



# NUESTRA FELICIDAD Y SUS CAUSAS

Diagnóstico exploratorio y propuestas



Página intencionalmente en blanco



Estudio realizado por El Buen Vivir Centro para la Promoción de la Felicidad ([www.elbuenvivir.org](http://www.elbuenvivir.org)).

Citar como: Iriarte, Leire (2018) Nuestra felicidad y sus causas – Diagnóstico exploratorio y propuestas. El Buen Vivir. Pamplona

Agradecimientos:

- Alianza por la Felicidad (Happiness Alliance) por compartir generosamente la posibilidad de utilizar la encuesta para el análisis de la felicidad así como por la generosa cesión de los datos recogidos durante 2018 a través de su encuesta abierta
- Paula Sánchez Carretero, quien ha apoyado todo el análisis estadístico y la elaboración de este documento.
- A Lucía García Sidera, Javier Goikoetxea Seminario y Oscar Larrañeta que han contribuido a que versiones anteriores de este documento mejorasen.
- A todas las personas que han colaborado de manera desinteresada completando la encuesta

Contacto:

Dra. Leire Iriarte, C/ Larrabide 21, Pamplona.

Email: [hola@elbuenvivir.org](mailto:hola@elbuenvivir.org)

Teléfono: +34 619.836.414

Pamplona, Octubre 2018

Trabajo realizado bajo la Licencia Creative Commons:



# Contenido

1. Mensajes principales.....	4
2. La felicidad y el para qué de su estudio.....	6
3. ¿Cómo se ha realizado el estudio? .....	11
4. ¿Quién ha participado? .....	14
5. ¿Somos felices? .....	17
6. ¿Somos más felices en España? .....	27
7. ¿Hay diferencias dependiendo de las variables demográficas? .....	36
8. ¿De qué depende nuestra felicidad? .....	44
9. ¿Cómo son las personas más y menos felices? .....	48
10. ¿Tiene ecuación la felicidad? .....	52
11. ¿Resulta de interés público el estudio de la felicidad? .....	53
12. Y ahora, ¿qué? Perspectivas.....	56
13. Referencias.....	58

# 1.

## Mensajes principales

La felicidad es un concepto multidimensional que puede medirse a través de las autoevaluaciones que las personas realizan sobre los aspectos clave de su vida.

El estudio de la felicidad de la población proporciona información integral y transversal sobre las percepciones de las personas en las principales dimensiones de la vida: Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico, Salud, Balance del Tiempo, Aprendizaje Permanente, Arte y Cultura, Comunidad, Apoyo Social, Medio Ambiente, Gobierno, Nivel de Vida y Trabajo.

En este estudio se ha utilizado un cuestionario desarrollado por la [Alianza por la Felicidad](#) (2018) compuesto por 50 preguntas cerradas (la persona participante solo podía elegir una opción). Se han considerado las respuestas de los participantes entre enero y julio de 2018 en la Encuesta General y estos datos se han contrastado con otro grupo de población de España, denominado Mi Comunidad. En total, han participado 2660 personas.

El Índice de Felicidad medio de todas las personas participantes es de 6,4 puntos en una escala de 10. Los aspectos que han obtenido las puntuaciones más altas son Medio Ambiente (7) Apoyo Social y Aprendizaje Permanente, Arte y Cultura empatados con 6,9 mientras que las dimensiones de Gobierno (5,6), y el Balance de tiempo y Bienestar Subjetivo (empatados con 5,8) cierran el ranking.

Se han analizado y comparado los resultados de los dos grupos de población: en la Encuesta General el Índice de Felicidad medio es de 6,4 puntos mientras que el grupo de Mi Comunidad obtiene una puntuación significativamente mayor, de 6,8 puntos. El grupo de la Encuesta General cumple la misma valoración para las distintas dimensiones que los aspectos indicados más arriba para el conjunto de la encuesta, mientras que en el grupo de Mi Comunidad las dimensiones que obtienen mejor puntuación son: Bienestar Psicológico (7,8) Nivel de Vida (7,7) y Bienestar Subjetivo (7,4). En este último grupo, las dimensiones con valoraciones más bajas son el Gobierno (5,5), el Balance de Tiempo (5,7) y la Comunidad (5,8). En ambos grupos el Gobierno y el Balance de Tiempo obtienen puntuaciones en el rango bajo de la clasificación, con una valoración de aprobado justo.

