

11. ANEXO 11.3 - FELICIDAD COMO PROPÓSITO.

FELICIDAD COMO PROPÓSITO

En la búsqueda por un Departamento no solamente en crecimiento, sino desarrollado y con formación de ciudadanos no sólo exitosos sino felices, este capítulo se convierte en especial y nodal para la Gobernación, en tanto que, es un elemento **diferencial** del desarrollo y el **gran propósito** del plan de desarrollo: el logro de la “*felicidad de los cundinamarqueses*”.

Por mucho tiempo la ciencia psicológica ha destinado personas, tiempo y recursos a estudiar efectos negativos de la conducta humana (estrés, depresión, violencia etc.), dejando de lado aspectos tan importantes como la felicidad, la creatividad, compartir, dinámicas claves del desarrollo inteligente de Cundinamarca. Afortunadamente la apuesta por la felicidad del actual gobierno encuentra en la psicología positiva un soporte altamente científico, dinamizando personas con un alto compromiso social por la vida, compromiso cívico.

ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO

El concepto de felicidad de entrada puede parecer demasiado abstracto y difícil de concebir en la práctica como un objetivo de la política pública, sin embargo se debe señalar que su estudio ya es sistemático desde hace un par de décadas y se han logrado enormes avances no sólo en su conceptualización sino también en la aplicabilidad de la misma. La psicología positiva ha sido tal vez la rama de la investigación que mayor profundidad ha logrado, destacándose entre los más dedicados estudiosos y su principal impulsor, el profesor Martin Seligman de la Universidad de Pensilvania y antiguo Director de la Asociación Americana de Psicología en la década de los 90.

Los planteamientos de la psicología positiva definen la felicidad como el estudio de las bases del bienestar, enfocada en las fortalezas y virtudes humanas **y tiene** por objetivo Identificar y potenciar los aspectos que permiten encontrarle el mayor sentido a la vida y desarrollar las competencias para vivirla de forma plena. Adicionalmente desde la psicología positiva se incluye el concepto de bienestar subjetivo como sinónimo de la felicidad y este pasa a ser su objeto central de estudio.

Tras realizar numerosos estudios la psicología positiva es capaz de concluir que el nivel de felicidad o bienestar subjetivo que pueda alcanzar cada persona está influenciado por tres factores.

Aproximadamente un 50% es **GENÉTICO**, cada ser humano por razones netamente fisiológicas llega al mundo con una predisposición para ser feliz o infeliz y nada de lo que haga va a poder modificar el potencial que tiene para orientarse en un sentido o en otro. Hay personas que por su propia naturaleza bioquímica y biofísica son más o menos felices, no tiene explicación ni influencia desde la psicología. Sobre este componente del bienestar subjetivo nada se puede hacer y no será objeto de trabajo de la psicología positiva, es simplemente una constante que puede sumar o restar en la ecuación de manera que no se puede controlar en cada persona.

Sin embargo el restante 50% si es influenciable y se divide a su vez en dos categorías. Por un lado hay un 10% del total de la felicidad que se relaciona con **ASPECTOS CIRCUNSTANCIALES** de la vida; el salario, el estatus social, la edad, el lugar de residencia, el vehículo que se tenga, el género, la ropa que se lleve, la condición sexual, etc.

Y tal vez en contra de lo que intuitivamente pudiera llegar a pensarse el componente de la felicidad sobre el que más influencia se puede tener, sobre el que deben recaer todos los esfuerzos si se pretende incrementar el nivel de bienestar subjetivo para una persona o una sociedad tiene que ver con la **ACTIVIDAD INTENCIONAL**, con lo que a conciencia decidimos pensar y hacer. Este aspecto representa el 40% de la felicidad, y además es absolutamente influenciable.

