

Psicología de la Felicidad



**Ahora el camino al
alcance de todos
Dr. Juan Moisés de la Serna**

Juan Moisés De La Serna
Psicología De La Felicidad

«Tektime S.r.l.s.»

Serna J.

Psicología De La Felicidad / J. Serna — «Tektime S.r.l.s.»,

Hablar de felicidad es hacerlo de una ilusión, una meta en la vida, algo tan deseable a la vez que efímero, al menos si se piensa en la "felicidad" idealizada que se vende a través de los comerciales, la televisión o la radio, pero la felicidad es mucho más que alcanzar esa meta deseada, es un trabajo diario por mantener ese estado, sino ¿De qué serviría alcanzar la felicidad si luego se pierde? Hablar de felicidad es hacerlo de una ilusión, una meta en la vida, algo tan deseable a la vez que efímero, al menos si se piensa en la "felicidad" idealizada que se vende a través de los comerciales, la televisión o la radio, pero la felicidad es mucho más que alcanzar esa meta deseada, es un trabajo diario por mantener ese estado, sino ¿De qué serviría alcanzar la felicidad si luego se pierde? En este ebook se te presentan las últimas investigaciones relacionadas con la felicidad, qué es y cómo se alcanza, así como sobre qué sucede cuando no alcanzas la felicidad, y cuando aparecen los inconvenientes, barreras para conseguir esa felicidad. Todo explicado de forma clara y sencilla para ofrecerte una experiencia enriquecedora que pueda ayudarte en tu búsqueda personal por lograr la felicidad, pero real, posible y alcanzable, y sobre todo duradera.

© Serna J.

© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Prólogo	6
CAPÍTULO 1. LA EMOCIÓN DE LA FELICIDAD	7
CAPÍTULO 2. DESCUBRIENDO LA FELICIDAD	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Juan Moisés de la Serna Psicología de la Felicidad

Psicología

de la

Felicidad

Ahora el camino al alcance de todos

Juan Moisés de la Serna

Editorial Tektime

2019

“Psicología de la Felicidad: Ahora el camino al alcance de todos”

Escrito por Juan Moisés de la Serna

1ª edición: febrero 2017

© Juan Moisés de la Serna, 2019

© Ediciones Tektime, 2019

Todos los derechos reservados

Distribuido por Tektime

<https://www.traduzionelibri.it>

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por el teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Prólogo

Hablar de felicidad es hacerlo de una ilusión, una meta en la vida, algo tan deseable a la vez que efímero, al menos si se piensa en la “felicidad” idealizada que se vende a través de los comerciales, la televisión o la radio, pero la felicidad es mucho más que alcanzar esa meta deseada, es un trabajo diario por mantener ese estado, sino ¿De qué serviría alcanzar la felicidad si luego se pierde?

En este libro se te presentan las últimas investigaciones relacionadas con la felicidad, qué es y cómo se alcanza, así como sobre qué sucede cuando no alcanzas la felicidad, y cuando aparecen los inconvenientes, barreras para conseguir esa felicidad.

Todo explicado de forma clara y sencilla para ofrecerte una experiencia enriquecedora que pueda ayudarte en tu búsqueda personal por lograr la felicidad, pero real, posible y alcanzable, y sobre todo duradera.

Dedicado a mis padres

CAPÍTULO 1. LA EMOCIÓN DE LA FELICIDAD

Lo primero que hay que saber con respecto a la felicidad es que se trata de una emoción, conociendo que estas son parte de la vida, se sea consciente o no de ello, están presentes en cada una de las acciones y decisiones que se toma, de ahí la importancia de su estudio.

Entre los teóricos de las emociones, existen dos corrientes, aquellos que consideran a las emociones como un concepto unívoco e inseparable que se extiende desde los afectos positivos hasta los negativos, en un continuo; y aquellos que lo consideran como un concepto multidimensional, compuesto por elementos cognitivos, conductuales y fisiológicos.

La emoción puede considerarse como un estado particular del sujeto, que le permite percibir y responder al medio ambiente (al modo del arousal).

