamente a la barriga/abdominales (11,4%), y después, el pecho (9,1%).

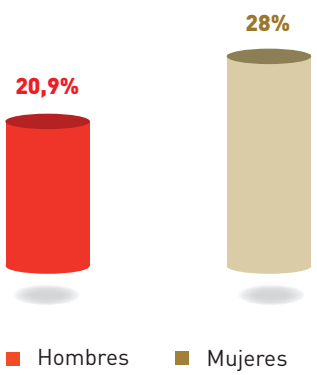
## ALGUNAS DIFERENCIAS

La satisfacción con el aspecto físico es una de las variables que marcan más diferencias entre los muy felices (75,1%) y los poco felices (33,7%).

**Respecto al sexo,** los hombres se sienten más satisfechos con su aspecto que las mujeres: un 61,9% de los varones dice estar a gusto, porcentaje que se reduce al 54,6% en el caso de las mujeres. Probablemente, la exigencia social impuesta al sexo femenino les haga sentirse más exigentes con su aspecto, y en este sentido, si no se cumple el canon, más insatisfechas.

**Esta "presión social"** podría explicar también por qué estar satisfecho con el físico hace más felices a las mujeres que a los hombres: como se observa en el siguiente gráfico, entre las personas que se sienten satisfechas con su físico hay un 7% más de mujeres que se declaran muy felices.

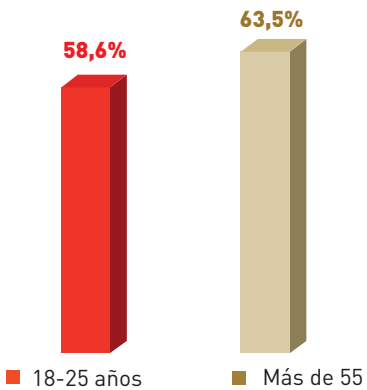
**• PERSONAS DE ACUERDO CON LA AFIRMACIÓN 'ME SIENTO SATISFECHO CON MI ASPECTO FÍSICO' QUE SE DECLARAN MUY FELICES**




**El grado de satisfacción** con el aspecto físico decae de forma progresiva a medida que aumenta la edad: si bien el 66,5% de los jóvenes de entre 18 y 25 años se declara contento con su físico, este porcentaje se reduce a en torno al 52% cuando se superan los 46 años.

**No obstante,** entre quienes están satisfechos con su aspecto físico, los que más felices se sienten son los más mayores, en concreto, quienes superan los 55 años (si bien se trata de una ligera diferencia, como se aprecia en el gráfico inferior). Parece lógico que si una persona ha logrado llegar a la madurez sintiéndose satisfecho con su aspecto físico, a pesar de que la edad juegue en su contra, se sienta más feliz por ello que un joven.

**• PERSONAS DE ACUERDO CON LA AFIRMACIÓN 'ME SIENTO SATISFECHO CON MI ASPECTO FÍSICO' QUE SE DECLARAN MUY FELICES**



# ▸▸ TOMA NOTA

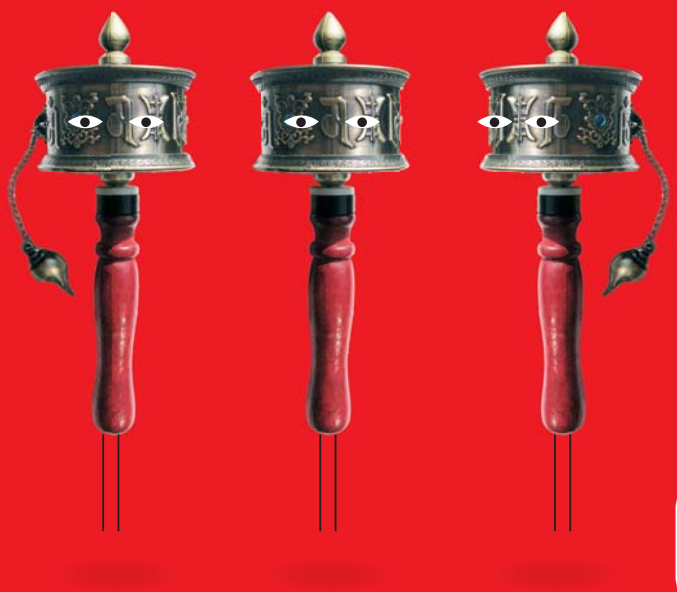
**1.**
En España, un **75,1% DE LAS PERSONAS QUE SE CONSIDERAN MUY FELICES SE SIENTE SATISFECHO CON SU FÍSICO.** Este porcentaje se reduce al 33,7% en el caso de los poco felices.

**2.**
Además, ser muy feliz está también relacionado con encontrarse atractivo físicamente: un **51,9% DE LAS PERSONAS MUY FELICES** se considera atractivo, frente al 23,8% de las personas poco felices.

**EL 77,2% DE LAS PERSONAS QUE SE DICEN MUY FELICES NO CAMBIARÍA NADA DE SU FÍSICO, AUNQUE PUDIERA**

**3.**
Sentirse satisfecho con el aspecto físico hace más felices a las **MUJERES** que a los hombres. Entre las personas contentas con su físico que se declaran muy felices, el 20,9% son varones, y el 28%, mujeres.

**4.**
No importa tanto el aspecto físico que se tenga como **ESTAR SATISFECHO CON ÉL Y ACEPTARSE.**



# 010'

## FELICIDAD Y RELIGIÓN O ASOCIACIONISMO

# 010 FELICIDAD Y RELIGIÓN O ASOCIACIONISMO

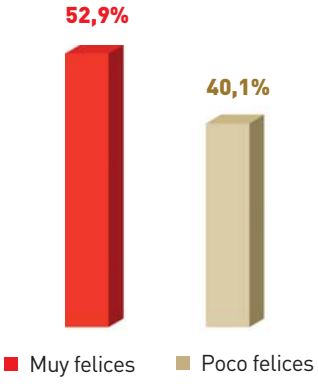
ENTRE LAS PERSONAS QUE SE DECLARAN MÁS FELICES SE ENCUENTRA UNA MAYOR PROPORCIÓN DE CREYENTES, AUNQUE LA MAYORÍA SIGUE SÓLO PARCIALMENTE LOS PRECEPTOS DE SU RELIGIÓN.

## CREER EN ALGO AYUDA

Casi la mitad de los encuestados, el 47,2%, se manifiesta creyente de alguna religión.

**Apoyarse en la religión** contribuye a incrementar la percepción de felicidad; de hecho, los creyentes muestran niveles de felicidad superiores a los agnósticos y los ateos: el 52,9% de los que dicen ser muy felices son religiosos, mientras que entre los poco felices, lo son un 40,1%.

**¿USTED ES CREYENTE?**



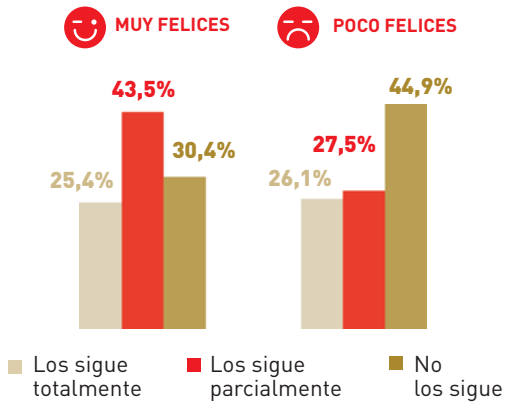

**En cuanto al perfil,** entre las personas religiosas hay más mujeres (58%) que hombres, predominan los mayores de 46 años (41%), quienes tienen pareja (77%) y los desempleados (44%).

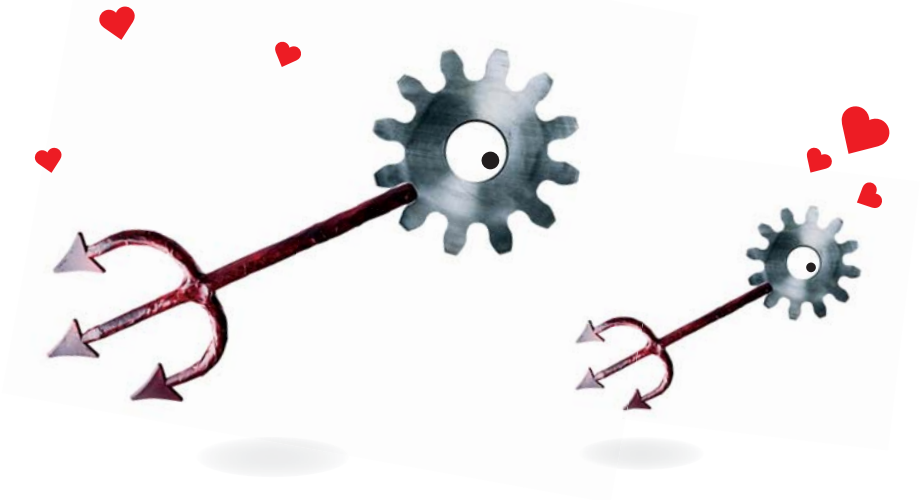
## MEJOR CON MODERACIÓN

Sin embargo, no por ser muy religioso se es necesariamente mucho más feliz: precisamente los más felices son los que se sitúan en una posicion intermedia entre seguir totalmente los preceptos de su religión y olvidarlos completamente.

**Y es que en el término medio** se encuentra la felicidad: el 43,5% de las personas creyentes que se manifiestan más felices obedece parcialmente las pautas que establece su religión, mientras que entre los poco felices hay un 44,9% que no las sigue en absoluto.

**¿EN QUÉ MEDIDA SIGUE LOS PRECEPTOS DE SU RELIGIÓN?**





## ▶▶ ASOCIACIONISMO

Ser miembro de organizaciones humanitarias o solidarias, del tipo de las ONG, o cooperar económicamente con organismos religiosos, se relaciona con niveles más altos de felicidad. Sin embargo, colaborar con otro tipo de asociaciones, como deportivas, ecologistas o culturales, no suma ni resta felicidad.

**Y eso, teniendo en cuenta** que el grado de asociacionismo en España aún no es muy alto: el 9,5% de la población pertenece a algún club o asociación deportiva y el 7,4% es miembro de una ONG u organización humanitaria, un porcentaje muy parecido al del asociacionismo religioso.

