

# **La felicidad como medio para promover la excelencia en empresas e instituciones**

**Notas resumen**

**20 de marzo 2019**  
**Día Internacional de la Felicidad**



CENTRO PARA  
LA PROMOCIÓN  
DE LA FELICIDAD



Leire Iriarte Cerdán

Fundadora de  
El Buen Vivir

VER:

Presentación



## PUNTOS CLAVE:

- La felicidad tiene **definición y puede medirse**.
- Se están realizando múltiples **esfuerzos** tanto desde el sector público como privado.
- Ser feliz reporta múltiples **beneficios** a nivel individual y colectivo
- Una parte importante de nuestra felicidad depende de nuestra **actividad intencional**
- Se puede **aprender** a ser feliz y la ciencia aporta numerosas evidencias.



**Laura Musikanski**

Directora de  
[Happiness Alliance](#)

VER:

[Presentación](#)



[Vídeo](#)



(activar los subtítulos es español  
para ver la transcripción)

## PUNTOS CLAVE:

- Las **deficiencias del Producto Interior Bruto (PIB)** como medida de bienestar. Lo que medimos es lo que valoramos y lo que nos sirve de guía.
- El PIB no necesariamente está **asociado** a la percepción de bienestar
- La felicidad **no es trivial** y es la base para abordar los grandes desafíos del Siglo XXI
- **Existen múltiples iniciativas:** Bután como país pionero en la medición de la felicidad. Resolución de Naciones Unidas en 2012: [La Felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo](#). OCDE [Índice para una Vida Mejor](#).
- Cada persona puede convertirse en un **pionero** en la promoción y medición de la felicidad. Visita [Happiness Alliance](#) para medir tu felicidad y obtener información.



**Michael Mooser**

Universidad de Vermont

VER:

Vídeo



(activar los subtítulos es español  
para ver la transcripción)

## PUNTOS CLAVE:

- **Limitaciones del PIB**
- Adopción formal del **Índice de Progreso Genuino (IPG)** frente al PIB por parte del estado de Vermont.
- Para la medición de la felicidad es importante utilizar **indicadores objetivos y subjetivos**
- Reflexiones sobre cómo las políticas pueden generar un **impacto** en el IPG, aunque no se haya puesto en práctica.
- Los estudios de felicidad en **Vermont** proporcionan información holística y longitudinal (a lo largo del tiempo).



## Jean Crowder

Exparlamentaria de  
Canadá y miembro de  
Happiness Alliance

VER:

Presentación



Vídeo



(activar los subtítulos es español  
para ver la transcripción)

## PUNTOS CLAVE:

- Las **decisiones** políticas condicionan cómo funcionan nuestras comunidades.
- **Obtenemos lo que medimos.** El PIB es una medida limitada y si nos enfocamos en ella, vamos a intentar incrementarla.
- Existen múltiples **barreras** para generar el cambio a nivel político.
- Hay una gran **inercia** para evitar el cambio y mantener el poder. Polarización en la política.
- La administración funciona de forma **estanca** entre departamentos. Es necesario **encontrar líderes** dentro de la administración.
- ¿Cómo **abordarlo**? Campañas de organizaciones de base: movilización, organización, promoción, lobby y el uso de los medios de comunicación.



## Presentación por parte de Leire Iriarte de los principales puntos del estudio “La construcción social de la felicidad. Un reto colectivo. El caso de Navarra”. Estudio elaborado por CociudadANA con la colaboración de Fundación Hernes y Diario de Navarra.



La felicidad es multicausal. Los factores sociales como renta, salud pública, comunitarismo son muy significativos



Las personas con un nivel de renta media tienen mayor grado de felicidad que los niveles bajos y elevados



Las personas casadas o que tienen pareja son las más felices frente a las personas viudas, o las divorciadas o separadas que son las que expresan una menor felicidad



La ciudadanía de Navarra presenta los niveles más altos de felicidad en España



El grado de felicidad crece conforme crece el grado de identificación con su entorno más próximo



Las personas casadas y solteras presentan similares grados de felicidad



Su grado de felicidad le sitúa por encima de la media Europea. Por delante de países como Francia, Portugal o Alemania



Las personas que confían más en la gente son las que tienen unos niveles más altos de felicidad



Las personas jóvenes son más felices aun cuando son más precarias



A su vez, el Sur de Navarra presenta tasas más elevadas de felicidad



El nivel de felicidad aumenta cuando crece el sentimiento de ayuda mutua



La ciudadanía no percibe problemas importantes con sus derechos digitales



Las personas en desempleo son uno de los colectivos con niveles más bajos de felicidad



La salud tiene una relación de causalidad directa con la felicidad. Se percibe un alto grado de Salud Pública en Navarra