La psicología positiva ha realizado numerosos estudios analizando niños considerados como exitosos y encontró algunos aspectos comunes. En su mayoría eran optimistas, conocían sus propias fortalezas, tenían modelos a seguir y estaban orientados a metas. Estos elementos trazaron una posible ruta hacia la felicidad:

El que logra hacerse consciente de su propia vida y del bien superior que implica la felicidad, inicia la ruta para conseguirla aprendiendo a conocerse a sí mismo, identifica sus propias fortalezas, gustos y toma por voluntad propia la decisión de enfocar su vida.

La búsqueda de la felicidad y no necesariamente del éxito, es el objetivo de la psicología positiva, para lograrlo se han planteado las siguientes premisas:

1. Las personas sumamente felices tienen buenas relaciones con los demás (Peterson 2006).
2. Las emociones positivas, como la alegría y el afecto predicen mejor salud y longevidad, especialmente en la salud cardiovascular (Diener y Chan 2011).

3. Quienes usan sus fortalezas disfrutan más CON SU TRABAJO y son más felices. (Harter y Rath, 2010).
4. Quienes expresan más frecuentemente gratitud y generosidad tienen mejor salud, más optimismo y bienestar. Pueden ayudar a los demás y avanzan CON mayor EFICIENCIA EN para alcanzar sus propias metas. (Emmons y Crumpler, 2000).
5. El bienestar integral se compone de cinco elementos: 1.laboral, 2. social, 3. físico, 4. financiero y 5. Comunitario. Encontrarse satisfecho en ellos es un buen predictor de felicidad.
6. 6. Aquellos que se animan a imitar las buenas obras que otros realizan suelen ser más felices. (Emmons y Crumpler, 1990).

Adicionalmente dentro de la psicología positiva se plantean seis categorías temáticas que agrupan un total de veinticuatro fortalezas que se deben perseguir en la ruta del incremento de bienestar subjetivo, ellas son:

1. Cognitivas. Sabiduría y conocimiento.
 - Curiosidad e interés por el mundo.
 - Amor por el conocimiento y el aprendizaje.
 - Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta.
 - Ingenio, originalidad, inteligencia práctica.
 - Perspectiva.
2. Emocionales. Coraje y constancia.
 - Valentía.
 - Perseverancia y diligencia.
 - Integridad, honestidad, autenticidad.

- Vitalidad y pasión por las cosas.
3. Interpersonales: humanidad y servicios social.
- Amor, apego, capacidad de amar y ser amado.
 - Empatía, simpatía, amabilidad, generosidad.
 - Inteligencia emocional, personal y social.
4. Cívicas: justicia, armonía social.
- Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo.
 - Sentido de la justicia, equidad.
 - Liderazgo.
5. Auto regulación: cautela, moderación.
- Capacidad de perdonar, misericordia.
 - Modestia, humildad.
 - Prudencia, discreción, cautela.
 - Autocontrol, autorregulación.
6. Trascendencia: significado a la vida.
- Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro.
 - Gratitud.
 - Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro.
 - Sentido del humor.

- Espiritualidad, fe, sentido religioso.

Con base en el soporte conceptual de la psicología positiva y el concepto de desarrollo a escala humana que surgió como programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), en la misma década de los noventa y el desarrollo a escala humana que desarrolla Max Neef (1998) con la matriz de necesidades humanas considerando que las necesidades humanas son iguales en todas las culturas pero lo que cambia es la manera de satisfacerlas, sustentan el concepto de felicidad del Departamento.

No obstante, existen otros conceptos y estrategias para el logro de la felicidad, La felicidad la concebimos en otro contexto como **Estar - bien**¹ o (bien-estar), valor social de todos los actores del departamento lo cual los lleva a estar satisfechos en todos los ámbitos de nuestra vida; es un valor medible desde el nivel de satisfacción de necesidades humanas **básicas** (subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación) como los mínimos que hay que garantizar para la supervivencia y **existenciales**, recreación, libre expresión, incentivo a la creatividad, identidad, libertad etc., como los máximos que hay que cualificar y cuantificar para elevar la curva de valor del departamento, cuyo resultado es lo que se denomina **plusvalía social**, entendida como el retorno social de las actividades diferenciadas del departamento cuya posición se encuentra por encima de la línea media como se muestra en la figura 3.