**EXISTE CIERTA TENDENCIA A SER MÁS FELICES ENTRE LAS PERSONAS QUE ESTÁN DISPUESTAS A DONAR ÓRGANOS**

## ▶▶ PAÍS DONANTE

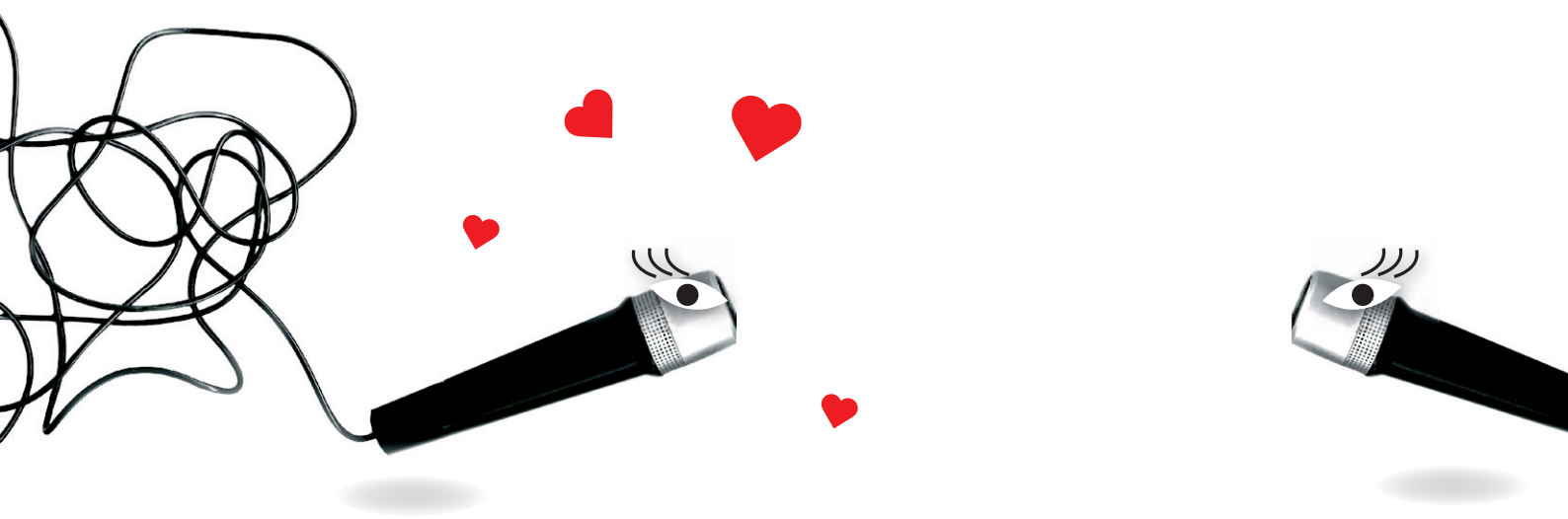
España protagoniza uno de los mayores índices de solidaridad en la donación de órganos de todo el mundo. En este sentido, el 65% de los encuestados se dice dispuesto a donar en caso de fallecimiento, frente al 33% que no. El 2% no sabe o no contesta. Las mujeres tienden a comprometerse algo más con este gesto (el 67,4%). En su relación con la felicidad, también se aprecia cierta tendencia a ser más felices entre los que están dispuestos a donar órganos.

## ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
En España, cerca del **52,9% DE LOS ENCUESTADOS QUE SE CONSIDERAN MUY FELICES SON RELIGIOSOS.** Aunque los más felices no son los más creyentes, sino aquellos que se sitúan en posiciones intermedias.

**EL 43,5% DE LOS CREYENTES QUE DICEN SER MUY FELICES SIGUE PARCIALMENTE SU RELIGIÓN, SIN EXTREMISMOS**

**2.**
Entre las personas que se manifiestan muy felices hay un porcentaje superior de gente que coopera y participa económicamente en **ONG U ORGANIZACIONES RELIGIOSAS.** Sin embargo, colaborar con clubs deportivos, asociaciones medioambientales u organismos culturales no influye en la percepción de felicidad.



# 011'
## LA FELICIDAD Y OTRAS PEQUEÑAS COSAS DE LA VIDA

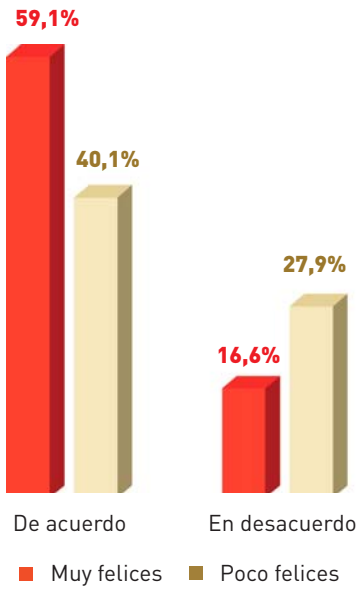
# 011 LA FELICIDAD Y OTRAS PEQUEÑAS COSAS DE LA VIDA

PASEAR, COCINAR, DAR BESOS, HACER REGALOS, CELEBRAR CUMPLEAÑOS, RECICLAR... SON PEQUEÑAS COSAS, HÁBITOS O COSTUMBRES QUE AYUDAN A COMPLETAR EL PERFIL DE LA GENTE QUE SE DECLARA FELIZ.

## IR DE COMPRAS

A más de la mitad de los españoles (51,3%) les gusta mucho salir de compras, aunque destacan claramente mujeres y jóvenes hasta 35 años. Entre los más felices, suele haber un mayor disfrute con el *shopping* (un 59,1% frente al 40,1% de los poco felices).

**ME GUSTA IR DE COMPRAS**

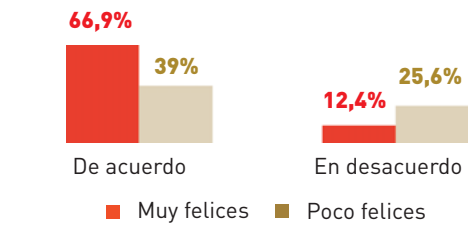



## CELEBRAR FECHAS SEÑALADAS

Casi un 59% de los encuestados se identifican altamente con la frase *Siempre celebro mi cumpleaños y/o fechas señaladas*, especialmente las mujeres, los jóvenes hasta 35 años y la gente sin hijos. Un 66,9% de la gente que se define muy feliz está de acuerdo con esta frase, frente al 39% de los poco felices.

**A LAS PERSONAS QUE SE DECLARAN MUY FELICES LES GUSTA MÁS CELEBRAR SUS CUMPLEAÑOS**

**SIEMPRE CELEBRO MI CUMPLEAÑOS Y/O FECHAS SEÑALADAS**

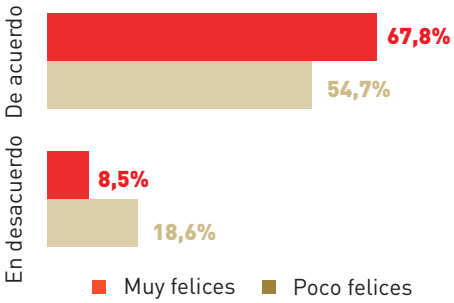


## ▶ ▶ REPARTIR CARIÑO

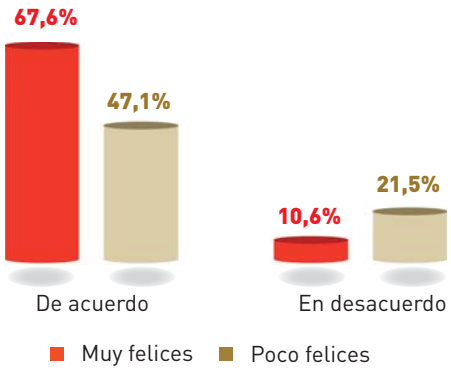
Una persona que se considera feliz tiende a repartir y compartir esa sensación, así que los gestos de cariño en cualquiera de sus formas son un buen indicador en este sentido. Afortunadamente, el 59,5% de los encuestados se siente bastante identificado con este hecho: vuelven a destacar mujeres, jóvenes hasta 35 años, gente sin hijos y personas con pareja. Entre la gente feliz esta característica es frecuente (un 67,6%). Algo menos entre los poco felices (47,1%).

**En cuanto a felicitar siempre** el cumpleaños a los demás, son cerca del 60% los que lo hacen con mucha frecuencia, sobre todo las mujeres. Los que se dicen muy felices se identifican más con esta frase (un 67,8%) que los poco felices (54,7%).

**• SIEMPRE FELICITO EL CUMPLEAÑOS A LOS DEMÁS**

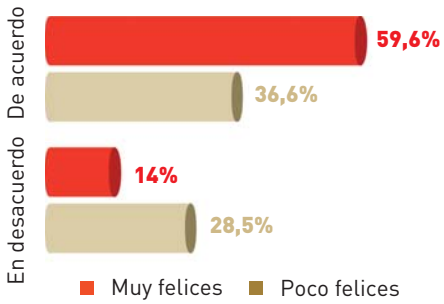


**• SOY UNA PERSONA QUE DEMUESTRO CARIÑO**




**LAS PERSONAS QUE SE SIENTEN MUY FELICES DEMUESTRAN MÁS EL CARIÑO Y SUELEN DAR BESOS A LOS DEMÁS**

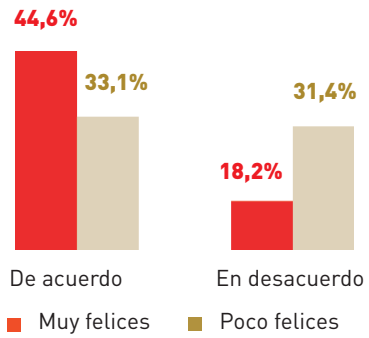
**• DOY MUCHOS BESOS A LOS QUE ME RODEAN**



## AHORRADORES O MANIRROTOS

Las personas que ahorran dicen ser más felices que quienes gastan mucho, independientemente de su nivel adquisitivo (un 44,6% de los que dicen ser muy felices frente al 33,1% de los poco felices son ahorradores). Las mujeres siguen dando ejemplo: aunque disfrutan más comprando, se declaran más ahorradoras que los hombres. Con la edad también se tiene más control: se ahorra más a partir de los 46 años.

**SOY MUY AHORRADOR**

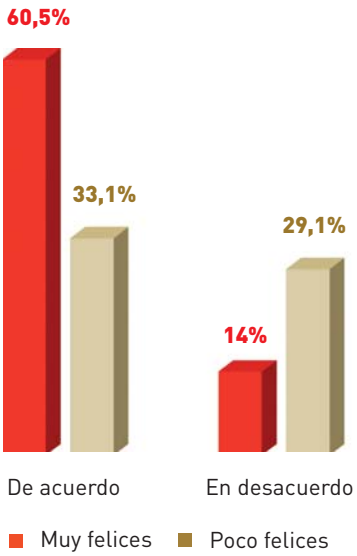


## UNA FELIZ NAVIDAD

Sólo un 20% de los encuestados no disfruta en absoluto de la Navidad. Lo cierto es que los muy felices dicen pasárselo mejor en estas fiestas que los poco felices: de hecho, a más del 60% de los que se definen como muy felices les encanta, frente al 33% de los poco felices.

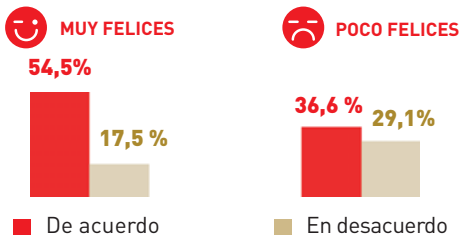
**LAS PERSONAS QUE SE DICEN MUY FELICES DISFRUTAN A TOPE DE LA NAVIDAD**

**ME ENCANTA LA NAVIDAD**



## RECICLAR EN CASA

Un 50% de los encuestados declara reciclar en casa. Destacan las mujeres y las personas de 36 a 55 años, frente a los de menos de 35. Las diferencias se aprecian entre los muy felices y los poco felices: casi el 55% de quienes se consideran muy felices recicla en casa, frente a casi el 37% de los poco felices.

