

Fecha: 06-07-2024

Fuente: The Clinic

Título: ¿Se puede medir la felicidad? Los indicadores que van desde genes hasta experiencia de vida en un Chile que disminuye su sensación de satisfacción

Link: https://www.theclinic.cl/2024/07/06/se-puede-medir-la-felicidad-los-indicadores-que-van-desde-genes-hasta-experiencia-de-vida-en-un-chile-que-disminuye-su-sensacion-de-satisfaccion/

Visitas: 82.341

VPE: 275.842

Favorabilidad: No Definida

El informe IPSOS 'Felicidad Mundial 2024' calculó que un 68% de los chilenos declara ser una persona "feliz" o "muy feliz", ubicándonos en penúltimo lugar de Latinoamérica y 22 del total de 30 países encuestados.

Chile cayó 11 puntos porcentuales en el índice de felicidad en un año, convirtiéndose en el país que más disminuyó su sensación de satisfacción desde 2023. ¿Es posible medir la felicidad realmente en un mundo de matices? ¿Puedo saber si soy feliz o no aunque no complete un cuestionario psicológico de 50 alternativas binarias? En The Clinic, los especialistas explican en qué hay que fijarse para entender una felicidad -o infelicidad- que es tambaleante en el tiempo y no solo responde a un "buen momento". Ser feliz o infeliz: dos polos emocionales que se han tratado de medir empíricamente desde hace siglos. ¿Pero es posible medir la felicidad en un mundo moderno lleno de matices de pensamiento? Según los especialistas, depende. Primero, hay que observar que la felicidad está compuesta de dos extremos. Un fenómeno senti-pensante como diría Eduardo Galeano. "Que no puedan ir separados sentimiento del pensamiento, es la historia de la felicidad. Desde Aristóteles, que habla de la felicidad como el fin supremo del desarrollo humano en el ámbito del sentido o del propósito de la vida, hasta la felicidad hedónica, que tiene que ver con las emociones, el placer y el presente", explica Daniel Martínez, psiquiatra, director del Diplomado de Psicología Positiva y Bienestar de la Universidad Adolfo Ibáñez. Chile ha sido objeto del estereotipo de la infelicidad.

“Es un país triste porque estamos al fin del mundo”; “La gente es infeliz porque la vida es injusta”; “Hace mucho frío y por eso nos deprimimos fácilmente”. Sea un mito o una realidad, el informe IPSOS 'Felicidad Mundial 2024' calculó que un 68% de los chilenos declara ser una persona "feliz" o "muy feliz", ubicándonos en penúltimo lugar de Latinoamérica y 22 del total de 30 países encuestados.

El promedio general de felicidad fue de 71%. Y no solo eso: Chile cayó 11 puntos porcentuales en el índice de felicidad en un año, convirtiéndose en el país que más disminuyó su sensación de satisfacción desde 2023. ¿Se puede decir que las y los chilenos no son felices? Según Wenceslao Unanue, Doctor en Psicología de la Universidad de Sussex y profesor de la Escuela de Negocios UAI, “cuando aparecen los rankings como el World Happiness Report o los reportes de IPSOS, básicamente están midiendo la felicidad hedónica, pensada en emociones positivas y de satisfacción, más no en la otra parte”. Esa felicidad eudaimónica que se extiende más allá de un momento de alegría sería la clave para entender si la vida es ponderadamente más feliz que infeliz. “La felicidad que tiene la posibilidad de llenarte más plenamente, es aquella que combina la emoción y el pensamiento.

Para algunos, la felicidad puede ser un momento, pero para otros, tiene que ver con una visión de la vida”, dice Daniel Martínez. Los métodos empíricos de medición de felicidad son cada vez más comunes en un mundo de crisis volátiles. En el país, las encuestas de bienestar social se han reproducido sobre todo en las comunidades de trabajo donde hay especialistas en Recursos Humanos ocupados del tema. Incluso, hay quienes están probando llegar a comunidades más extensas. Es el caso de la consultora de investigación de mercado Amor por la Marca, que ideó una encuesta escrita llamada “Nuestra Felicidad” para medir y mostrar componentes específicos de la felicidad de la población de comunas y ciudades del país y en la que se puede participar aquí. Lo que proponen es partir desde lo binario. ¿Eres feliz o infeliz? Luego, intentan entender la extensión de esa felicidad a través de 9 catalizadores con 52 componentes que definirían el por qué de esa respuesta.