Simplificando, se podría considerar tres estados posibles, el positivo (alegría o felicidad), el neutro (indiferencia) y el negativo (tristeza, displacer o infelicidad); se trataría por tanto de un modo de percibir y responder ante el ambiente.

Cuando este estado se hace crónico, pasa a considerarse como un “rasgo” de la personalidad, es decir, el individuo lo convierte en su modo habitual de respuesta, ante la estimulación interna o externa.

Cuando los estados emocionales que se han hecho crónicos se “desajustan”, aparecen desviaciones anómalas del procesamiento emocional, que van desde la acentuación de rasgos ansiosos o fóbicos, a patologías como el trastorno por ansiedad generalizada o el trastorno de depresión mayor.

Otra aproximación a la emoción, es considerarla como un procedimiento adaptativo de reacción cognitiva, fisiológica y conductual ante la estimulación ambiental o interna que puede ser positiva o negativa; por lo que cabe afirmar que la emoción influye tanto en los pensamientos, como en el organismo y la conducta.

El procesamiento de la emoción se puede dividir en dos, la percepción y la experiencia emocional. El primero implica un procesamiento cognitivo de bajo nivel, donde se percibe y evalúa el estímulo emocional; mientras que el segundo implica un procesamiento cognitivo de alto nivel, en el que se contextualiza lo percibido, y se interpreta según las experiencias previas.

Estos parecen ser procesos independientes, por lo que el procesamiento de la percepción emocional puede o no involucrar una experiencia emocional.

Con respecto a la relación entre cognición y emoción, han sido tres las posturas principales que se han adoptado:

– Por un lado, hay autores que defienden que, en determinadas circunstancias, las emociones bloquean y anulan la cognición, siendo precisamente las habilidades y capacidades afectivas, rasgos que caracterizan a la raza humana, en comparación con el simple procesamiento matemático o categorial de datos que sucede en un ordenador.

– La postura opuesta defiende que aquello que define al humano y por tanto le hace diferente de los animales, son los procesos cognitivos superiores, dejando relegadas las emociones a procesos secundarios, irracionales y casi siempre equívocos, propios de los animales.

– Una tercera postura, sería aquella que considera a ambos procesos cognitivos como independientes, pero que en determinadas circunstancias trabajan de forma conjunta.

La existencia del circuito emocional-perceptual-memorístico en el cerebro humano está ampliamente consensuada, en donde la amígdala tiene un papel crucial registrando las ocurrencias de los estímulos emocionales. Así la información con contenido emocional tiene significativamente más probabilidad de ser mejor almacenada y recuperada frente a la información con contenido neutro.

La extensa conexión entre la amígdala y las regiones visuales extraestriado y del hipocampo, permite a la amígdala modular su funcionamiento y facilitar las tareas perceptiva y mnémica en esas áreas.

Sin embargo, hay evidencias que indican que el aprendizaje emocional asociado con la amígdala está limitado temporalmente, y que los efectos posteriores sobre la memoria podrían deberse a la participación de otras regiones del cerebro, como la corteza orbitofrontal.

Según lo comentado anteriormente, se estaría ante un circuito de procesamiento emocional, que contrastaría con la vía de procesamiento cognitivo específica.

En el circuito emocional los estímulos parecen ser analizados automáticamente de forma más ruda y rápida, siguiendo una estrategia configuracional, se trata de una comunicación simplificada, pero con información de gran relevancia, necesaria para la supervivencia y el desarrollo adecuado dentro del nicho ecológico.

Por lo tanto, esta capacidad de procesamiento en paralelo representa una ventaja competitiva para sobrevivir en el medio ambiente, ya que permite al sujeto evitar amenazas y peligros de forma inmediata, incluso antes de ser evaluada la información conscientemente en la corteza prefrontal.

Como se puede comprobar, el mundo emocional es más complejo de lo que a simple vista se ve. Cuando se habla de componentes de la emoción depende de dónde se ponga el foco de atención para decir que existen más o menos, así en una primera aproximación se pueden hablar de tres expresiones de la emoción:

– La neurofisiológica, que abarca todas las vías y estructuras neuronales implicadas particularmente para cada una de las emociones, además de las respuestas vegetativas de vasoconstricción, taquicardia y respiración acelerada que acompañan a las emociones.