Al analizar el Índice de Felicidad por variables demográficas, se aprecian diferencias significativas en función de la edad, (los menores de 25 años y los mayores de 65 obtienen las puntuaciones más altas), del género (el valor para hombres es superior al de las mujeres y al de grupo "Otros"), de los hijos menores de 18 años en el hogar (las personas sin hijos

presentan valores superiores a las personas con hijos), el nivel de estudios (cuanto más alto es el nivel de estudios, mayor felicidad), la situación laboral (los desempleados presentan los valores más bajos), los ingresos (cuanto mayores son los ingresos, mayor es el índice de felicidad en la Encuesta General, aunque esta relación no se ha detectado para Mi Comunidad) y la espiritualidad (a mayor espiritualidad, mayor felicidad). No se han detectado diferencias en función de la raza, el estado civil, tamaño del hogar y el país de residencia.

Las relaciones entre las distintas dimensiones que componen el Índice de la Felicidad muestran altas correlaciones entre el Bienestar Subjetivo y Bienestar Psicológico con la Salud, Apoyo Social y Trabajo: a mayor Bienestar Subjetivo y Psicológico mejor Salud, Apoyo Social y mejor percepción de la condición laboral.

Las personas que aprecian su vida con mayor puntuación, obtienen puntuaciones altas en todas las dimensiones, mientras que las personas que valoran su vida con baja puntuación también lo hacen en todas las dimensiones. Además, la apreciación de la vida está estrechamente correlacionada con el Índice de Felicidad.

Existe una correlación positiva directa de nuestra felicidad con nuestra salud, la percepción del gobierno y nuestras aportaciones a la sociedad (en forma de donaciones y voluntariado).

Nuestra felicidad podría tener una ecuación asociada y se basa en nuestra Satisfacción con la vida, Realización de actividades que merecen la pena, Sentimientos de felicidad, Optimismo sobre el futuro, Percepción general de la salud, Acceso a actividades artísticas y culturales, Sentimiento de soledad y Proporción del tiempo laboral en el que el empleo es interesante.

Conocer en qué se basa la felicidad de un individuo y una sociedad puede contribuir a realizar intervenciones y orientar las políticas públicas en esa dirección. Este estudio pone de manifiesto la potencialidad intrínseca de trabajar con la felicidad en distintas comunidades para fomentar beneficios a nivel individual y colectivo en materias de salud y bienestar social, educación, sostenibilidad así como participación y empoderamiento ciudadano.

## 2.

# La felicidad y el para qué de su estudio

La felicidad es un concepto ambiguo, con distintas acepciones dependiendo de muchos factores, entre otros, el contexto cultural. Así, mientras que en los países occidentales consideramos la felicidad un asunto individual, en oriente el componente relacional tiene mayor peso (Adler et al. 2017). En nuestro contexto y a grandes rasgos, existen dos aproximaciones predominantes:

- Hedonista: basada en un concepto individualista que proviene de maximizar el placer, alcanzar objetivos y minimizar los malos momentos.
- Eudemónica, o duradera: basada en actividades significativas dirigidas a alcanzar la perfección que representa la realización del verdadero potencial de cada persona. Ésta aproximación está más orientada al nivel relacional.

En el libro "The How of Happiness" (El cómo de la felicidad), Sonja Lyubomirsky (2011) describe la felicidad como "la experiencia de la alegría, el contentamiento o el bienestar positivo, combinado con el sentido de que la vida de uno es buena, significativa y valiosa". Borja Vilaseca (2011) recoge: "la auténtica felicidad, aunque no es posible describirla con palabras, podría definirse como la ausencia de lucha, conflicto y sufrimiento internos. Por eso se dice que somos felices cuando nos aceptamos tal como somos y –desde un punto de vista emocional– sentimos que no nos falta de nada".