La felicidad se construye desde la confianza y el vínculo social para crear nuevas emociones como rutas de la inteligencia emocional e inteligentes formas de ayuda mutua y colaborativa, tipo trueque (de tiempos, recursos, conocimiento etc.) que permitan a las personas construir capital social o relacional y de esta forma se establece un índice de Capital humano y social que teje sueños y proyectos de vida inspiradores para la región, lo cual se viabilizará a través de un “**Banco de la Felicidad**”.

Además, según la tradición indígena estar bien, lleva al “Ser”, a expresar una forma de tener, y convivir con otros de manera inteligente, a una valoración global de la vida, a obrar y vivir bien como objetivo vital y este es el escenario al cual le apuesta la Gobernación.

¹ Ver figura 2.

Figura 1. Diagrama de la felicidad



Fuente: diseño y elaboración propia Grupo Plan de Desarrollo 2016

En síntesis, se trata de que la Gobernación actúe como agente facilitador de acceso a la felicidad como valor social de todos los actores² a fin de promover entornos proclives a la confianza³ para potenciar virtudes sociales y capacidad de crear riqueza colectiva, distributiva y con equidad. Este propósito le permitirá a la población ser parte de un sistema inteligente, quienes aprenden de sus experiencias y prácticas cotidianas de excelencia, felicidad, libertad, identidad para lograr el dominio personal de su gente, activar modelos mentales (creencias, representaciones sociales) proclives a la confianza y la felicidad, visiones compartidas y aprendizaje en equipo, por lo tanto de esta manera **gestiona el conocimiento que se produce** y lo pone al servicio de toda la comunidad.

En el Reporte Mundial de Felicidad 2015 Resumen John Helliwell, Richard Layard, y Jeffrey Sachs mencionan:

”El mundo ha recorrido un largo camino desde el primer Informe Mundial de la Felicidad lanzado en 2012. Cada vez más, la felicidad se considera una medida justa de progreso social y un objetivo de la política pública. Un número cada vez mayor de los gobiernos nacionales y locales están utilizando los datos e investigación sobre la felicidad en la búsqueda de políticas que pudieran permitir a la gente a vivir una vida mejor. Los gobiernos están midiendo el bienestar subjetivo, y usando la investigación sobre bienestar como una guía para el diseño de los espacios públicos y la prestación de servicios públicos”.

“Estudios recientes han mostrado, por ejemplo, que la influencia de los ingresos económicos sobre la felicidad sólo es relevante hasta cubrir las necesidades básicas. A partir de un determinado nivel, mayores niveles de ingresos parecen no aportar mayores niveles de felicidad. Por el contrario, la cantidad y calidad de relaciones interpersonales aparece como el factor que más a menudo aparece asociado a un mayor nivel de bienestar psicológico percibido. Otros factores como el optimismo, la autoestima y la gratitud, o rasgos básicos de personalidad como la extraversión y la estabilidad emocional, también aparecen relacionados con mayores niveles de felicidad. Plantilla:(Oblitas, 2008)”.

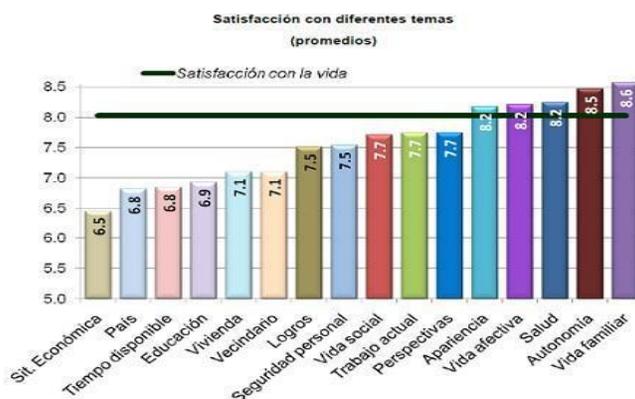
Recuperadode: http://worldhappiness.report/wpcontent/uploads/sites/2/2015/04/WHR2015_Spanish_Ch-1.pdf