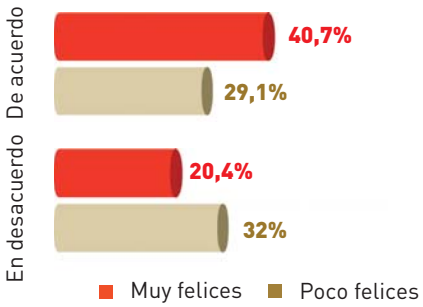



## CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Si hablamos de trabajar activamente para cuidar el planeta, la cifra se reduce al 36% del total de encuestados. Esta cifra se eleva claramente entre los que se declaran muy felices, hasta casi el 41%, mientras cae al 29% entre los poco felices.

**LAS PERSONAS QUE SE SIENTEN MÁS FELICES SON LAS QUE MÁS TRABAJAN POR CUIDAR EL PLANETA**

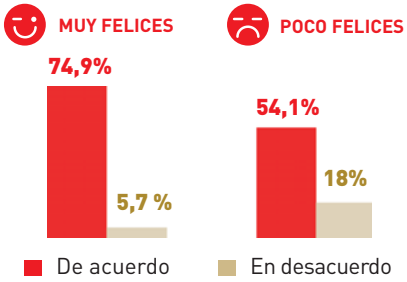
• **TRABAJO ACTIVAMENTE PARA CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE**




## REGALOS

Si las mujeres suelen dar más muestras de cariño o acordarse de los cumpleaños, a la hora de disfrutar haciendo regalos ganan por goleada. Son mucho más entusiastas que los hombres en este aspecto. Con los años decrece la tendencia a disfrutar haciendo regalos. Los que afirman ser muy felices suelen divertirse más con estos detalles: casi un 75%, frente al 54,1% de los poco felices.

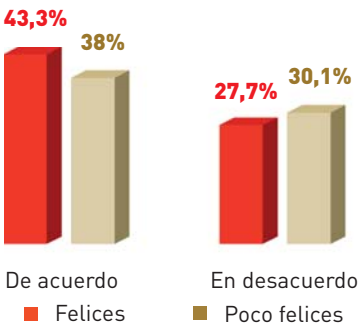
• **DISFRUTO HACIENDO REGALOS**




## ECHARSE LA SIESTA

El 40% de la gente dice practicar esta costumbre tan asociada al carácter español. Por una vez, ganan los hombres, más aficionados que ellas, y también crece la buena costumbre con la edad. Entre los que se consideran felices también es más habitual (43,3%) que entre los poco felices (38%).

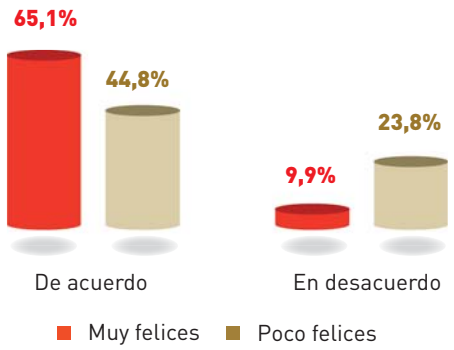
• **ME ECHO LA SIESTA**



## PASEOS POR LA CIUDAD

La felicidad acaba dejando su rastro en los aspectos más insospechados de la vida, como por ejemplo, hacer de un paseo por la ciudad un momento de disfrute. Casi el 56% de los encuestados afirma disfrutar paseando por la ciudad, sobre todo las mujeres. Este porcentaje se eleva al 65,1% en el caso de quienes se declaran muy felices y se reduce al 44,8% entre quienes dicen ser poco felices.

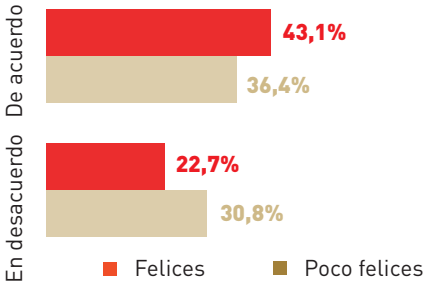
**• DISFRUTO PASEANDO POR LA CIUDAD**



## CONDICIÓN DE ENAMORADIZO

Nada menos que el 40% se siente muy identificado con el carácter muy enamoradizo. Por una vez, hay empate técnico entre hombres y mujeres. La edad sí muestra diferencias y la intensidad del enamoramiento cae drásticamente a medida que se cumplen años. Esta condición es más frecuente en los que dicen ser felices (43,1%) que entre los poco felices (36,4%).

**• SOY MUY ENAMORADIZO**

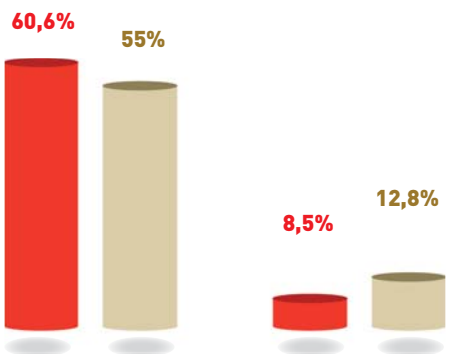



**SER ENAMORADIZO ES MÁS HABITUAL ENTRE LAS PERSONAS QUE SE CONSIDERAN FELICES**

## ▸▸ COMER ES UN AUTÉNTICO PLACER PARA MÍ

El 57% de los encuestados afirma que comer es un auténtico placer, sobre todo la gente con pareja y trabajo. Los que se consideran felices así lo creen en un 60,6% de los casos, y los poco felices en un 55%.

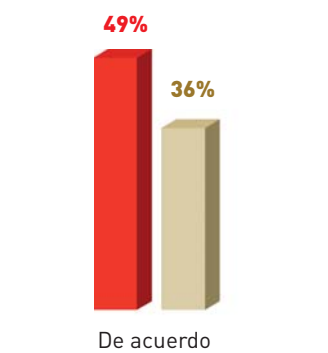
**• PARA MÍ COMER ES UN PLACER**




## ▸▸ PASIÓN POR LA COCINA

El 44% de los encuestados es aficionado a la cocina. Aquí destacan, y mucho, las mujeres, mientras que los menores de 25 años aún no tienen mucha afición a los fogones. Y si comer bien y la felicidad se relacionan, lo mismo sucede con el disfrute de cocinar. El 49% de los que se consideran muy felices se entusiasma con la cocina, frente al 36% de los poco felices.

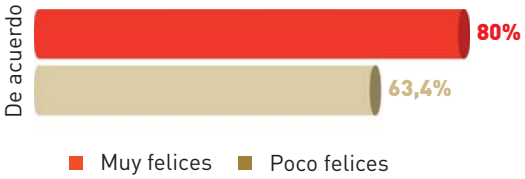
**• ME ENCANTA COCINAR**



## SER AGRADECIDO

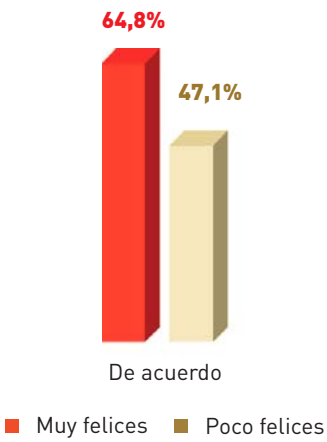
Un altísimo porcentaje (un 72%) se identifica mucho con la expresión *Siempre doy las gracias*. Son más agradecidas ellas y no hay diferencias por edad. Un 80% de la gente que se define como muy feliz se apunta al máximo grado de esta condición (un 63,4% en el caso de los poco felices).

**• SIEMPRE DOY LAS GRACIAS**




Sin duda, otra forma de ser agradecido es decir a los demás lo mucho que me ayudan. De hecho, el 55% de los encuestados dice que le encanta decir a los demás lo mucho que le ayudan. Este porcentaje asciende al 64,8% entre los que se declaran muy felices y cae al 47,1% entre los poco felices.

**• ME ENCANTA DECIR A LOS DEMÁS LO MUCHO QUE ME AYUDAN**



## A VECES DA IGUAL

**No siempre existen diferencias** tan claras entre las personas que se consideran muy felices y las poco felices. Por ejemplo, da lo mismo si se vive en una vivienda unifamiliar o en un piso; o si eres muy aficionado al fútbol o si, por el contrario, no te gusta nada. Tampoco si adoras o no a los animales o si tienes o no gato como mascota.

# ▸▸ TOMA NOTA

**1.**
La felicidad consigue calar en casi todos los aspectos de **NUESTRA VIDA,** incluidas las 'pequeñas cosas'.

**2.**
La gente que se considera muy feliz está más habituada a **CELEBRAR SU CUMPLEAÑOS** o fechas señaladas. También se relaciona con la felicidad el detalle de **FELICITAR EL CUMPLEAÑOS** a los demás.

**LAS FIESTAS NAVIDEÑAS SUPONEN UN MOMENTO DE DISFRUTE MUY ESPECIAL PARA LAS PERSONAS QUE SE DECLARAN MUY FELICES**

**3.**
La **CONDICIÓN DE ENAMORADIZO** es más habitual entre los que se sienten felices.

**4.**
Las personas que se consideran muy felices **DEMUESTRAN MÁS EL CARIÑO QUE SIENTEN** y además suelen dar muchos besos a los que les rodean.

**5. 59,1% DE LA GENTE QUE SE CONSIDERA MUY FELIZ DISFRUTA CUANDO SALE DE COMPRAS.**

¿Y QUIÉNES SOMOS?

# ¿Y CÓMO LO HICIMOS?

¿Y QUIÉNES SOMOS?

# ¿Y CÓMO LO HICIMOS?

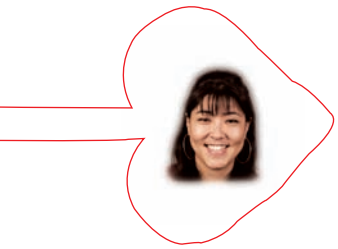
**JESÚS GALLARDO,
DIRECTOR DE INVESTIGACIÓN
DE MERCADOS, PLANIFICACIÓN
ESTRATÉGICA Y SISTEMAS DE INFORMACIÓN
DE COCA-COLA IBERIA**

Cuando Marcos de Quinto, presidente de Coca-Cola en España, me propuso realizar un estudio sobre la felicidad, varias ideas volaron por mi mente. Hacía no mucho había leído *El viaje a la felicidad*, de Eduardo Punset. También rondaba por mi cabeza el concepto Aristotélico, lo que llamo el balance entre el cuerpo, la mente y el mundo. Y me preguntaba cómo manejar en la balanza una familia a la que adoras, un trabajo intenso e inspirador, gran cantidad de inquietudes intelectuales y un cierto desequilibrio físico quizás provocado por haber superado la barrera de los cuarenta no hacía mucho. ¿Era yo feliz en ese momento? Mi conclusión, el momento perfecto para estudiar la Felicidad. No sólo desde el punto de vista profesional —Coca-Cola ha estado proclamando la Felicidad desde que yo recuerde y ahora quería dar un salto más ambicioso— sino también desde el punto de vista personal. El proyecto había captado la atención de mis cinco sentidos.

Pero, ¿cómo hacer realidad un estudio de esa magnitud? ¿Es la Felicidad algo mensurable? ¿Se puede entender cómo llegar a la Felicidad? Es un gran reto. En cualquier caso, un solo atisbo sería satisfactorio.
El primer paso consistía en descubrir aquellas personas que con su conocimiento pudieran alumbrar nuestra ignorancia. Pero, ¿quién es un experto en la Felicidad? ¿Las personas que la estudian o aquellas que la irradian cada día? Difícil pregunta. Quizás una combinación de ambas podría ser lo mejor. La primera persona a la que decidimos abordar fue a Eduardo, Eduardo Punset.