– La conductual, en el que el cuerpo se convierte en “espejo” de las emociones, manifestándose de forma involuntaria mediante la expresión facial y del resto del cuerpo, tensando o relajando determinados músculos, que pueden delatar lo que sentimos, incluso cuando se trata de “disimularlo”. Igualmente, éste componente habla de lo que se va a hacer o no por seguir esa emoción, es decir, cómo se van a expresar todos aquellos actos motivados en el comportamiento y en la forma de relacionarse con los demás.

– La cognitiva, que tiene más que ver con cómo se percibe la propia emoción y la de los demás, y cómo se interpreta, es decir, la vivencia subjetiva de los sentimientos. Un problema en esta área se encuentra en la alexitimia, debido a una inadecuada educación emocional, donde la persona es incapaz de identificar e interpretar correctamente sus propias emociones y la de los demás.

Por tanto, la felicidad no sólo va a ser algo que involucra a un estado pasajero, sino que como emoción que es, va a afectar a la forma de pensar, sentir y actuar, es decir, uno se va a sentir feliz con todo el organismo.

También se puede hablar de componentes de la emoción para referirnos a sus cualidades y características como son:

– Emociones positivas frente a negativas, estando dentro de las primeras, el amor, la esperanza, el deseo, la compasión, la alegría... y en cuanto a las negativas, la ira, el odio, la desesperación, la tristeza... Sin duda la felicidad es fundamentalmente y por definición una emoción positiva.

– Emociones de alta y baja activación, entre las primeras estarían la euforia, el cólera, la ira... mientras que entre las segundas estarían la tristeza, la melancolía, la apatía... La felicidad puede ser una de las experiencias más plenas con un importante componente de activación similar al de la euforia.

– Emociones primarias frente a secundarias, estando entre las primeras, cólera, alegría, miedo y tristeza, mientras que las secundarias, amor, sorpresa, vergüenza y aversión. Si se piensa en felicidad, uno puede creer que se trata de algo “primario” y básico en la persona, pero se corresponde más a una emoción secundaria como la del amor.

Para Juan Rof, padre de la medicina psicosomática, cuando alguien está feliz va a activar partes tan importantes como la memoria formando bonitos recuerdos del momento; se va a expresar y compartir verbalmente con los que se tiene a su alrededor; mejorar el tono muscular, sintiéndonos a gusto y satisfechos con ese momento.

Pero si hay un grupo de músculos que van a delatar la emoción, y en concreto la felicidad, esos van a estar en la faz, la cual es la mejor tarjeta de presentación.

La cara, y su gesticulación se ha convertido en un importante elemento que sirve tanto para expresar emociones como para identificarlas en el otro, tal es así que los bebés prestan más atención a los rostros que a cualquier otro estímulo, por lo que se puede afirmar que se está predispuesto a analizar caras.

El rostro tiene más de treinta músculos que se controlan mediante nervios craneales como el facial, el oculomotor, el troclear, o el trigémino, de donde recibe información propioceptiva el cerebro que le sirve para identificar sus propias emociones a la vez que activa la musculatura para expresarlas.

Aunque se han identificado algunos patrones sobre la expresión de las emociones, parece que existe un alto componente de aprendizaje social en las mismas, ya que, según los estudios multiculturales, según en qué región del mundo se encuentre la misma emoción se puede expresar de una forma u otra, a pesar de lo cual casi todos reconocen estos rasgos para el caso de la felicidad:

– Comisura hacia atrás y hacia arriba, mejillas levantadas, arrugas bajo el párpado inferior, arruga de “pata de gallo”, pliegue naso-labial.

La importancia del mundo emocional que juega un papel destacado en cómo sentimos va más allá de ser un simple “reflejo” de uno mismo, ya que las emociones negativas pueden llegar a hacer enfermar cuando estas se anquilosan.