“No solamente estamos midiendo la felicidad desde un punto de vista cualitativo, sino que previo a eso, ya creamos un método donde analizamos miles de respuestas abiertas para determinar ‘el ADN de la felicidad’, explica Cristián Besa, fundador de Amor por la Marca. Ah, una nueva emoción! En la cartelera de cine actual está Intensamente 2. La cinta logró más de dos millones de espectadores en sus dos primeras semanas de taquilla. Alegría, su protagonista, es la única emoción positiva de las 9 que componen el cerebro de Riley -una preadolescente enfrentándose a la vida social escolar-: Tristeza, Desagrado, Ira, Miedo, Ansiedad, Vergüenza, Aburrimiento y Envidia. “Creo que es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

¿Se puede medir la felicidad? Los indicadores que van desde genes hasta experiencia de vida en un Chile que disminuye su sensación de satisfacción

sábado, 6 de julio de 2024, Fuente: The Clinic



El informe IPSOS 'Felicidad Mundial 2024' calculó que un 68% de los chilenos declara ser una persona "feliz" o "muy feliz", ubicándonos en penúltimo lugar de Latinoamérica y 22 del total de 30 países encuestados.

Chile cayó 11 puntos porcentuales en el índice de felicidad en un año, convirtiéndose en el país que más disminuyó su sensación de satisfacción desde 2023. ¿Es posible medir la felicidad realmente en un mundo de matices? ¿Puedo saber si soy feliz o no aunque no complete un cuestionario psicológico de 50 alternativas binarias? En The Clinic, los especialistas explican en qué hay que fijarse para entender una felicidad -o infelicidad- que es tambaleante en el tiempo y no solo responde a un "buen momento". Ser feliz o infeliz: dos polos emocionales que se han tratado de medir empíricamente desde hace siglos. ¿Pero es posible medir la felicidad en un mundo moderno lleno de matices de pensamiento? Según los especialistas, depende. Primero, hay que observar que la felicidad está compuesta de dos extremos. Un fenómeno senti-pensante como diría Eduardo Galeano. "Que no puedan ir separados sentimiento del pensamiento, es la historia de la felicidad. Desde Aristóteles, que habla de la felicidad como el fin supremo del desarrollo humano en el ámbito del sentido o del propósito de la vida, hasta la felicidad hedónica, que tiene que ver con las emociones, el placer y el presente", explica Daniel Martínez, psiquiatra, director del Diplomado de Psicología Positiva y Bienestar de la Universidad Adolfo Ibáñez. Chile ha sido objeto del estereotipo de la infelicidad.

“Es un país triste porque estamos al fin del mundo”; “La gente es infeliz porque la vida es injusta”; “Hace mucho frío y por eso nos deprimimos fácilmente”. Sea un mito o una realidad, el informe IPSOS 'Felicidad Mundial 2024' calculó que un 68% de los chilenos declara ser una persona "feliz" o "muy feliz", ubicándonos en penúltimo lugar de Latinoamérica y 22 del total de 30 países encuestados.

El promedio general de felicidad fue de 71%. Y no solo eso: Chile cayó 11 puntos porcentuales en el índice de felicidad en un año, convirtiéndose en el país que más disminuyó su sensación de satisfacción desde 2023. ¿Se puede decir que las y los chilenos no son felices? Según Wenceslao Unanue, Doctor en Psicología de la Universidad de Sussex y profesor de la Escuela de Negocios UAI, “cuando aparecen los rankings como el World Happiness Report o los reportes de IPSOS, básicamente están midiendo la felicidad hedónica, pensada en emociones positivas y de satisfacción, más no en la otra parte”. Esa felicidad eudaimónica que se extiende más allá de un momento de alegría sería la clave para entender si la vida es ponderadamente más feliz que infeliz. “La felicidad que tiene la posibilidad de llenarte más plenamente, es aquella que combina la emoción y el pensamiento.