La religiosidad no se aprecia como condicionante de la felicidad propio de sociedades secularizadas



La calidad del empleo, reconocimiento y autonomía incide en el grado de felicidad



El grado de felicidad se mantiene bastante estable en todas las edades. Se sitúa por encima de la media en las personas más jóvenes y va reduciéndose hasta situarse por debajo de la media en las personas mayores de 65 años



La ideología tampoco presenta rasgos definitorios. Aunque los datos indican mayor prevalencia de felicidad en ideología de izquierdas

# 10 IDEAS CLAVE

- 1.** La felicidad tiene definición
- 2.** La felicidad puede medirse. Esta medición aporta una visión holística sobre cómo se encuentran las personas y sociedades.
- 3.** Medir nuestra felicidad nos abre las puertas a un nuevo paradigma social más allá del PIB. “Lo que medimos indica las personas que somos” (Joseph Stiglitz).
- 4.** Son muchos los esfuerzos en distintas esferas para la medición y promoción de la felicidad
- 5.** La felicidad es una ciencia. Sabemos mucho sobre qué nos hace felices y qué no
- 6.** La felicidad, no solo es importante a nivel individual, sino que es también un asunto de interés colectivo
- 7.** Ser feliz no es neutro. Las personas más felices tienen experiencias vitales más satisfactorias y contribuyen más al pro-común.
- 8.** Cuanta mayor es la felicidad de los/as trabajadores/as, mejor es el desempeño de las organizaciones.
- 9.** Es rentable invertir en felicidad
- 10.** Generar cambios sociales no es fácil pero podemos hacerlo. Un camino de 7.000 km comienza por el primer paso...



# Ideas propuestas en la dinámica participativa (I)\*

## ¿Qué podemos hacer para mejorar la felicidad en nuestras vidas?

- Tener una actitud abierta, positiva, sonreír
- Vencer la inercia (no tener miedo al cambio)
- Formación, conocimiento
- Cultivo-gestión del balance emocional
- Gestionar el tiempo
- Contacto con la naturaleza
- Autocuidado, bienestar personal
- Meditación
- Autoconocimiento
- Invitar a participar en iniciativas sobre la felicidad

## ¿Qué podemos hacer para mejorar la felicidad en nuestras comunidades?

- Fomentar el dar (banco del tiempo)
- Ser efecto multiplicador, compartir conocimiento sobre el bienestar: talleres
- Iniciativas que “acercan” a la gente
- Inclusión social → Todos
- Hacer la felicidad comunicable (aplica a las 4 dimensiones que se ha trabajado en la dinámica)
- Difundir que la felicidad se puede medir (aplica a las 4 dimensiones que se ha trabajado en la dinámica)



\*Ideas libres, que no necesariamente representan la opinión del grupo



# Ideas propuestas en la dinámica participativa (II)

## ¿Qué podemos pedir a nuestras empresas que hagan para mejorar nuestra felicidad?

- Creación de programas de bienestar personal
- Políticas orientadas al bienestar real
- Incidir en: inclusión
- Horarios que apoyen el tiempo libre (el balance trabajo/tiempo libre)
- Vincular la felicidad con el trabajo que realizan otras organizaciones (ejemplo: aspectos de responsabilidad social)

## ¿Qué podemos pedir a nuestros gobiernos que hagan para mejorar nuestra felicidad?

- Departamento de la felicidad
- Creación de políticas orientadas al bienestar real/felicidad



# Próximas citas

**2 de Abril**, de 18:30 a 20:00 h



**11 de Abril**, 18:30 a 20:00 h



**7 de Mayo**, de 9:30 a 12:00 h



Todas las citas son gratuitas previa inscripción y tendrán lugar en el espacio La Tierra Colabora, C/Larrabide 21 bajo, Pamplona

Más información e inscripciones: [www.elbuenvivir.org](http://www.elbuenvivir.org)



## El Buen Vivir acompaña a la administración pública, empresas privadas y organizaciones de la sociedad civil en la medición y promoción de la felicidad mediante:



### Diagnósticos

Medimos y analizamos los factores clave de la felicidad de una organización o colectivo (población general o grupos específicos)



### Intervenciones

Diseñamos intervenciones específicas para incrementar la felicidad de distintas personas y comunidades, incluyendo la formación



### Otras actuaciones

Investigamos, difundimos y formamos. Alineamos los ODS con la felicidad. Escuchamos las necesidades y ofrecemos nuestras propuestas

[hola@elbuenvivir.org](mailto:hola@elbuenvivir.org)  
[www.elbuenvivir.org](http://www.elbuenvivir.org)



## Para el recuerdo...



# ¡Gracias!



Que todas las personas puedan ser felices