Aunque todas las personas queremos ser felices, muy pocas saben cómo conseguirlo. De hecho, una de las 5 cosas que más se arrepienten las personas al morir es de no haber sido más felices (Ware, 2013). Damos por hecho que la felicidad es un asunto individual del que cada persona debe ocuparse y a nivel colectivo se asume que la sociedad de bienestar es equivalente a una sociedad de la felicidad aunque hay evidencias más que suficientes para descartar esta afirmación. A nivel mundial, cerca de 800.000 personas se suicidan anualmente y muchas más lo intentan (OMS, 2017), mientras que se calcula que 300 millones de personas a nivel global sufren depresión, aproximadamente el 4 % de la población mundial. En España los suicidios (Asende, 2017) triplican la mortalidad ocurrida en accidentes de tráfico



y los casos de depresión prácticamente alcanzan los 2.400.000 personas (EFE, 2017). Así es, prácticamente una de cada 20 personas en España sufre depresión.

Ser feliz es una ciencia con grandes repercusiones en el bienestar individual y colectivo. Las personas más felices<sup>1</sup>:

- llevan **estilos de vida más saludables** que permiten reducir el estrés y la ansiedad, disfrutar de mejor salud física y emocional así como de mayor longevidad.



- pueden desarrollar **comportamientos más sostenibles** con mayor facilidad.

- disfrutan de **mejores relaciones sociales** y es más sencillo que reciban ayuda y confianza. Resuelven mejor relaciones y situaciones complejas



- son más caritativas y cooperativas

- son más **enérgicas** y disfrutan de **mejor desempeño** en sus comunidades (en el trabajo, en el vecindario, etc.)



- puede impulsar la **creatividad y la innovación**

- pueden ser más **resilientes** ya que piensan de forma más flexible y con mayor ingenio



Desde 2012 Naciones Unidas elabora el Informe Mundial de la Felicidad en el que se estudia este parámetro para distintos países. En la edición de 2018 (Helliwell, Layard & Sachs, 2018), la puntuación global media ponderada según la población de los países fue de 5,26 en una escala de 10. España obtuvo una calificación de 6,31 y ocupó el puesto número 36 de los 156 estados analizados, con una pérdida de 0,25 puntos durante los últimos 7 años<sup>2</sup>. A la cabeza de la clasificación se situaron los países nórdicos: Finlandia (7,63), Noruega (7,59) y Dinamarca (7,56). La cola de la clasificación la ocuparon países africanos: Burundi (2,9), República Centro

<sup>1</sup> Diener et al. (2018); Santos L. (2018) Universidad de Yale; Greater Good Science Centre (20018), Universidad de Berkely; Iriarte (2018) ¿Estamos satisfechos con nuestra contribución al Bien Común?; Lyubomirsk, S., King, L., Diener, E. (2005): The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?

<sup>2</sup> Referido al periodo 2008-2010 y 2015-2017

Africana (3,08) y Sudán del Sur (3,25). En esta clasificación se encuentran por encima de España, además de distintos países de la OCDE, otros estados Latinoamericanos como Costa Rica o Guatemala y otros países de Medio Oriente como Qatar o Arabia Saudí y del Sureste Asiático como Singapur o Malasia. Este informe se elabora en base a 8 parámetros, entre los que se encuentran datos objetivos y percepciones subjetivas. Los datos objetivos atienden a distintos estándares que pueden medirse por distintas instituciones a través de, por ejemplo, estadísticas como puede ser el nivel educativo mientras que los datos subjetivos se refieren a opiniones o valoraciones aportadas por las personas.