Los sentimientos internos, de activación, como el de euforia o rabia, van a sobreexcitar al organismo modificando su nivel basal de reposo, haciendo que se piense y comporte de forma distinta a cómo se suele hacer; igualmente sentimientos de desactivación como el duelo o la tristeza, van a reducir la actividad del organismo, modificando los pensamientos y conducta.

Alteraciones por activa o pasiva, que pueden acarrear cambios en los niveles de ansiedad, la respiración, el dolor y el tono muscular, lo que a su vez va a tener efectos sobre el ciclo de sueño o el sistema inmunitario, entre otros; por lo que sí se trata de algo transitorio no va a tener mayores consecuencias, pero si éstas emociones se mantienen pueden acarrear problemas psicosomáticos.

Así, una situación de dolor psicológico (duelo) o depresión, puede desencadenar en estados ansiosos puntuales, que normalmente se caracterizará por un estado decaído, respiración superficial y enlentecida, próximos al de la melancolía, con hipersensibilidad a los estímulos externos, como la luz, los sonidos y también al dolor, sintiéndolos estos como más intensos, estando más sensibles a cualquier “agresión” externa, también se va a perder el interés por cualquier actividad física, mostrando un tono muscular decaído y flácido.

El sueño se va a ver entorpecido por pensamientos de culpa e inutilidad que acompañan a estos estados, con recuerdos sobre las circunstancias que han motivado ese duelo o depresión, con “rumiación mental” donde se repiten una y otra vez los mismos pensamientos negativos, todo lo cual va a impedir que se duerma bien, perjudicando la cantidad y calidad del sueño, lo que entre otros va a reducir el funcionamiento del sistema inmune que no va a poder realizar sus funciones durante la noche. Situación que si se mantiene demasiado tiempo va a afectar a todos los órdenes del organismo, empezando por el sistema inmunitario.

Una emoción de activación, como el de euforia o ira, por su parte, va a expresarse con altos niveles de estrés, lo que va a proporcionar una “falsa” claridad de pensamiento, sintiendo que “ahora lo entiende todo”, y que puede tomar cualquier decisión sin error. En estos estados se produce una hiperventilación, aumentando los niveles de oxígeno en sangre, con una respiración acelerada y superficial, donde se da un “estrechamiento” atencional, perdiendo mucha información que en un estado de ánimo normal le puede resultar interesante, descartando todo aquello que no sea “su objetivo”, con reducción de la sensibilidad al dolor, tanto físico como psicológico, con una sobreactivación de la tonalidad muscular, lo que le permite no “estarse quieto” y tener que deambular de un lugar a otro.

Al tener altos niveles de estrés, el sueño se va a ver perjudicado tanto en cantidad como en calidad, debido a esa sobreactivación, lo que va a reducir la posibilidad de “trabajo” por parte del sistema inmune y con ello la de recuperarse de las heridas, perjudicando además el proceso de aprendizaje.

Si se mantiene ésta situación, va a facilitar las infecciones al tener debilitado el sistema inmune, así como generar un agotamiento progresivo de los recursos del organismo, dado los altos niveles de ansiedad y por tanto de colesterol en sangre.

Es por ello que se puede comprender que la felicidad, no puede ser un estado permanente “atrofiado” de la persona, ya que igualmente acarrearía consecuencias sobre la salud, por la sobreactivación del organismo.

Una “felicidad sana” sería un estado puntual, en el que la persona pudiese disfrutarla y compartirla, pero que le permitiese luego volver a su nivel basal, donde el organismo se pueda recuperar de esta emoción para llevar una vida “normal”.

Pero no todo el mundo va a poder sentir la felicidad del mismo modo, ya que para ello la persona debe de tener un adecuado desarrollo emocional, así la atrofia del sistema límbico, va a “descolorar” la vida de la persona, no sólo en el aspecto emocional, sino en todos los ámbitos.