Muchas noches de desvelo viendo *Redes*. Imágenes de aquel ministro que apareció en los años setenta con el pelo a lo afro en plena Transición. Varios libros en la cartera y muchos artículos de prensa. Creía tener una imagen

## ¿SE PUEDE ENTENDER CÓMO LLEGAR A LA FELICIDAD? UN SOLO ATISBO SERÍA SATISFACTORIO



bastante nítida del personaje. Descubrí mucho más de lo que podía imaginar. Una persona viva y apasionada. Agudo e inteligente. Afable y cariñoso. Y sinceramente, creo que feliz. Comimos en un restaurante catalán cerca del Congreso. En aquella comida disfruté sobremanera. Las ideas fluían como dardos de su cerebro. Hablamos de neurotransmisores, de grandes científicos, de las emociones, de la educación, de la sociedad y de la vida. Le entusiasmó el proyecto y decidió colaborar con nosotros a pesar de los múltiples compromisos que mantiene.

¿Quién más podía ayudarnos, enseñarnos el camino a la Felicidad? Una tarde Keila Ogata, responsable de la marca Coca-Cola, me convocó a una reunión. Keila es peruana. Siempre sonríe. Es bajita, y creo que eso la ha marcado en su forma de ser. Siempre destaca. Piensa lo que dice. Es una mujer luchadora, dispuesta a romper todas las barreras que se le pongan por delante, por muy altas que sean. Ella no sólo habla de Coca-Cola y Felicidad. También bebe Coca-Cola y transmite alegría y felicidad. Pues bien, me convocó a una reunión en la oficina. La típica reunión para revisar el trabajo que estaba haciendo un instituto buceando en la bibliografía existente sobre Felicidad. Pensé, cuanto antes terminemos, mejor. Allí descubrí a Maite, Maite Artés. La

verdad, nunca había visto a una mujer tan equilibrada, tan madura, tan serena. Pausada y concienzuda. Eduardo hablaba de las carencias del sistema educativo actual, que premiaba el conocimiento y despreciaba lo más básico, la educación emocional, aquellas dotes que luego te permitirían lidiar con éxito en la sociedad. Maite es para mí un ejemplo, autodidacta entiendo, con un perfecto equilibrio. Su instituto hizo un excelente trabajo desde el principio y decidimos que debía ser otro puntal básico en la creación del estudio.

El equipo fue creciendo a medida que madurábamos la idea. Lola, María Dolores Merino, profesora de Psicología en la Universidad Complutense, llevaba un tiempo colaborando

con nosotros en varios proyectos de investigación. Decidimos abordarla y realmente le entusiasmó el proyecto. Desde ese momento se convirtió en uno de los colaboradores más relevantes. Lola va siempre muy rápido, piensa y actúa muy rápido. Su mente contiene un torbellino de ideas que pujan por salir. Se entusiasma en cada proyecto, lo vive apasionadamente y, de vez en cuando, una luz se enciende en su cerebro. Una idea que descubre algo nuevo y que nos sorprende a todos.

Formamos un grupo de trabajo con el propósito de diseñar el estudio y lo ampliamos invitando a varias personas de nuestra organización: Pedro, Pedro Antonio García, nuestro emblemático responsable de Relaciones Externas. Nunca del todo satisfecho. Inteligente y perspicaz. Siempre pensando más allá de donde alcanzamos los demás, siempre planteando nuevos retos y detectando nuevas oportunidades.

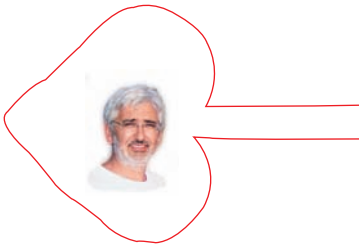
Margarita Álvarez, nuestra 'Presidenta', y directora del "Instituto Coca-Cola de la Felicidad". La mujer con la carcajada más sonora y contagiosa de la organización. Una mujer que quiere ser feliz, pero a costa de que los demás también lo sean. Es una delicia trabajar con ella, hasta en los momentos más duros podrás encontrar una sonrisa en su rostro y una mano tendida. Y eficaz, enormemente eficaz. Si no fuera por su empeño y empuje este informe no habría visto la luz.

También contamos con Isabel, Isabel de Julián, miembro del equipo de investigación. Organizada y juiciosa. Tenazmente asumió la parte más dura de este trabajo, la puesta en marcha y a tiempo del estudio. Práctica y resolutiva, con una gran capacidad de escucha, ha sido capaz de conciliar los diversos intereses del equipo y hacer que este informe haya supuesto una ambiciosa y nueva forma de acercarnos a la Felicidad.

No quiero olvidarme de otras personas que entraron y salieron en las diversas etapas en el proyecto. Colaboradores de nuestra empresa y proveedores externos que se implicaron desde un inicio y dieron lo mejor de sí mismos para poner en marcha este estudio: Juan José, Óscar, Paloma, Cristina, Pepe, Mar y Maxi.
La primera reunión la tuvimos en enero. Interesante. Sumamente interesante. Hablamos del concepto de la felicidad y barajamos desde el

## IDENTIFICAMOS LAS 'DIMENSIONES' DE LA FELICIDAD, ASPECTOS PSICOLÓGICOS O SOCIALES QUE DIFERENCIAN A CADA PERSONA

pensamiento Aristotélico, el *eudaimon* o *eudaimonia,* hasta la definición de Eduardo, la 'ausencia del miedo', o la de William James que se refiere a 'la búsqueda del amor del resto del mundo'. Nos dimos cuenta de la dificultad de la empresa y decidimos entonces dejar este concepto para más adelante, una vez entendiéramos por qué la gente es o se siente feliz en determinados momentos de su vida. A partir de este punto nos reunimos en sucesivas ocasiones, identificando lo que dentro del grupo llamamos 'dimensiones de la felicidad', aquellos aspectos o bien psicológicos, o bien sociales y de comportamiento que podían diferenciar a cada persona. Y adoptamos medidas de la felicidad utilizadas en numerosos estudios psicológicos, otras no tan conocidas y algunas incluso creadas dentro del propio grupo. También hablamos con la gente de a pie y a través de reuniones de grupo comprobamos si nuestras ideas tenían sentido, si las 'dimensiones' eran relevantes para los individuos y estábamos aproximándonos correctamente a la felicidad, pero no a la felicidad teórica, sino a la felicidad de la gente de la calle, de nosotros mismos, la del día a día, ya que nuestro propósito no es sino aportar alguna pista sobre cómo mejorar nuestra calidad de vida. El estudio se puso finalmente en marcha en julio de 2007, y éste es el primer informe de resultados del mismo. Y no puedo terminar este epílogo sin nombrar a la última persona que está colaborando con nosotros. Carmelo, Carmelo Vázquez, catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid. Lo abordamos al final, una vez habíamos completado el diseño inicial del estudio. Y con el propósito de que pudiera revisar en profundidad nuestra propuesta. Debo decir que estoy impresionado por el trabajo que realiza y los conocimientos que está generando el mundo académico con respecto a la psicología positiva. Hemos mantenido una excelente relación desde el momento que nos conocimos y él, se ha convertido, quizás, en uno de los pilares más críticos de cara a la evolución de nuestro trabajo.



Porque esta iniciativa no puede quedar tan sólo en un informe. Todavía hay mucho que aprender de las 3.000 entrevistas y más de 700 preguntas que realizamos el pasado año. Vamos a obtener nuevas respuestas a este gran interrogante, y entender más profundamente cómo funciona la felicidad. Y de este ejercicio surgirán nuevas hipótesis que alimentarán nuestra inquietud y nos permitirán dotar de plena entidad al Instituto, el "Instituto Coca-Cola de la Felicidad". ■

# LA FELICIDAD ¿QUÉ ES Y CÓMO SE MIDE?

# LA FELICIDAD

## ¿QUÉ ES Y CÓMO SE MIDE?

**CARMELO VÁZQUEZ, FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. INSTITUTO DE PROMOCIÓN E INVESTIGACIÓN DEL BIENESTAR**

## ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

¿Quién no tiene una teoría propia de lo que es la felicidad? ¿Quién no piensa en esto con cierta frecuencia? Probablemente no hay nadie ajeno a la preocupación por sentirse dichoso, por tener una buena vida para sí mismo o para aquellos a los que uno quiere. Pero la felicidad es un concepto tan importante como complicado de definir. En la filosofía occidental probablemente no ha habido un asunto tan reiterado como el de las condiciones que propician una buena vida, y aún hoy sigue siendo un asunto relativamente inaprensible.

La felicidad y el malestar, como la vida y la muerte, han sido los motores del pensamiento filosófico humano[1]. De modo que plantearnos el tema de la felicidad no es obviamente algo nuevo, pero tampoco algo trivial. La búsqueda de la felicidad para nosotros y para quienes nos rodean no es un impulso banal, sino una necesidad imperiosa en nuestras vidas, y probablemente un destino marcado por unos genes que no nos conducen al sufrimiento y a la angustia, sino más bien, como sabemos ya casi definitivamente, al equilibrio, la dicha y el bienestar[2].

A veces oímos que llegar a un acuerdo sobre lo que es la felicidad es una tarea imposible. Los argumentos que proporcionan los escépticos son variados. Algunos nos recuerdan que cada persona tiene su propia noción de felicidad y un camino para llegar a ella y, por lo tanto, cualquier definición homogénea es una empresa condenada al fracaso. También escuchamos el argumento de que la felicidad es algo perecedero y tan efímero que el deseo de alcanzarla es ilusorio, pues se trata de un bien con fecha de caducidad; de modo que, al igual que la nieve en la manos, cuando intentamos observarla y disfrutarla prácticamente ya ha huido de nosotros, dada su frustrante fugacidad. Finalmente, también se nos advierte con severidad que la felicidad es algo superficial, pues no refleja elementos sustantivos o incluso trascendentes de la naturaleza humana. En tiempos de confusión, de dolor, o de amenazas planetarias, hablar de la felicidad sería, nos advierten, una frívola paradoja.

Preocuparnos por la felicidad, como ciudadanos pero también como científicos, no es una actividad de ociosos ilusos y bienhumorados. Indagar sobre las condiciones que hacen feliz a la gente

**1.** McMahon, D.M. (2006). *Una historia de la felicidad.* Madrid: Taurus.
**2.** Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas.* (Prefacio de Martin E. P. Seligman). Madrid: Alianza Editorial.

y lo que hace más dichosa a una sociedad es un reto moral[3]. En buena parte, las críticas que habitualmente se repiten, casi siempre con esos manidos argumentos, se deben a nociones simplistas y caricaturescas de lo que es la "felicidad", que no se corresponde con la noción que los propios estudiosos del tema tienen. La felicidad es un tema complejo, en efecto, pero en los últimos años se han desarrollado teorías sólidas y métodos de medida fiables que nos permiten responder de modo eficaz a muchos de los prejuicios que hemos esbozado en las líneas anteriores.

Investigar o teorizar sobre la "felicidad" tiene la dificultad añadida de que a diferencia de, pongamos por caso, la física de partículas, cada persona tiene sus propios argumentos. Evidentemente, esto dificulta la transmisión de conocimientos, pues con frecuencia hay que luchar con los prejuicios y teorías implícitas del interlocutor. Pero visto desde una perspectiva algo más positiva, el hecho de que cada uno de nosotros creamos saber qué es la felicidad sugiere que ese es un tema importante y en el que en cierto sentido nos creemos expertos. De nuevo, la preocupación por ser felices no es una obsesión exótica de unos pocos, sino un deseo seguramente universal.