Distintas instituciones a nivel internacional, nacional, regional y desde la sociedad civil están realizando distintas propuestas y han desarrollado distintos índices para diagnosticar y promover la felicidad de la población. En 2018 se publicó el Informe Mundial de Políticas de Felicidad bajo el auspicio de Naciones Unidas (Global Happiness Council, 2018). A modo de ejemplo, y con ánimo ilustrativo, en la siguiente figura se muestran algunas iniciativas características para la medición y promoción de la felicidad en el mundo<sup>3</sup>:

Figura 1: Selección de iniciativas internacionales, regionales y nacionales en la promoción de la felicidad



Cada una de las herramientas desarrolladas para estudiar la felicidad en distintos niveles territoriales (internacional, regional o nacional) utiliza distintos enfoques, aunque todas ellas comparten el enfoque integral y multidimensional así como la medición del bienestar subjetivo. En la siguiente tabla se resumen los aspectos estudiados por distintos índices relevantes (Iriarte, Musikanski, 2018). Como puede apreciarse, se han identificado un total de 12 dimensiones y 31 indicadores para medir la felicidad de las comunidades, la mayoría de los cuales son similares a los aspectos considerados en el cuestionario desarrollado por la Alianza por la Felicidad, utilizado como marco conceptual en el presente estudio.

## La Felicidad puede estudiarse y medirse y organizaciones de todo el mundo están trabajando en su promoción

<sup>3</sup> Para más información ver el Global Policy Happiness Report

Tabla 1: Dominios e Indicadores en distintos índices de felicidad

<b>Dominio</b>	<b>Indicador</b>
Bienestar subjetivo	Generosidad
	Satisfacción con la vida
	Sentimientos negativos
	Sentimientos positivos
Salud	Discapacidad
	Esperanza de vida
	Salud mental
	Percepción de la salud
Balance de tiempo	Horas de trabajo
	Equilibrio entre la vida profesional y personal
Cultura	Implicación y participación sociocultural
Comunidad y Apoyo Social	Sentimiento de pertenencia a la comunidad
	Satisfacción con las relaciones personales
	Disponibilidad de red de apoyo
	Voluntariado
Seguridad	Sentirse seguro andando solo por la noche
	Ratio de criminalidad
Medio Ambiente	Contaminación ambiental
	Áreas protegidas y vida salvaje
Gobernanza	Implicación de la sociedad civil (porcentaje de voto y participación en el gobierno)
	Confianza social (confianza en los gobiernos y percepción de corrupción)
Nivel económico de vida	Riqueza en el hogar
	Ingresos por hogar
	Ingresos por persona
	Satisfacción con las finanzas
Condiciones del hogar	Calidad de la vivienda
	Satisfacción con la vivienda
Trabajo	Satisfacción con el trabajo
	Ratio de empleo
Educación	Nivel de educación
	Capacidades (alfabetismo, formación vocacional)

Además del impulso que está recibiendo la felicidad, destacan los esfuerzos para promover el desarrollo sostenible a través de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, ODS, (Naciones Unidas, 2015). La Agenda 2030 de los ODS, es la hoja de ruta establecida a nivel internacional por Naciones Unidas con el fin de alcanzar una serie de hitos que permitan “no dejar a nadie atrás”. Los ODS se estructuran en 17 objetivos, 169 metas y 242 indicadores internacionales que los distintos países y regiones deben trasponer a sus contextos locales. Cabe destacar que la Agenda 2030 también otorga un papel protagonista a la ciudadanía ya que, además de las contribuciones que pueda realizar para impulsar la agenda, una de las metas es: “De aquí a 2030, asegurar que las personas de todo el mundo tengan la información y los conocimientos pertinentes para el desarrollo sostenible y los estilos de vida en armonía con la naturaleza”.

Figura 2: Objetivos de Desarrollo Sostenible



Un reciente estudio en el que se compararon los ODS con distintos índices de felicidad (Iriarte, Musikanski, 2018) reveló que, a pesar de que muchos de los conceptos recogidos en los ODS son comunes a los índices de felicidad, como pueden ser la salud o las condiciones económicas, al estudiar los detalles de ambas herramientas para la promoción del progreso social, surgen diferencias importantes en los aspectos considerados y el modo de hacerlo. Por ejemplo, en los ODS no se considera explícitamente el bienestar subjetivo de la población, mientras que este es un aspecto fundamental en todos los índices de felicidad. Aunque haya interacciones entre los índices de felicidad y los ODS, el cumplimiento de los ODS no necesariamente garantiza una sociedad feliz. Por ello, Iriarte y Musikanski (2018) abogan por la integración de la felicidad dentro de los ODS.