Igualmente van a tener dificultades para sentir y expresar la felicidad las personas con altos niveles de alexitimia, que van a mostrar problemas en sus relaciones sociales y a la hora de tomar decisiones, ya que son incapaces de conocer qué siente su propio cuerpo o cuáles son los sentimientos de los demás, lo que le va a convertir en un “incompetente” social, ya que el resto de los de su alrededor van a manejarse por claves emocionales, que él va a ser incapaz de “ver” ni de procesar adecuadamente, mostrándose frío y distante.

Éste tipo de personas van a tener un correcto funcionamiento del sistema límbico, lo que sucede es que no han aprendido a “ponerlo en valor” o simplemente se ha “desecho” de su mundo emocional por considerarlo una “debilidad” o algo inútil.

La toma de decisiones de los alexitímicos sería lo más parecido a las lógicas, frías y calculadas, las que a todos convendrían y que escasamente se toman, basadas en cálculos de pros y contras, donde aquella columna que más sume, se convierte en la decisión óptima, sin dar pie a la improvisación.

Son personas que les da lo mismo leer una receta de cocina, que un libro de derecho, o una novela “rosa”, ya que su vivencia va a ser la misma. Con marcados rasgos de personalidad encuadrados dentro del tipo D, hiperactivas, autoexigentes y con baja autoestima.

Pero estas personas lejos de “vivir sin emociones”, como cabría pensar, lo que sufren es una “desconexión” entre el mundo emocional interno y su expresión externa, con lo que el cuerpo se va a convertir en el vehículo a través del cual dar salida a dichas emociones, produciéndose una somatización de las mismas.

Mostrando una mayor probabilidad de llegar a enfermar psicosomáticamente, con la aparición de colitis ulcerosa, úlceras pépticas, trastornos vasculares como hipertensión o cardiopatías isquémicas, además de trastornos del estado de ánimo como depresión y ansiedad.

Y todo ello precisamente por su incapacidad de darle salida por otros medios, como la palabra, la escritura, o simplemente “rompiendo a llorar”.

Un estudio realizado por la Universidad Banaras Hindu (India), cuyos resultados han sido publicados en la revista científica S.I.S. Journal of Projective Psychology and Mental Health, analiza la relación entre la salud y la alexitimia.

Para ello estudiaron a ciento cincuenta adultos donde se evaluaba los niveles de alexitimia, la salud mental y las vivencias de emociones positivas y negativas.

Los resultados indican que altos niveles de alexitimia están relacionados con una mayor probabilidad de enfermar con trastornos psicológicos, explicado en parte, por el componente de anhedonia de la propia alexitimia, con el que se pierde la vivencia positiva de las emociones, favoreciendo de ésta forma mayores experiencias negativas.

Con lo que las personas con altos niveles de alexitimia no sólo van a estar expuestos a sufrir mayores problemas de salud física con la aparición de úlceras y otros trastornos psicosomáticos, sino que también van a ser más propensos a padecer problemas psicológicos y todo ello por un inadecuado desarrollo de la I.E. (Inteligencia Emocional).

Cabe esperar que estas personas, tal y como indican los resultados del estudio, tengan dificultades para alcanzar adecuados niveles de felicidad, y eso a pesar de haber conseguido muchos de sus objetivos en la vida.

Son esas personas, las que a pesar de tenerlo todo, son incapaces de ser felices por ello.

CAPÍTULO 2. DESCUBRIENDO LA FELICIDAD

En este apartado se exponen las distintas variables y factores que van a estar facilitando el estado de felicidad sabiendo que existen muchos beneficios asociados tanto en el estado de ánimo como en las relaciones sociales.

Pero antes de ello hay que aclarar que la felicidad es un concepto abstracto, que se ha convertido en algo que continuamente está siendo buscado, siendo un fin de la sociedad actual, pero a diferencia de lo que se pueda pensar, no existe una única definición y menos una forma de alcanzar este estado de felicidad.

Esto hace que existan todavía muchas incógnitas al respecto, tanto de cómo se produce, mantiene o recupera una vez que se ha perdido esta condición.