Pensar sobre la felicidad no es nada infrecuente. De hecho, algunos estudios muestran que la mayoría de las personas piensan de uno u otro modo en ello prácticamente a diario y, en todas las culturas y sociedades, cuando se pregunta a la gente inexorablemente señalan que ese es un asunto de gran importancia en sus vidas. Así que, ¿se trata de un asunto trivial o quizás particular? En modo alguno. Es una demanda universal y continuada que afecta al centro de nuestras vidas. Incluso aunque no pensemos en ello frecuentemente, ¿por qué tenemos hijos? ¿por qué nos preocupa su educación? ¿por qué queremos tener mejores carreteras? ¿por qué queremos tener una vejez activa y saludable? Podríamos seguir haciendo preguntas hasta el infinito para probablemente llegar a una respuesta común: el sentido último de muchos de nuestros afanes individuales y colectivos es procurarnos una vida plena y dichosa para nosotros y para los demás.

## UNA DEFINICIÓN DE FELICIDAD

La felicidad es una palabra intimidante. Sus implicaciones y su complejidad tienen dimensiones abrumadoras. Además, es un término que conlleva tantos significados que quienes se aproximan a su estudio suelen preferir

**LA PREOCUPACIÓN POR SER FELICES NO ES UNA OBSESIÓN EXÓTICA DE UNOS POCOS, SINO UN DESEO UNIVERSAL**

**3.** Angner, E. (2008). The Evolution of Eupathics: The historical roots of subjective measures of well-being. (http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=799166).

términos con límites más precisos como, por ejemplo, bienestar psicológico o bienestar subjetivo, para los que tenemos definiciones y medidas ampliamente aceptadas en la comunidad científica[4]. Pero, para todos los efectos, asumiremos en este informe la equivalencia de todos estos términos.

Una comprensión adecuada de lo que entendemos por felicidad debe partir de un hecho esencial: la felicidad tiene componentes múltiples. Se trata de un concepto poliédrico que no puede reducirse sólo a alguno de sus aspectos. Además, no tiene por qué haber necesariamente una congruencia entre todos esos componentes. Si se puede descomponer eso que llamamos "felicidad", ¿cuáles son sus facetas?

Martin Seligman, catedrático de Psicología de la Universidad de Pennsylvania, es uno de los líderes mundiales en el estudio científico de la felicidad humana. En su libro *Felicidad auténtica,* Seligman, recogiendo tanto tradiciones filosóficas como investigaciones sólidamente fundadas, propone una teoría descriptiva que nos puede ayudar a entender la naturaleza compleja y multidimensional de la felicidad[5]. Según esa teoría, la felicidad está integrada por tres elementos básicos: un componente hedónico, por el desarrollo de nuestras fortalezas y virtudes y, finalmente, por poner en uso estas virtudes humanas en pos de una empresa que nos trascienda. Esta es una teoría que intenta no prescribir caminos hacia la felicidad, sino que intenta describir del modo más adecuado los distintos componentes de la misma.

**a. La felicidad hedónica**

Ninguna teoría completa sobre la existencia dichosa humana puede prescindir de este componente. El placer es un elemento clave de la felicidad. Difícilmente podemos pensar en un ideal de felicidad en el que no haya gozo y disfrute sensorial. La educación en el reconocimiento y disfrute del placer, el juego, o la risa, a veces han estado incluso perseguidos por la severa mirada censora de algunas instituciones. Esta idea de felicidad es absolutamente relevante para entender la condición humana, y los datos de muchas investigaciones previas demuestran que la gente feliz suele disfrutar y saborear muchos momentos cotidianos placenteros (no necesariamente intensos). No sólo es importante sentir emociones positivas sino también, en la medida de lo posible y razonable, no sentir dolor, pena, o tristeza. Hay un consenso generalizado en que este componente afectivo o emocional es un elemento importante de la felicidad[6].

**4.** Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle, y N. Schwarz, (Eds.), *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective. International series in experimental social psychology* (pp. 119–139). Oxford: Pergamon Press.
**5.** Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B. (Orig. 2002).
**6.** Lyubomirsky, S., King, L. A., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin,* 131, 803–855.

## LA MAYORÍA DE LA GENTE, EN LA MAYOR PARTE DE SUS VIDAS, EXPERIMENTA MÁS EMOCIONES POSITIVAS QUE NEGATIVAS

A menudo se piensa que esto es algo transitorio y fugaz. Pero aunque es verdad que hay momentos mágicos en nuestras vidas, a veces cercanos al éxtasis o al deleite, ese tipo de experiencias sublimes no agota la idea de la felicidad. De hecho, los datos demuestran obstinadamente que la mayoría de la gente, en la mayor parte de sus vidas, experimenta más emociones positivas que negativas[7]. Esto es así tanto para los niños y adolescentes como para las personas mayores. Y también es así en prácticamente todas las naciones y culturas aunque haya algunas diferencias notables entre unas y otras. El paisaje emocional humano, en términos emocionales, está mucho más marcado por emociones positivas que negativas. Sobre ese paisaje de fondo positivo, a veces puede haber cumbres o simas relativamente transitorias pero, por lo general, la balanza del afecto se inclina decididamente hacia lo positivo.

Sentirnos satisfechos o contentos en un momento dado es algo importante para poder sentirnos bien y funcionar adecuadamente en nuestras vidas. Pero también podríamos preguntarnos si, independientemente de cómo nos sintamos anímicamente, nos sentimos satisfechos con nuestra vida. Preguntar a la gente sobre su nivel de satisfacción vital es otra importante avenida de estudios sobre la felicidad. Numerosas investigaciones, desde hace ya más de 80 años, han preguntado a muestras representativas de la población sobre asuntos tan legítimos como si se siente bien con sus vidas. Los datos al respecto son muy robustos y han sido objeto de cuidadosos análisis por sociólogos y economistas, entre otros. Los resultados indican, de nuevo, que también cuando se alude a esta cuestión más general y filosófica, que exige una evaluación global por parte de los entrevistados, éstos manifiestan, en su mayoría, sentirse satisfechos con su vida. Datos de culturas y países muy diferentes muestran que éste es un patrón universal y que, a no ser que haya dificultades materiales o sociales particularmente difíciles, la gente valora positivamente el curso de sus vidas. De nuevo un crítico escéptico podría pensar que estas respuestas maquillan en muchos casos vidas desgraciadas. Pero sea cual sea el método de medida (entrevistas en profundidad, encuestas de opinión, análisis de escritos autobiográficos, etcétera) el patrón de resultados es parecido. La gente dice ser y sentirse feliz, y probablemente nuestra maquinaria psicológica y biológica nos conduce constantemente a maximizar nuestro bienestar[8] y, naturalmente, no hemos de sentirnos culpables por ello, sino más bien orgullosos de una naturaleza tan permisiva con la satisfacción.

**7.** Hernangómez, L., Vázquez, C. y Hervás, G. El paisaje emocional a lo largo de la vida (en prensa). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Bienestar: Fundamentos científicos de una Psicología Positiva.* Madrid: Alianza Editorial.

**8.** Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas.* (Prefacio de Martin E. P. Seligman). Madrid: Alianza Editorial.

### b. La felicidad virtuosa

Naturalmente que la felicidad no puede reducirse a sentirse bien o estar bien, aun siendo de una radical importancia en nuestras vidas en todo su curso vital (desde el nacimiento hasta la propia muerte). Un concepto exclusivamente hedónico del bienestar humano es insuficiente. Probablemente muchos de los críticos de la felicidad parten de la idea equivocada de que el hedonismo es lo que buscan y promueven quienes se ocupan y analizan la felicidad humana. De hecho, no cuesta mucho estar de acuerdo en que una búsqueda de la felicidad centrada sólo en esa vía es con frecuencia una vida abocada al fracaso o a perder aspectos importantes del desarrollo humano integral.

Para Aristóteles, la felicidad consistía en poner en funcionamiento una vida virtuosa. Para el filósofo griego, las virtudes son elementos intrínsecamente buenos que se justifican por sí mismos (la bondad, la valentía o la equidad serían algunos de esos elementos). Si preguntásemos a quienes van a ser padres cómo quisieran que fuesen sus hijos, seguramente nos responderían con un listado aristotélico de virtudes, algo que nos parece deseable por sí mismo y que, seguramente, contribuye a una buena vida (eso que Aristóteles denominó eudaimonía). Recientemente, Chris Peterson, de la Universidad de Michigan, junto con Martin Seligman, han hecho un esfuerzo por sintetizar aquellas virtudes que, en todas las culturas y a lo largo del tiempo, han sido apreciadas por los seres humanos (ver Tabla 1)[9]. Aunque posiblemente es una lista provisional, este enfoque es relativamente inusual en la ciencia, pues, por diversas razones, ésta se ha ocupado mucho de clasificar las enfermedades y las deficiencias pero, paradójicamente, no contamos con un buen sistema para ordenar y sistematizar las fortalezas y virtudes humanas.

**TABLA 1**
**CLASIFICACIÓN DE FORTALEZAS PSICOLÓGICAS (PETERSON Y SELIGMAN, 2004)**

**1. SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO.**
- Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.
- Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.
- Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.
- Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.
- Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.

**2. CORAJE**
- Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina.
- Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.
- Persistencia: finalizar lo que uno empieza.
- Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.

**3. HUMANIDAD**
- Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.
- Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás.
- Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y los demás.

**4. JUSTICIA**
- Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.
- Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que sucedan.
- Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

**5. CONTENCIÓN**
- Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño
- Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.
- Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir.
- Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.

**5. TRASCENDENCIA**
- Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
- Gratitud: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.
- Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.
- Religiosidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido de la vida.

**9.** Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.

Un ingrediente importante de la felicidad es desarrollar una buena vida en este sentido aristotélico. Ser mejores personas, o mejores hijos, padres, estudiantes, ciudadanos, o amantes, por poner sólo algunos ejemplos, es muy probable que sea otra vía distinta y legítima para alcanzar o mantener el bienestar[10].

A veces los caminos hacia la felicidad no convergen. Hay gente que dice sentirse bien con la vida sólo enfatizando aspectos más hedónicos. Otros, por el contrario, puede que no tengan muchas satisfacciones cotidianas, pero se sienten realizados y con una vida plena que seguramente no quisieran cambiar por ninguna otra. Imaginemos a una abnegada esposa cuya tarea cotidiana es cuidar a su marido enfermo de alzheimer. Podríamos pensar que desde el punto de vista de las satisfacciones hedónicas su vida emocional está muy limitada, pero quizás se siente muy satisfecha con su vida y no necesariamente por un sentimiento de resignación, sino por un sentimiento de plenitud y desarrollo de virtudes psicológicas (compasión, amor, etcétera).