Para algunos, la felicidad puede ser un momento, pero para otros, tiene que ver con una visión de la vida”, dice Daniel Martínez. Los métodos empíricos de medición de felicidad son cada vez más comunes en un mundo de crisis volátiles. En el país, las encuestas de bienestar social se han reproducido sobre todo en las comunidades de trabajo donde hay especialistas en Recursos Humanos ocupados del tema. Incluso, hay quienes están probando llegar a comunidades más extensas. Es el caso de la consultora de investigación de mercado Amor por la Marca, que ideó una encuesta escrita llamada “Nuestra Felicidad” para medir y mostrar componentes específicos de la felicidad de la población de comunas y ciudades del país y en la que se puede participar aquí. Lo que proponen es partir desde lo binario. ¿Eres feliz o infeliz? Luego, intentan entender la extensión de esa felicidad a través de 9 catalizadores con 52 componentes que definirían el por qué de esa respuesta.

“No solamente estamos midiendo la felicidad desde un punto de vista cualitativo, sino que previo a eso, ya creamos un método donde analizamos miles de respuestas abiertas para determinar ‘el ADN de la felicidad’, explica Cristián Besa, fundador de Amor por la Marca. Ah, una nueva emoción! En la cartelera de cine actual está Intensamente 2. La cinta logró más de dos millones de espectadores en sus dos primeras semanas de taquilla. Alegría, su protagonista, es la única emoción positiva de las 9 que componen el cerebro de Riley -una preadolescente enfrentándose a la vida social escolar-: Tristeza, Desagrado, Ira, Miedo, Ansiedad, Vergüenza, Aburrimiento y Envidia. “Creo que es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

positivas, es absurdo”, opina Wenceslao Unanue, que se ha dedicado a medir e investigar la felicidad en Chile durante 25 años. “Estamos llenos de emociones positivas todo el día, lo que pasa es que estamos constantemente corriendo y fijándonos solo en las emociones negativas. La película lo refleja. La gente también. Al pedirles que nombren emociones

negativas, nombran miles. Al pedirles emociones positivas, nombran cuatro o cinco con suerte”, dice. </p><p> El ejemplo lo da para explicar que para medir la felicidad, es determinante que exista un espectro de posibilidades. Y no quedarse en la fórmula binaria de “feliz o infeliz”. “La emoción positiva que la gente tiende a nombrar es la alegría. Pero poco se habla de emociones de auto-trascendencia, como la gratitud, la esperanza, el asombro, la serenidad y el amor. Incluso, hace poco se incluyó la compasión dentro de este grupo”, explica. </p><p> Por lo mismo, es necesario que exista la gradualidad.

O una escalera de posibilidades, aunque se esté intentando medir solo una parte de la felicidad -la hedónica, en el caso de los rankings mundiales-. Por ejemplo, en el caso de la encuesta “World Happiness Report”, piden a las personas ubicarse en una escalera donde en el 0 está el peor nivel de vida que podrías tener y en el 10, está el mejor nivel de vida que pudieras imaginar. </p><p> “Es increíble cómo al hacer esa pregunta cognitiva, la persona empieza rápidamente a evaluar su vida hacia atrás. La mente lo hace en muy pocos segundos. Ve las cosas buenas, las malas, y hace un balance. De hecho, uno tendería a pensar que la gente se ubica en los niveles altos. Pero en realidad hay mucha gente en los niveles 2 o 3. En Chile, el promedio debe andar cerca del escalón 6.

En los noruegos, debe andar por el escalón 8?, explica Unanue. </p><p> Por qué importa escribir una respuesta además de marcar alternativas</p><p> Es una conclusión parecida a la que sacó Daniela Besa Torrealba, psicóloga con Magíster en Psicoterapia Psicoanalítica e investigadora cualitativa de Amor por la Marca.

“La primera vez que revisamos las más de 2.000 respuestas para crear el modelo de felicidad, me di cuenta también de cuán mal estaban las personas”, empieza a contar. </p><p> Su encuesta creó una definición de felicidad a partir de estudios científicos anteriores y también creando un parámetro local con esas primeras respuestas.

Lo interesante es que la medición no se da solo por alternativas de respuesta incluidas en un algoritmo También por el lenguaje propio de cada persona. </p><p> Oscar Lazo Jeréz, neurobiólogo integrativo y Doctor en Ciencias Fisiológicas de la Pontificia Universidad Católica de Chile a cargo del estudio del modelo, explica que la importancia de leer respuestas de la gente más que alternativas marcadas, radica en cómo las emociones se interpretan a través del texto.