Es por ello que se realizan constantes investigaciones que tratan de comprobar qué variables influyen en el estado de felicidad, o expresado de otro modo, ¿Qué factores son los que determinan una mayor felicidad?

Esto es lo que se ha tratado de responder con una investigación realizada por la Universidad del Oeste de Carolina (EE.UU.) cuyos resultados han sido publicados en la revista científica Europe's Journal of Psychology.

En el estudio participaron ciento nueve adultos con edades comprendidas entre los 19 a 61 años, de los cuales sesenta y seis eran mujeres, encuestados a través de Internet que recibían dinero por su participación.

Todos ellos respondieron a tres cuestionarios estandarizados, uno sobre el estilo afectivo denominado Affective Style Questionnaire, otro sobre el estilo de humor denominado Humor Style Questionnaire y el último donde se evaluaba subjetivamente el nivel de felicidad del participante mediante el Subjective Happiness Scale.

El estilo afectivo da cuenta de cómo se relaciona emocionalmente con los demás, puede ser de forma confiada frente a desconfiada; generosa frente a uraña...

El estilo de humor, se relaciona con cómo se "toma la vida", con humor, serios, o viéndolo todo "negro"...

El nivel de felicidad subjetivo, es la medida que da uno mismo a la felicidad que se siente en la vida.

Los resultados indican una relación entre el estilo afectivo y el del humor; y todo ello a su vez relacionado positivamente con el nivel subjetivo de felicidad.

Por lo que cultivar alguno de estos dos factores, el estilo afectivo o el estilo de humor, es suficiente para incrementar positivamente el nivel de felicidad subjetivo de los participantes y las personas en general.

Resultados que por otra parte están dentro de lo esperable, si se tiene en cuenta que de forma individual ya se había observado esta relación positiva, entre el estilo de humor y la felicidad, es decir, que una persona sea alegre y bromista, facilita que ella misma y los demás muestren un mejor estado general, que se convierte en felicidad.

Como se ha indicado hasta ahora, la felicidad es un constructo que se relaciona con muchas variables externas e internas, pero ¿Hasta qué punto depende del nivel de autoestima de la persona?

Teniendo en cuenta que a su vez la autoestima es un constructo que se va conformando desde pequeño con las experiencias, tanto positivas como negativas, y que indica cómo se ve uno así mismo, es decir, el propio reflejo, independientemente de la realidad interna y externa.

Una persona con autoestima alta, se cree capaz de conseguir las metas que se propone, es constante y lucha por lo que quiere, y cuando encuentra inconvenientes, los considera como "pruebas" o "enseñanzas" en la vida, que hay que asumir y seguir adelante.

Una con autoestima baja, se siente inferior a los demás, sin capacidad para hacer lo mismo que el resto, e incluso para buscar y conseguir sus propias metas, mostrando gran dependencia a las opiniones de los demás sobre uno mismo, teniendo escasa tolerancia a la frustración, convirtiéndose hasta la más mínima “piedra en el camino”, como una losa insuperable, que no hace sino reforzar la idea de inutilidad.

Aunque estos son ejemplos extremos, cada uno tiene una mejor o peor autoestima, y en función de ello se relaciona de una forma u otra con los demás, ya sea en el ámbito laboral o personal.

Pero si bien la autoestima se conforma con la experiencia esta puede cambiar con el tiempo, sintiendo que se tiene una “buena racha” o una “mala racha”, lo que hace que ante un mismo acontecimiento se muestre una actitud positiva o derrotista, pero ¿Se relaciona directamente la felicidad con la autoestima?

Esto es lo que se ha tratado de averiguar mediante una investigación realizada desde la Oficina del Estudiante con Discapacidad, Centro de Counseling para estudiante, Universidad de Nagoya junto con el Centro de Investigación Experimental en Ciencias Sociales, y el Departamento de Ciencias del Comportamiento, Escuela de Graduados de Letras, Universidad de Hokkaido (Japón), cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *Frontiers in Psychology*.

En el estudio participaron quinientas treinta y siete jóvenes, de las cuales ciento setenta y seis eran chicas.