Una sociedad responsable y un sistema políticamente sensible tienen que orientarse para favorecer al máximo el desarrollo de las capacidades y fortalezas de los ciudadanos. El sentido último de la acción política y de la intervención social no debería ser sólo aliviar dificultades, desigualdades, y reducir el malestar de la humanidad sino, además, crear buenas condiciones de vida. Las sociedades

**UNA SOCIEDAD RESPONSABLE DEBERÍA PRESTAR MÁS ATENCIÓN A LA CALIDAD DE VIDA SUBJETIVA**

del bienestar, en pocas palabras, han de vigilar menos los indicadores económicos del bienestar, que curiosamente casi siempre se expresan en términos de bienes y consumos, y prestar más atención a indicadores relacionados con la calidad de vida subjetiva o la satisfacción percibida por los ciudadanos[11]. Éste es un reto para el cual adquiere pleno sentido el esfuerzo por encontrar y desarrollar indicadores de la felicidad. Se trata, pues, de una formidable empresa técnica, pero sobre todo moral, en la que deberíamos estar todos comprometidos.

**c. La felicidad trascendente**

Una tercera vía de la felicidad tendría que ver con la trascendencia. En el esquema que nos propone Seligman, esta tercera vía consistiría en dirigir nuestras virtudes hacia algo superior a nosotros mismos. En definitiva, se trata de dar sentido a nuestra acción y a estar en el mundo. Creer que las cosas que hacemos, nuestros esfuerzos, nuestro trabajo, no mueren en sí mismos, sino que contribuyen a algo mayor.

La idea de la trascendencia, así, escrita con minúsculas, en último término nos remite a

**10.** Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
**11.** Vázquez, C. (en prensa). El bienestar de las naciones. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Bienestar: Fundamentos científicos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.

la idea del sentido vital. Con frecuencia nos preguntamos cosas como: "¿para qué sirve lo que hago?". Poder dar una respuesta adecuada a esta pregunta puede ser una buena salvaguarda de la felicidad. Cuidar de los hijos, hacer tareas domésticas tediosas o penosas, ir al trabajo todos los días, etcétera, pueden contribuir a nuestra felicidad en mayor medida si las contemplamos como algo que, por ejemplo, sirven para el bien común, para la felicidad de quienes nos rodean, o para contribuir a estar en un mundo mejor y más vivible. Quizás esta tercera vía ha sido menos estudiada, pero remite a algo tan importante como la capacidad que tenemos de dar sentido a lo que hacemos y la vinculación de este otorgamiento de significado a la satisfacción vital.

## LA IMPORTANCIA DE LA FELICIDAD

¿Es bueno sentirse bien? La pregunta parece bastante retórica y la contestación es casi obligada. No sólo no nos gusta sentirnos mal, sino que estar en un buen estado de ánimo o, en otro plano, razonablemente satisfecho con nuestras vidas, nos parece algo intrínsecamente positivo. Pero, aparte de esta apreciación subjetiva, enormemente importante pues la aspiración a la felicidad es uno de los motores de nuestros afanes diarios y de nuestros planes vitales, deberíamos preguntarnos si este asunto de "ser felices" tiene alguna implicación adicional.

### FELICIDAD: ¿CAUSA O CONSECUENCIA?

Sentirse satisfecho con la propia vida puede ser el producto de las condiciones de vida en que vivimos, el azar y las casualidades, nuestros genes, y también de nuestra actitud vital, nuestro optimismo, nuestra vitalidad y nuestra personalidad. Pero, además, sentirse feliz puede a la vez ser una causa de cosas que nos suceden. Sentirse feliz también puede traer dicha y afectar de modo positivo a nuestra existencia cotidiana. Los datos de una exhaustiva revisión de 225 estudios experimentales y epidemiológicos, con más de 275.000 participantes en su conjunto, efectuado por Sonja Lyubomirsky et al. (2005), apoyan la idea de que la gente feliz consigue más cosas positivas debido a su mayor sociabilidad, su energía y su estado de satisfacción. Así que es verdad que las experiencias positivas de nuestras vidas (ej.: tener un buen estado de salud, o una situación económica desahogada) contribuyen parcialmente a la felicidad de la gente pero, a su vez, y esto es algo que no conocíamos hasta hace poco, la gente feliz parece procurarse más experiencias satisfactorias y buscar activamente las condiciones de una vida mejor. Sentirse feliz es importante porque la felicidad genera, por decirlo de algún modo, mejores resultados.

**LA GENTE FELIZ ES MÁS PROPENSA A CONSTRUIRSE UNA BUENA VIDA Y ESTO PODRÍA FINALMENTE ACTUAR MEJORANDO DE MODO DIRECTO LA SALUD**

## SALUD Y FELICIDAD

Un aspecto particularmente importante del bienestar y la felicidad es que están asociados a un buen estado de salud. De nuevo, ¿causa o consecuencia? Podría pensarse que si se tiene un buen estado de salud, ya se dispone de una firme plataforma para sentirse bien. Pero las cosas son algo más complejas.

En primer lugar, un buen estado de salud físico no garantiza un buen estado de salud emocional[12]. Hay muchos estudios que demuestran que la gente más feliz no tiene menos enfermedades objetivas, sino que se percibe a sí misma como sana o relativamente sana. En otras palabras, es más importante percibirse sano que estar sano para garantizar la satisfacción emocional.

Por otro lado, parece que las emociones positivas y la satisfacción vital pueden tener un papel importante en el estado de salud de las personas. Aunque queda aún mucho por conocer en este terreno, las emociones positivas pueden tener un papel importante en el inicio, desarrollo y mantenimiento de diversas enfermedades a través de vías directas (ej.: sistema inmunológico) o indirectas (ej.: promoviendo formas de afrontamiento más adecuado)[13].

De lo que no cabe ya duda en el terreno científico es de que las emociones negativas tienen un impacto muy negativo sobre la salud. Por ejemplo, es bien conocido el hecho de que la depresión se asocia significativamente a la aparición de determinadas dolencias físicas, particularmente dolencias coronarias. En concreto, la depresión incrementa la probabilidad de padecer en el futuro un ataque cardíaco y aumenta prácticamente el doble el riesgo de muertes por cualquier causa. Las investigaciones sobre el afecto positivo, aunque más escasas que las existentes sobre el afecto negativo, comienzan a poner de manifiesto que tiene un papel importante para la salud. Por ejemplo, en un estudio de seguimiento de dos años de duración con más de 2.000 personas de entre 65 y 99 años, se ha demostrado que la presencia de afecto positivo parece proteger a las personas del deterioro físico producido por la edad, afectando positivamente a su independencia funcional y a su esperanza de vida. Además, el bienestar emocional disminuyó el riesgo de sufrir un infarto de miocardio o una apoplejía pasados varios años[14].

El afecto positivo no sólo contribuye a disminuir el riesgo de enfermedad, sino que parece facilitar la recuperación de la misma: las personas que presentan mayor afecto positivo tienen hasta casi tres veces más posibilidades de recuperación un año después de problemas de salud como un ataque cardiaco, una apoplejía o una fractura de cadera.

**12.** Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas.* (Prefacio de Martin E. P. Seligman). Madrid: Alianza Editorial.
**13.** Vázquez, C., y Castilla, C. (2007). Emociones positivas y crecimiento postraumático en el cáncer de mama. *Psicooncología, 4,* 385-404.
**14.** Ostir, GV, Markides, KS, Black, SA, Goodwin, JS. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Research in Aging,* 22(6):715-37.
Ostir, GV, Markides, KS, Peek, MK, Goodwin, JS. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine;* 63(2):210-15.

Pero aún más importante es la posibilidad de que el afecto positivo esté asociado a una mayor longevidad[15]. El dato más sorprendente proviene del conocido estudio realizado con un grupo de monjas ("The Nun Study"), en el que se demostró que el contenido emocional positivo en unas breves notas autobiográficos escritas cuando las novicias tenían una edad media de 22 años, predecía la mortalidad cuando las participantes tenían ya más de 75 años. Los autores del estudio observaron que el grupo de monjas con una mayor proporción de emociones positivas presentes en dichos escritos, pero no las negativas, predecían una esperanza de vida de 6,9 años más respecto al grupo de monjas que tenía una menor emocionalidad positiva. En otras palabras, parece que los más felices viven más. ¿Por qué? Aún no sabemos exactamente las vías por las que la afectividad positiva puede prolongar la vida, pero hay hipótesis muy sugerentes. Es posible que los más felices tengan un posicionamiento vital diferente, más optimista y positivo, lo que a su vez genera una mayor frecuencia de emociones positivas. Es decir, la gente feliz es más propensa a construirse una buena vida y esto podría finalmente actuar mejorando de modo directo la salud, e incluso, amortiguando las respuestas fisiológicas a otras emociones de tipo negativo. Además, la gente más dichosa y optimista tiende a cuidarse más porque cree que hay una solución para casi todo y buscan remedio. Algo que los pesimistas crónicos no suelen hacer. Pero, en cualquier caso, las investigaciones comienzan a demostrar incluso en el terreno de los "datos duros", como los índices de mortalidad, que las personas más felices no sólo viven mejor, sino que probablemente viven más.

**15.** Vázquez, C, Hernangómez, L, Hervás, G. (2004). Longevidad y emociones positivas. En: L. Salvador-Carulla, A. Cano y JR. Cabo (Eds.). Longevidad: Un tratado integral sobre promoción de la salud en la segunda mitad de la vida. Madrid: Panamericana, pp. 752-761.

## LA MEDIDA DE LA FELICIDAD

Si se conviene que la felicidad es uno de los asuntos más importantes a los que implícita o explícitamente se enfrentan los seres humanos, habrá que afrontar la posibilidad de su medida. ¿Es éste uno de esos esfuerzos inútiles que inevitablemente conducen a la melancolía? ¿Se puede cuantificar la felicidad? ¿Es posible hacerlo y, si fuese así, es un empeño éticamente aceptable? Como sabiamente apuntaba el joven Principito de Saint Exupéry, "nada de lo que es importante se puede medir". Esto es aplicable no sólo para la felicidad, sino también para la alegría, la compasión, el amor, o la libertad. Pero aun aceptando ese principio poético, no nos cabe duda de que tenemos que hacer lo posible por intentar hacerlo, para poder mejorar la condición humana.

No hay ninguna duda de que podemos evaluar y cuantificar de un modo eficaz las emociones humanas. Si probablemente nadie pone en duda que el dolor o el sufrimiento se pueden y se deben evaluar, para lo que contamos con escalas de medida, cuestionarios, entrevistas y otros recursos sofisticados y sólidos, no debería tampoco cuestionarse que el bienestar de la gente es también cuantificable. Éste ha sido un empeño que muchos investigadores desde

**LAS INVESTIGACIONES COMIENZAN A DEMOSTRAR QUE LAS PERSONAS MÁS FELICES NO SÓLO VIVEN MEJOR, SINO QUE PROBABLEMENTE VIVEN MÁS**

los años 20 del siglo XX han tenido, más por un deseo de mejorar las condiciones de vida de la gente que por un afán vacío de emulación de otras ciencias. Pero el caso es que, finalmente, disponemos de una variedad de medidas para evaluar el bienestar de las personas y es un proceso en plena expansión.

El llamado Estado del Bienestar emplea como indicadores del bienestar de los ciudadanos índices como el Producto Interno Bruto (PIB), teléfonos o coches por habitantes, número de camas sanitarias, esperanza de vida, mortalidad infantil, y otra serie de indicadores objetivos. Sin embargo, este tipo de indicadores, aun siendo muy relevantes, no revela nada sobre el bienestar percibido por los ciudadanos. Desde hace años se ha manifestado una creciente insatisfacción con estos índices y cada vez hay una mayor demanda por incluir entre los indicadores de desarrollo de una nación datos sobre la satisfacción vital de la gente con sus vidas, con sus trabajos, su familia, etcétera.