“La felicidad no es una sola, a pesar de que hayamos creado acuerdos sociales para definirla”, dice. </p><p> Por eso construyó un instrumento que invita a la gente a decir lo más posible sobre su vida. Así, sus propias narrativas construyen un perfil de felicidad.

“Eso se puede medir no solo mirando la conducta o la actividad cerebral También mirándole el cuerpo a la gente, las expresiones faciales y corporales que, en nuestra era, se han transferido al territorio de texto”, explica. </p><p> ¿ La felicidad viene en los genes?</p><p> Además de que existen dos tipos de felicidad acordada, existen distintos orígenes para ambas. </p><p> Hay un modelo de Sonja Lyubomirski -una de las científicas más reconocidas en el estudio de la felicidad- que está representado en su libro ‘La Ciencia de la Felicidad. En él, dice que la felicidad está determinada por tres tipos de variables: un 50% se origina en los genes. Por otro lado, un 10% tiene que ver con las circunstancias que tocan en la vida. Luego, un 40% viene de las actividades intencionales que se escogen vivir. </p><p> En los genes están las cantidades de neurotransmisores que tiene la mente. Serotonina, dopamina y oxitocina. Además, de diversas configuraciones biológicas que afectan la salud y el ánimo. Pero para **Daniel Martínez**, un 50% de influencia genética en la felicidad, es demasiado. “Creo que son más importantes las cosas que a uno le pasan en la vida y las decisiones que uno toma.

Las relaciones que uno va construyendo, la capacidad de auto-realizarse como persona o las decisiones que uno va tomando”, opina. </p><p> Además, agrega que Lyubomirski actualizó el porcentaje de influencia de las las circunstancias de la vida -unas que la persona no puede controlar- a un 20-30% cuando pasan cosas terribles, como estar en guerra o en una situación de maltrato. “Hay personas que efectivamente están muy cargadas genéticamente, con enfermedades físicas y mentales que hacen que les sea más difícil lograr la felicidad.

Pero las circunstancias y las decisiones intencionales son lo que determina a la mayoría de la gente”, enfatiza Martínez. </p><p> Teniendo esos tres componentes de observación, medir la felicidad propia o de la gente que nos rodea es algo que se vuelve posible, sin tener necesariamente un modelo científico a la mano. </p><p> Se puede autoevaluar la felicidad</p><p> La clave para evaluar de manera óptima y confiable la felicidad propia, según los especialistas, es ponderar. Por ejemplo, según explica **Wenceslao Unanue**, casi todas las encuestas sobre felicidad que traen pocas preguntas, tratan de conectar con las emociones que se habitan regularmente.

“Si yo habito emociones positivas como gratitud, la esperanza, el optimismo, el buen amor o el humor más que el miedo, la rabia, la pena o la angustia, obviamente eso va a tender a que esa persona tenga mayores niveles de bienestar”, dice. </p><p> Pero cuando tenemos muchas emociones que nos hacen sentir mal, “eso traspasa la emoción y va generando un estado anímico de malestar. Es diferente tener un momento de pena a vivir permanentemente dentro de la pena. Ahí entran las patologías también”, agrega.

Por eso para evaluarse a sí mismo, hay que ver cuáles son las emociones que se viven habitualmente y que generan esos estados anímicos. </p><p> Además del ánimo, las mediciones han incluido en sus determinantes otras variables que no determinan necesariamente una emoción momentánea. Sino, el propósito de la vida o el bien o mal vivir.

O sea, de vuelta a la felicidad eudaimónica de Aristóteles. </p><p> El primer estudio del PNUD en Chile sobre la felicidad, hacía una diferenciación bien importante en cuanto a los niveles socio-económicos de la gente. “Demostraban que en caso de los ABC1, la felicidad estaba determinada por la capacidad de logro y la capacidad de cumplir los sueños. En cambio, en D y E, la felicidad estaba determinada por sentirse tranquilo.

A pesar de una vida demandante y difícil sociocultural y económicamente”, relata el psiquiatra **Daniel Martínez**. </p><p> Por eso, el carácter de gradualidad de la felicidad y las circunstancias que pueden ir cambiando en el tiempo permitirían llegar a una respuesta más certera, que sobrepasa los matices. En vez de: “Soy feliz a veces y a veces no” o “La felicidad es momentánea”, el resultado puede llegar a ser “soy feliz o infeliz en mi propia vida”. </p>