El 64% fueron estudiantes de primer año universitario, mientras que el resto pertenecían al segundo año universitario.

A todos ellos se les pasó una serie de cuestionarios estandarizados para evaluar tanto la felicidad como la autoestima, para comprobar si existen correlaciones entre ambos, a través de la escala estandarizada Life Scale y la Rosenberg Self-Esteem Scale.

Los resultados indican que la relación entre la felicidad y la autoestima varía en función de las circunstancias que tenga que atravesar la persona, así, cuando se afronta una situación de incertidumbre y cambio, como el ingreso en un centro de estudio, donde todo es nuevo, las materias, los profesores, los compañeros, el centro... la felicidad tiene una relación más fuerte con la autoestima, esto es, las personas que tienen una alta autoestima van a sentirse más felices que los que tienen baja autoestima.

Pero cuando la persona se encuentra en un ambiente estable, por ejemplo los estudiantes de segundo curso, que ya conocen el medio ambiente en el que se desempeñan, y a pesar de pequeños cambios como las materias o algunos profesores, el mantener el resto de las condiciones iguales debilita esta relación, haciendo que otras variables adquieran mayor protagonismo en la felicidad, es decir, ahora, en un ambiente estable, el que tiene una alta autoestima no tiene por qué ser necesariamente el más feliz.

A pesar de que los resultados son claros en cuanto a la relación entre felicidad y autoestima, la investigación se ha desarrollado en un ámbito muy específico, el mundo académico, y en unas etapas de formación de la autoestima como es la etapa estudiantil; por tanto, para poder dar por establecida esta relación, hay que realizar nuevos análisis en otros ambientes, y a otras edades, pues puede ser una característica propia de los jóvenes.

Tal y como se observa este análisis sobre la felicidad se puede hacer en el ámbito específico sobre una población concreta, como la de los jóvenes o la de los estudiantes, pero también se puede analizar la felicidad a un nivel más global.

Uno de los indicadores más sensibles de cómo están funcionando las cosas en un país es precisamente cómo se sienten sus habitantes con respecto al nivel de felicidad.

Muchos son los índices que se pueden emplear para conocer la salud de los habitantes de un país ya sea en cuanto a recursos disponibles tanto de infraestructuras como humanos, como la tecnología empleada al respecto, pero la felicidad, que es un constructo muy personal, no puede ser medido de esta manera.

A cualquiera que se le pregunte por la calle, ¿Qué es la felicidad?, seguro que es capaz de dar una visión única y particular de la misma. Para unos será el tener un trabajo, para otros la familia, o el ocio, y así se obtendrían tantas respuestas como personas se entrevistasen, entonces ¿Se puede medir la felicidad de un país?

Si se tiene en cuenta que el país está constituido por ciudadanos, únicamente habría que evaluar de alguna manera la felicidad de cada uno de los ciudadanos que componen ese país.

Para ello la forma más sencilla es preguntar a cada uno de los habitantes, algo que se convierte en una tarea imposible de llevar a cabo cuando se trata de millones de personas.

Es por ello que se hace necesario reducir las preguntas a unos tantos miles de sus habitantes elegidos al azar, con la esperanza de que sea en una adecuada muestra del resto de la población.

Esto es precisamente lo que se ha hecho desde el gobierno de España para conocer sobre la felicidad de sus habitantes.

Un poco más de dos mil personas al mes han participado en una encuesta denominado BARÓMETRO del C.I.S. (Centro de Investigaciones Sociológicas) en el que se les realiza una serie de preguntas para que puedan dar su opinión.

Entre estas preguntas hay una que se va repitiendo en el tiempo y es relativa a la evaluación de la felicidad de sus habitantes: “En términos generales, ¿En qué medida se considera usted una persona feliz o infeliz?”

Para responder a esta cuestión se le solicita al participante que use una escala de cero a diez; en la que cero significa que se considera “Completamente infeliz” y diez que se considera “Completamente feliz”.

Como se puede observar se trata de una valoración personal en una escala de once puntos, es decir desde cero hasta diez, donde la persona se debe situar según su opinión.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.