⁹Familias, comunidad, escuela, JAC

¹⁰“Capacidad de integración comunitaria” o “capital social” o relacional, es decir, la capacidad de los individuos de trabajar junto a otros, en grupos y organizaciones, para alcanzar objetivos comunes” Coleman, sociólogo (1996) Distintas formas de organización social orientadas a la ayuda mutua. Una próspera sociedad civil depende de los hábitos, las costumbres y el carácter distintivo de un grupo humano. Cooperación social entre seres humanos.

“El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015), de satisfacción con la vida, publicó los resultados de bienestar subjetivo de México, destacando que el Distrito Federal es la entidad que reporta el nivel más alto de satisfacción con la vida, con un 8.45 de una escala del 0 al 10”. (Figura 2) realiza la medición a partir de 16 atributos.

Figura 2. Ejemplo de medición de variables relacionadas con la satisfacción con la vida



Fuente: INEGI, Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México, Octubre 2015

El INEGI explora desde diferentes atributos lo que la gente percibe acerca de su propia vida y los sistematiza según lo recomienda la (OCDE), Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico.

El abordaje de la felicidad está animando a muchas organizaciones y países a enfocarse en el logro de la misma, como retorno social de sus apuestas y acciones como un ejercicio de plusvalía social. Creemos con toda convicción que la felicidad es una aspiración de todo ser humano, y que le corresponde al Estado en sus diferentes niveles, entender y facilitar su búsqueda, más allá de las necesidades básicas (las cuales se deben garantizar) enfocado en las necesidades existenciales como: Ocio enfocado a la recreación, creación, identidad, libertad.

En este sentido algunos temas a considerar son:

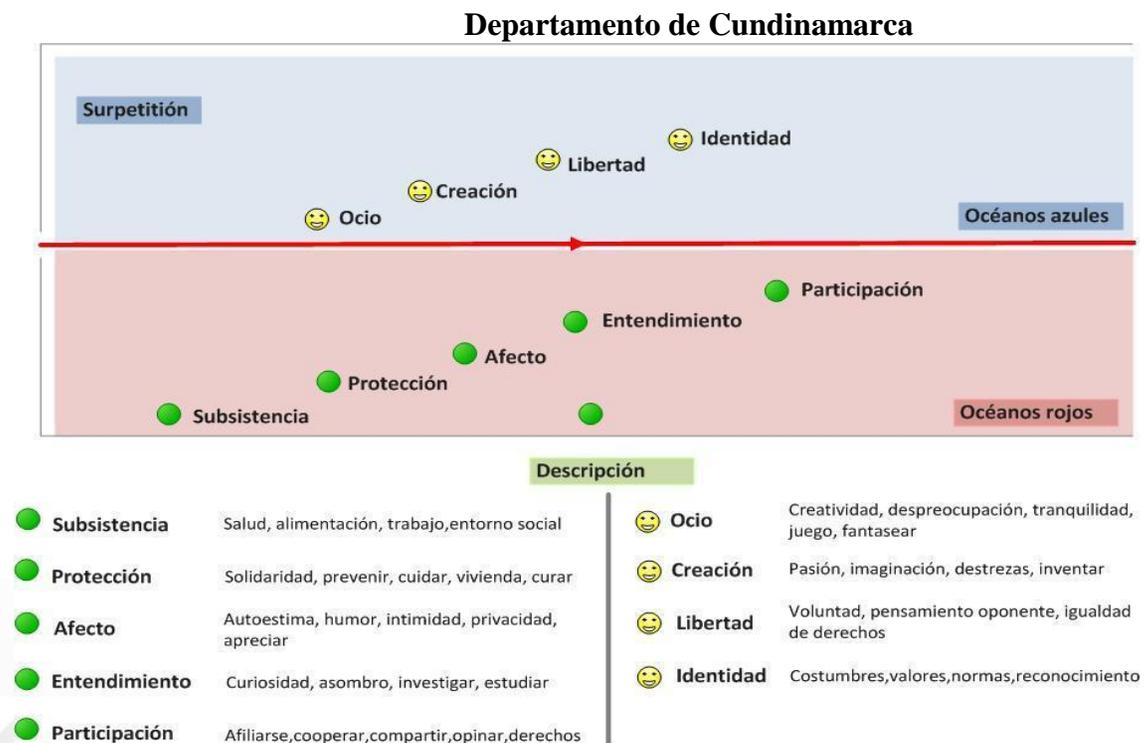
- ✚ Proyecto de vida o propuesta de valor para la vida o Entender y fomentar una “Vida con sentido”
- ✚ Economía creativa o libertad financiera
- ✚ Inteligencia emocional