**16.** Diener, Ed and Martin E.P. Seligman (2004). 'Beyond Money. Toward an Economy of Well-Being.' *Psychological Science in the Public Interest,* 5 (1), 1-31.
Diener, E., Lucas, R.E., & Schimmack, U. (2008). National Accounts of Well-Being. Oxford, UK: Oxford University Press.
Kahneman, D. y Krueger, A.B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives,* 20 (1), 3-24.
**17.** Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D., Schwarz, N., y Stone, A. (2004). Toward National Well-Being accounts. *American Economic Review, Papers and Proceedings,* 94 (2), 429-434.

Aunque estamos lejos de conseguir índices consensuados que se puedan emplear a nivel nacional o internacional, hay un clima cada vez más propicio para trabajar en esa dirección y ya se cuenta con propuestas rigurosas[16].

Parte de la cautela en introducir indicadores subjetivos es la desconfianza que con frecuencia produce en economistas, políticos, empresarios, gestores, etcétera. ¿El crecimiento personal de los ciudadanos crece en paralelo al de la economía de sus países? ¿Hay un avance genuino de las sociedades? ¿El desarrollo económico aumenta el capital social y humano de las sociedades? ¿Se sienten motivados y con sensación de avance personal los alumnos de nuestras aulas? ¿Los empleados de nuestras empresas? Todas estas preguntas no tienen respuestas sencillas. Pero poder indagar sobre ellas requiere preguntar a la gente, sondear sobre sus expectativas y su sensación de satisfacer sus aspiraciones[17]. Atreverse a preguntar sobre la satisfacción y la felicidad. Ese es todavía uno de los retos importantes que tenemos que hacer en nuestras vidas privadas y públicas. Los estudios sobre felicidad han tenido que sortear dificultades para que sea superado un prejuicio extendido sobre esa posibilidad tan sencilla.

Existen medidas de bienestar que cumplen todos los requisitos exigibles científicos de fiabilidad y validez. Tanto la medida del estado emocional positivo o negativo, como de la satisfacción vital, han recibido una gran atención y se han desarrollado indicadores ampliamente aceptados en la comunidad científica. Para la realización del estudio que constituye la base de este informe se han utilizado algunos de estos indicadores, como son la escala de Lyubomirsky y la escala de Diener, siendo esta última sobre la que se han efectuado los análisis que se presentan en estas páginas. ■

## LA ESCALA DE BIENESTAR SUBJETIVO DE DIENER

**El reto de medir la felicidad puede ser abordado de varios modos. Una de las vías más directas e intuitivamente válidas es preguntar a la gente directamente. Esto es algo que se viene haciendo desde hace décadas y ha arrojado resultados muy robustos. De entre las distintas medidas existentes que emplean esta perspectiva psicológica, sin duda una de las más conocidas y empleadas es la Escala de Bienestar Subjetivo de Ed Diener[1], centrada en la percepción de felicidad o felicidad subjetiva. Esta escala consiste en un instrumento de autoinforme en el que se pide a los participantes que utilicen una puntuación de 1 (mínimo) a 7 (máximo) para responder a estas cinco preguntas[2].**

**D1. En la mayoría de los sentidos mi vida se acerca a mi ideal.**
**D2. Las condiciones de mi vida son excelentes.**
**D3. Estoy satisfecho/a con mi vida.**
**D4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.**
**D5. Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.**

**1.** Diener, E. et al.(1985): The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment,* 49, 71-75.
**2.** Las distintas respuestas para cada pregunta se puntúan de la siguiente manera. Totalmente de acuerdo = 7; Bastante de acuerdo = 6; Algo de acuerdo = 5; Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 4; Algo en desacuerdo = 3; Bastante en desacuerdo = 2; Totalmente en desacuerdo = 1. Para obtener la puntuación total de la escala de Diener debe sumarse la puntuación de cada una de las cinco preguntas. Por tanto, una persona que haya respondido "totalmente de acuerdo" en las cinco preguntas, tendrá una puntuación global de 35 puntos. Por el contrario, una persona que haya respondido "totalmente en desacuerdo" en las cinco preguntas, tendrá una puntuación global de 5 puntos.

Esta escala acumula las puntuaciones obtenidas en cada una de las preguntas, obteniéndose un índice de felicidad subjetiva en función de los siguientes tramos:

### ALTAMENTE SATISFECHOS (MUY FELICES)

Puntuación total entre 30 y 35 puntos. Estas son las personas que a lo largo del informe hemos denominado "Muy felices" y que hemos analizado como grupo frente a los denominados "Poco felices". En nuestro estudio hemos encontrado que el 18,8% de los participantes entran en el rango de los altamente satisfechos.

### SATISFECHOS

Puntuación total entre 25 y 29 puntos. En este grupo, el más numeroso de la muestra, se encuentra el 33,9% de los entrevistados.

### LIGERAMENTE SATISFECHOS

Puntuación total entre 20 y 24 puntos. Aquí encontramos un 28,8% de los participantes.

### LIGERAMENTE POR DEBAJO DE LA MEDIA DE SATISFACCIÓN VITAL

Puntuación total entre 15 y 19 puntos. Este grupo supone un 11,4% del total de la muestra.

### INSATISFECHOS (POCO FELICES)

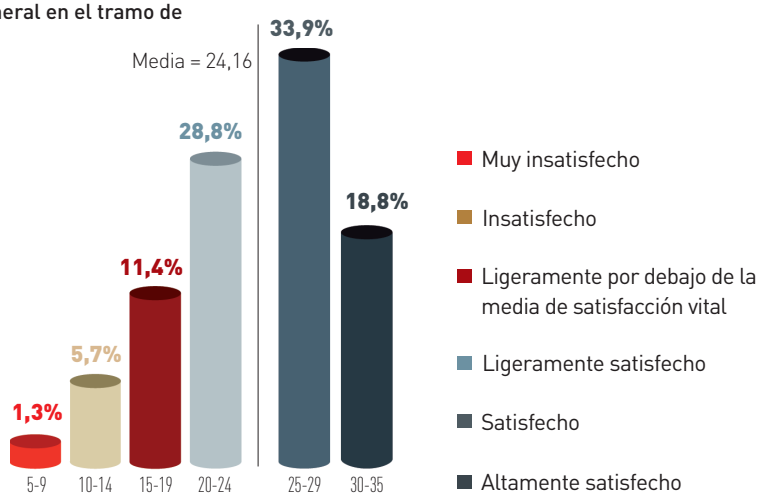
Puntuación total entre 10 y 14. Estas son las personas que a lo largo del informe hemos denominado "Poco felices" y que hemos analizado como grupo frente a los denominados "Muy felices". En nuestro estudio hemos encontrado que suponen un 5,7% de los participantes.

### MUY INSATISFECHO

Puntuación total entre 5 y 9 puntos. Tan sólo un 1,3% de los entrevistados se encuentra en este grupo. De hecho, de las 3.000 entrevistas realizadas, tan sólo 40 personas estarían dentro de este grupo. Esta pequeña base muestral imposibilita profundizar en el análisis de este grupo.

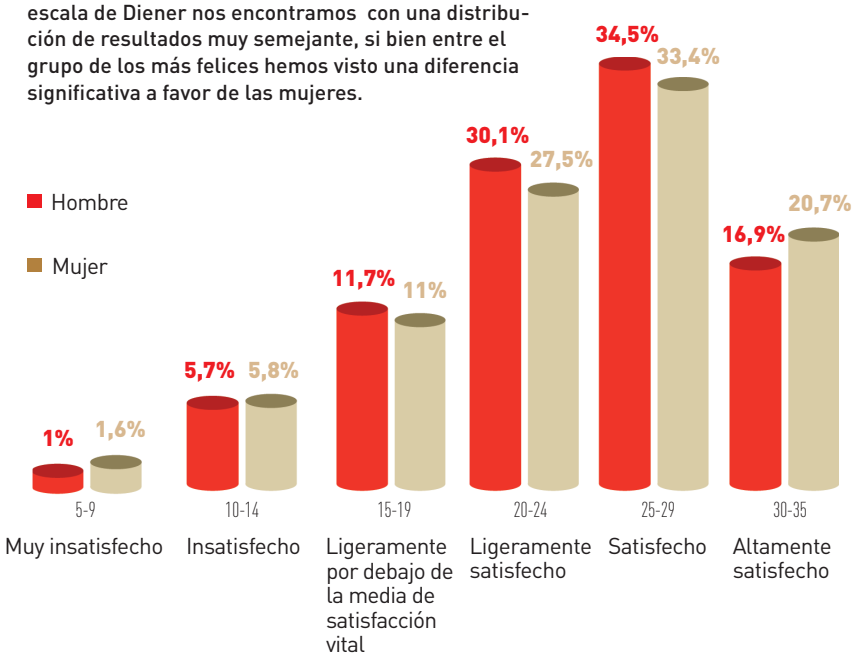
## MÉTRICA Y DISTRIBUCIÓN DE LA ESCALA DE DIENER

Siguiendo la escala de Diener, la media de la población española en felicidad subjetiva se sitúa en algo más de 24 puntos, lo que nos sitúa en general en el tramo de los "ligeramente satisfechos".



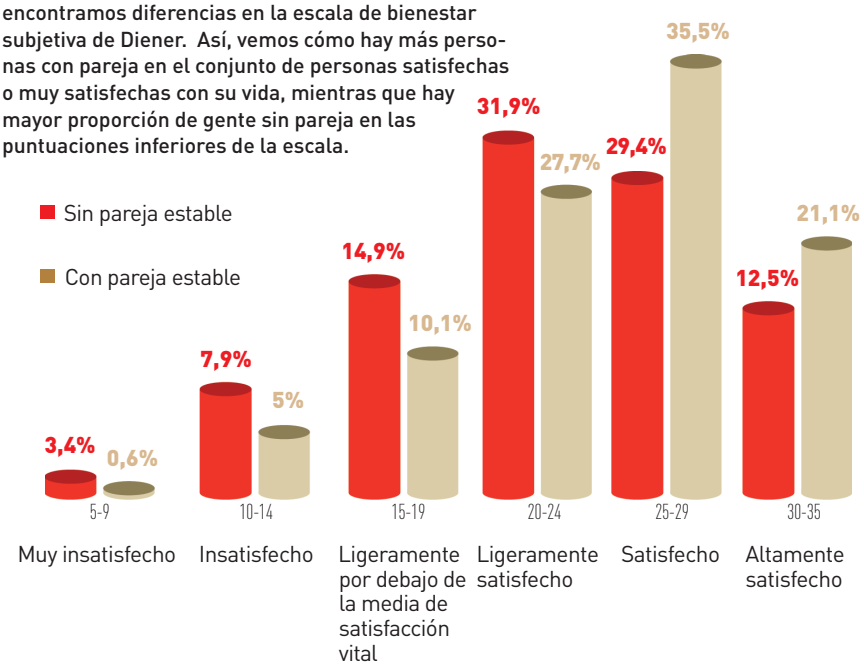
## MÉTRICA Y DISTRIBUCIÓN ESCALA DE DIENER POR GÉNERO

A lo largo del informe hemos hablado frecuentemente de las diferencias entre hombres y mujeres. En la escala de Diener nos encontramos con una distribución de resultados muy semejante, si bien entre el grupo de los más felices hemos visto una diferencia significativa a favor de las mujeres.