La estrategia busca estar por encima de la línea media en una estrategia de **océano azul**⁴ o **surpetition**⁵, ambos términos se refieren a que: a) todo lo que está por debajo de la línea son las acciones que hay que hacer (por decreto, por norma), lo que garantiza la supervivencia de un territorio u organización, no hace la diferencia. Esta dinámica se denomina océanos rojos. b) todo lo que está por encima de la línea es lo que marca la diferencia, esto se denomina estrategia de océano azul, como una revolución de concepto o surpetition cuyas fuentes son: valores integrados, creatividad seria e investigación y desarrollo de conceptos de aplicación e innovaciones. Ver figura 3.

⁴ W.Chan Kim y Mauborgne. Harvard Business School Press. Editorial Norma, Bogotá 2005.

⁵ De Bono Edward. Más allá de la competencia. Paidós, España 1996

Figura 3. Estrategia de Océanos azules o surpetition para enfocar y medir la “felicidad” en el



Para el departamento, la felicidad será tomada teniendo como referente las bases de la psicología positiva ya mencionada, en la cual partiendo de la premisa que el logro de la felicidad, contiene en un 50% de componente genético, un 10 % se enfoca a tener lo que se quiere y el 40% restante se relaciona con la percepción de la realidad, el cual incluye un componente hedónico, en donde el disfrute del presente se convierte en elemento fundamental para el logro de la felicidad, un componente de relaciones sociales y familiares de alto valor, fortalecimiento del tejido social, permeadas por la calidad humana y los lazos de amor y amistad, un componente relacionado con el sentido de la vida para los individuos de la sociedad y finalmente un componente orientado a potencializar las fortalezas y talentos, se convierten en los elementos fundamentales para la construcción del índice de la felicidad cundinamarquesa.

APROXIMACIONES CUANTITATIVAS A LA ESTIMACIÓN DE LA FELICIDAD DE LA POBLACIÓN

-WORLD HAPPINESS REPORT.

Se encuentran en la literatura un conjunto amplio de la definición, y por tanto, de la estimación de la felicidad de la población. De las iniciativas globales que intentan darle una respuesta concreta a un aspecto que puede llegar a tener un carácter difuso se encuentran, por ejemplo, en el World Happiness Report 2016, la estimación de esta medida de felicidad entre países a través de modelos econométricos de datos longitudinales entre 2005 y 2015. El propósito de esta modelación es explicar la media del estado de la felicidad² en términos de las variaciones en el tiempo y entre países de las variables de PIB por habitante, apoyo social, Esperanza de vida al nacer, libertad para realizar elecciones de vida, generosidad, percepción de corrupción, afecto positivo y negativo. Estas se describen con mayor detalle en la siguiente tabla.