## ESCALA DE DIENER ENTRE PERSONAS CON Y SIN PAREJA ESTABLE

En lo que respecta al hecho de tener o no tener pareja encontramos diferencias en la escala de bienestar subjetiva de Diener. Así, vemos cómo hay más personas con pareja en el conjunto de personas satisfechas o muy satisfechas con su vida, mientras que hay mayor proporción de gente sin pareja en las puntuaciones inferiores de la escala.



UNOS AMIGOS , UNA MISIÓN, UN VIAJE SIN FINAL:

# EL INSTITUTO COCA-COLA DE LA FELICIDAD

Unos amigos, una misión, un viaje sin final:

# El Instituto COCA-COLA DE LA FELICIDAD

**PEDRO ANTONIO GARCÍA, DIRECTOR DE RELACIONES INSTITUCIONALES Y COMUNICACIÓN DE COCA-COLA IBERIA**

El pasado 15 de enero participé en el primer Simposio Iberoamericano de Felicidad y Salud Emocional, organizado por Coca-Cola.
En un Buenos Aires radiante, en pleno verano austral, nos reunimos gentes de la empresa y expertos, en un ambiente de extraña complicidad. Tal vez porque este Simposio se desarrollaba en una lengua común (y una como de la familia, el brasileiro). O tal vez porque todos nos sentíamos exploradores en busca de respuestas a preguntas vigentes a lo largo de la historia, y comunes a todas culturas. ¿En qué consiste la felicidad? ¿Cómo se construye? No tengo la respuesta a esas preguntas, tal vez porque la felicidad es un viaje, no un destino. O porque, como dice Eduardo Punset, la felicidad está en la antesala de la felicidad.

Pude saludar en el simposio a queridos camaradas de esta familia planetaria que es Coca-Cola a los que no veo con frecuencia, reemplazando el e-mail por el abrazo: Javier Sánchez Lamelas y Rafael Fernández Quirós, españoles, o María Marta Llosa, argentina, o Rodrigo Calderón, mexicano, y tantos otros... Una de las cosas buenas de trabajar en esta empresa es la oportunidad, no de leer libros, sino de conocer a los que los escriben. En el Simposio, y en la noche porteña frente a un vino de Salta, disfruté al descubrir personas y personalidades de los expertos venidos de todo el continente: Joao Corvo, el nutricionista brasileiro especialista en medicina oriental, que expresa como nadie lo que es la felicidad cantando *bossa nova;* Fernanda Familar, inteligente escritora y estrella de la televisión mexicana, que me dedicó su libro *Mamás de teta grande;* Germán Retana, de Guatemala, maestro en gerencia y liderazgo, profundo conocedor de la dinámica empresarial. No podía faltar el psicoanalista argentino: José Eduardo Abadi, una explosión de erudición y sentido del humor. Y la filósofo chilena Carolina dell Oro, madre de seis

hijos, que mostró de un modo fascinante cómo la profunda sabiduría deriva en sentido práctico. Y allí estaban los representantes españoles, desde un frío y lluvioso Madrid, conectados por videoconferencia: Carmelo Vázquez, catedrático de Psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid; y por Coca-Cola, Jesús Gallardo, director de Investigación, y Margarita Álvarez, adjunta al presidente. Y yo mismo en Buenos Aires, en vivo y en directo.

Este Simposio y este Informe, como la felicidad misma, son un viaje. Y como todos los viajes, tienen un punto de partida. Todo comenzó en febrero de 2007, en un almuerzo (en un restaurante exclusivo de los colegas de Pepsi) de Jesús y yo mismo con Eduardo Punset, que había venido a Madrid a dar unas conferencias. El tema de la felicidad nos interesaba. Teníamos indicios e intuiciones de la proximidad de Coca-Cola a ese territorio y Eduardo acababa de publicar *El viaje a la felicidad*. Fruto de este primer contacto se produjeron dos cosas: una mezcla de admiración y adicción por nuestra parte hacia la persona y sabiduría de Eduardo, y un plan de trabajo con una serie de reuniones de trabajo en nuestras oficinas a las cuales se incorporaron regularmente, aparte de nosotros tres, un equipo estupendo de gentes de Coca-Cola y expertos externos. En estas

**ESTE SIMPOSIO Y ESTE INFORME, COMO LA FELICIDAD MISMA, SON UN VIAJE**

reuniones extraordinarias percibimos algo que recoge este mismo informe: el trabajo, si nos gusta, es una fuente generosa de felicidad, porque nos permite aprender y realizarnos, disfrutar de la interacción con los compañeros, y dar y recibir reconocimiento. En las reuniones analizamos los trabajos existentes sobre la felicidad, sus causas e inhibidores. Y lo que es más importante, intentamos establecer un modelo para el desarrollo del *Estudio de la Felicidad,* cuyo trabajo de campo tuvo lugar en verano de 2007. Las primeras conclusiones son las que se recogen en este Informe. Desde mi experiencia en proyectos de investigación, la explotación de los datos no ha hecho más que empezar.

Por otro lado, en mayo de 2007, aprovechando el viaje de lanzamiento de su libro en Estados Unidos, Eduardo y yo presentamos el proyecto en la sede central de Coca-Cola en Atlanta. A todo el mundo le fascinó la idea, fundamentalmente a Javier Sánchez Lamelas, entonces responsable mundial de la marca. Como somos una organización planetaria, a partir de ese momento en todo el mundo, principalmente en Latinoamérica y en Europa, los equipos de Coca-Cola empezaron a trabajar en el tema. En paralelo, ese mismo verano, pusimos en marcha en España un estudio con un panel de más de 2.000 internautas sobre felicidad y marcas comerciales. Como intuíamos, Coca-Cola es la marca que, con gran diferencia, los consumidores más asocian a la felicidad.

Y esto, ¿a qué se debe? Algo habremos hecho nosotros y los que nos precedieron para que seamos percibidos de esta forma. Pero no ha sido un objetivo definido explícitamente. Hemos estado mucho tiempo hablando en prosa sin saberlo... hasta ahora.

De hecho, el *Estudio de la Felicidad* que se resume en este informe no incluye ninguna referencia especial a Coca-Cola que pudiera desentrañar cuáles son las claves de esa asociación.

En cualquier caso, los resultados del panel de Felicidad y Marcas han contribuido a renovar nuestro sentido de Misión como Compañía, y probablemente a acelerar nuevos estudios y propuestas... Como el Simposio de Buenos Aires. De momento a puerta cerrada. Pero tenemos claro que si generamos conocimiento sobre la felicidad y sus causas, es con la voluntad de comunicarlo, y de promover el debate sobre las medidas que faciliten individual y colectivamente su consecución.

Vivimos en un mundo imperfecto (lo que no impide que, como se comprueba en estas mismas páginas, la mayoría nos declaremos felices o muy felices), por lo que este Informe aún no estaba disponible para los participantes en el Simposio. Pero sí lo estará en los siguientes: uno de los resultados de Buenos Aires es el acuerdo de reunirnos periódicamente a uno y otro lado del charco para avanzar en los trabajos y hacer públicos los resultados.
No voy a extenderme sobre las conclusiones del Simposio. Sí quiero decir que define un modelo de análisis de la felicidad complementario al de este Informe. El primero está basado en la

**COMO INTUÍAMOS, COCA-COLA ES LA MARCA QUE, CON DIFERENCIA, LOS CONSUMIDORES ASOCIAN A LA FELICIDAD**

opinión y el debate de expertos, una especie de *think tank* de la felicidad. Y el segundo en un extenso estudio cuantitativo de la felicidad y sus causas, lo que permitirá el desarrollo de modelos cuantitativos.

Quiero subrayar uno de los puntos de debate en Buenos Aires, porque sirve de introducción para comentar uno de los hallazgos más sugerentes de este Informe.

Tanto en el Simposio como en estas páginas se pueden deducir unas prácticas para ser feliz. Pero, ¿son efectivas para cualquier persona? ¿La felicidad está al alcance de cualquier adulto? Éste fue un punto de debate bastante interesante e intenso en Buenos Aires.

En este Informe, que no estaba disponible en el Simposio, se constata que, en gran medida, las maletas para el viaje a la felicidad se hacen en la infancia.

Es cierto que el seguimiento de unas pautas para la felicidad puede ser útil, pero la experiencia vital de los primeros años, independientemente de otras causas, parece condicionar los resultados.

En este Informe se constata que aquellos adultos que se declaran más felices, describen su infancia en términos muy positivos. Esto se referencia al entono familiar: sus padres se sentían orgullosos de ellos, les transmitían apoyo, les aceptaban tal como eran, y en cualquier circunstancia siempre estaban allí. Pero también al entorno escolar: recuerdan como buenas las relaciones con los compañeros de colegio y sentirse respetados y valorados por sus profesores.

Esto me hace recordar que en las conversaciones con Eduardo Punset siempre subraya lo valioso que sería integrar en el sistema educativo de los niños el entrenamiento en la gestión de las emociones. En definitiva, el desarrollo de la inteligencia emocional, la autoestima, el control del estrés, la automotivación... Los resultados de este Informe sugieren explorar en esa dirección, involucrando a padres y educadores.

Ésta es un área en donde un mayor análisis por parte de expertos y estudios complementarios de tipo cualitativo ayudarán a entender y valorar alternativas, y señalan una línea de trabajo muy interesante (¡otra más....!) para el futuro del Instituto de la Felicidad, del que este Informe es tan sólo un primer paso. ■

## FICHA TÉCNICA

### UNIVERSO:

Población de 18 a 65 años residente en España insular y peninsular.

### MUESTRA:

3.600 entrevistas diseñadas, 3.000 entrevistas realizadas entre los días 22 de mayo y 16 de julio de 2007. En ella participaron 121 entrevistadores y 18 supervisores de campo.

### ERROR MUESTRAL ASOCIADO:

El conjunto de la muestra es representativo a nivel nacional con un error real de muestreo del 1,8% para un nivel de confianza del 95% y p=q en el supuesto de máxima indeterminación. Las muestras de las distintas comunidades autónomas suponen un error distinto en función del número de entrevistas realizadas.

### MÉTODO DE MUESTREO:

Polietápico estratificado por comunidades autónomas y hábitat. La selección final de la unidad muestral fue realizada por cuotas de sexo, edad y clase social (se utilizaron como referencia los datos del censo 2001, actualización 2006).

### MÉTODO DE RECOGIDA DE LA INFORMACIÓN:

Todas las entrevistas fueron realizadas en los "hogares" de los entrevistados. Las entrevistas fueron realizadas en dos momentos (visitas) diferentes: en la primera la entrevista fue en papel, en la segunda se recurrió al sistema CAPI *(computer assisted personal interview).*

### INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN:

Investigación realizada íntegramente por Millward Brown España.

INFORME Coca-Cola DE LA

# FELICIDAD

**MARZO 2008**

**EDICIÓN**
**COCA-COLA IBERIA**

**REALIZACIÓN**
REPORTER, UNA DIVISIÓN
DE MRM WORLDWIDE SPAIN S.A.

**IMPRESIÓN**
AGA

DEPÓSITO LEGAL
M-14021-2008

**COCA-COLA ESPAÑA**
**C/ JOSEFA VALCÁRCEL Nº 36**
**C.P. 28027 MADRID**
**www.cocacola.ess**

Coca-Cola