VARIABLE	EXPLICACIÓN
PIB por habitante	Consiste en la medición de poder adquisitivo medido a precios de paridad de poder adquisitivo PPP. Proviene de las series del Banco Mundial
Esperanza de vida al nacer	Corresponde con la cantidad de años que se espera viva la población del país. Proviene de las series de la Organización Mundial de la Salud OMS y los indicadores mundiales de

² Como un estado cuantitativamente promedio en función de algunas variables independientes.

	desarrollo.
Apoyo social	Viene de la encuesta Gallup World Poll (GWP) acerca de la pregunta “Si usted estuviera en problemas, ¿cuenta usted con amigos o personas cercanas que le pudieran apoyar?”
Libertad para realizar elecciones en la vida	Se calcula mediante la pregunta de la encuesta Gallup World POLL (GWP) “¿Está usted satisfecho o insatisfecho con su libertad para elegir qué hacer con su vida?”
Generosidad	Consiste en el residual de la estimación la media nacional de la encuesta GWP que responde a esta pregunta “¿Ha donado usted dinero a caridad en el mes pasado?”
Percepción de corrupción	Proviene de la pregunta de la encuesta GWP acerca de “¿es la corrupción extendida hacia el gobierno o no?” y también “ ¿es la corrupción extendida entre los negocios o no?”
Afecto positivo	Se trata de la media de la felicidad del día anterior, risa y disfrute de la encuesta GWP.
Afecto negativo	Se mide como la media del día anterior de afectos de preocupación, tristeza y enfado

Fuente: World Happiness Report (2016)

ALGUNAS DIMENSIONES DE LAS TEORÍAS DE LA FELICIDAD

Dentro de la variedad de teorías que intentan darle un contexto (World Happiness Report 2016) se encuentran las siguientes dimensiones que soportan la captura de información de la felicidad. Entre estas se encuentran:

- Atención plena: se refiere a la ruta de la felicidad, a través del cultivo de la mente, actitudes, valores, hábitos, disposiciones, y virtudes. Se centran en las condiciones de salud mental en lugar de situaciones objetivas como las condiciones económicas, sociales y políticas.
- Consumismo: Se enfoca hacia el reconocimiento del ingreso personal y las oportunidades de mercado que habilita las opciones individuales. Estas tienden a maximizar la utilidad personal y otras medidas de bienestar económico.
- Libertad económica: la felicidad es lograda a través de la libertad de acción personal.
- Dignidad del trabajo: las condiciones del trabajo y la posibilidad de crear, innovar y cambiar el mundo alrededor de ellos.
- Buena gobernanza: La calidad de la gobernanza, la administración de la justicia corresponde con la manera de generar un orden social que promueve la felicidad.

- Confianza social: se refiere a la manera en que la población puede vivir de manera armónica con otros dentro del mismo marco social.

LA VISIÓN DE LA SOSTENIBILIDAD DEL BIENESTAR: EL HAPPY PLANET INDEX

Este corresponde con una medida general del progreso de la humanidad. El Índice de Felicidad del Planeta mide aquellos aspectos que las diferentes poblaciones pueden considerar como necesarias para alcanzar un grado satisfactorio de felicidad. Su medición incluye aspectos asociados al bienestar experimentado, esperanza de vida y huella ecológica. Este indicador mide cuán eficientes son los países para producir, de tal forma que los habitantes se encuentren en estados de felicidad, procurando sostener aquellas condiciones de las futuras generaciones. (The Happy Planet Index: 2012 Report)³

La ecuación que fundamenta esta medición es la siguiente:

$$\text{Índice de Planeta Feliz} = \frac{\text{Bienestar experimentado} * \text{esperanza de vida}}{\text{Huella Ecológica}}$$

Este índice corresponde con una medida de eficiencia⁴. Este calcula el número de años de vida feliz (la esperanza de vida ajustado por el bienestar experimentado) alcanzado por unidad de uso de recursos.

De esta manera, y bajo diferentes aproximaciones cuantitativas, es posible acercarse a una medición de la felicidad de Cundinamarca, bajo un enfoque claro y cuantitativo, que reduzca las imprecisiones de la medición y los sesgos de medición.

³ Se trata de la publicación de comparación de una medida de felicidad mundial, en el informe “The Happy Planet index: 2012 Report. A Gglobal index of sustainable well- being”.

⁴ HPI Report 2012.