Tras los logros limitados alcanzados por la Declaración de Río de 1992 y la Agenda 21, si queremos alcanzar los ODS, ¿podremos hacerlo si seguimos siendo las mismas personas? ¿podríamos promover un desarrollo sostenible genuino a través de la promoción de la felicidad de las personas y comunidades?

## **Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) no necesariamente aseguran personas y sociedades más felices. Es necesario integrar la felicidad dentro de los ODS.**

### **2.1 Objetivos de este estudio**

Este estudio se presenta con carácter exploratorio y ha sido diseñado para los siguientes objetivos:

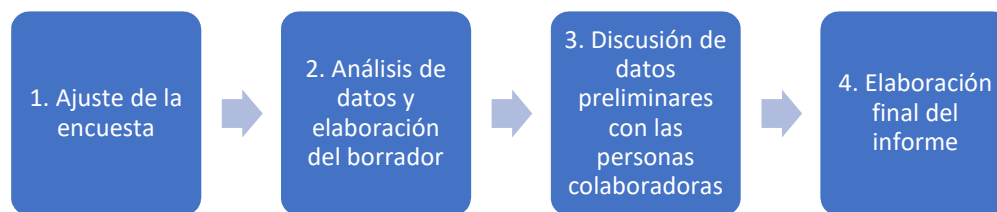
- Analizar la potencialidad de los datos de la encuesta de la felicidad desarrollada por la Alianza por la Felicidad.
- Desarrollar una metodología rigurosa replicable en otros lugares para conocer la felicidad de las personas y comunidades en base a autoevaluaciones.
- Estudiar los parámetros más influyentes en la felicidad de las comunidades analizadas. No es el objetivo de este estudio obtener conclusiones universales sobre la felicidad, sino un primer análisis de carácter exploratorio que ayude a definir con mayor precisión futuros estudios.

# 3.

## ¿Cómo se ha realizado el estudio?

Este estudio se ha realizado en cuatro fases, como se muestra en la siguiente figura. La encuesta utilizada ha sido la desarrollada por la Alianza de la Felicidad. Se trata de un cuestionario científicamente validado al que han contestado más de 50,000 personas en los últimos años. Se ha utilizado esta encuesta por su completitud, rigurosidad y accesibilidad.

Figura 3: Las fases del estudio



El cuestionario (encuesta) se estructura en 12 dimensiones y contiene 50 preguntas de carácter cerrado. Se trata de una encuesta en la que cada participante valora los aspectos por los que se le pregunta en función de estas preguntas. Dentro de cada dimensión se realizan entre 3 y 7 preguntas con un total de 50 preguntas o indicadores, como se recoge en la siguiente tabla. Todas las personas participantes han proporcionado sus autoevaluaciones a las mismas preguntas, con la salvedad de los ingresos económicos que en el caso de la Encuesta General se realizó en dólares americanos y para el grupo de Mi Comunidad, basado en España, se realizó en Euros.

**La felicidad individual y colectiva puede analizarse mediante encuestas en las que las personas autoevalúan sus vidas.**

Tabla 2: Dimensiones e indicadores para el estudio de la felicidad

Dimensión	Indicador
Bienestar subjetivo	Valoración general de la vida
	Satisfacción con la vida
	Vivir una vida que merezca la pena
	Sentimientos de felicidad en el día anterior a contestar la encuesta.
	No tener sentimientos de ansiedad en el día anterior a contestar la encuesta.
Bienestar psicológico	Significado y propósito
	Implicación e interés en actividades diarias
	Optimismo sobre el futuro
	Sentido de logro/realización con las actividades
	Positividad sobre uno mismo
Salud	Percepción general de la salud
	Sentirse con energía
	Satisfacción con la capacidad para cumplir las actividades diarias
	Calidad ejercicio físico
Uso del tiempo	Tiempo para hacer cosas con las que disfruta
	No tener sentimiento de vida precipitada
	Disponibilidad de tiempo libre
Aprendizaje permanente, arte y cultura	Acceso a deportes y actividades recreativas
	Acceso a actividades artísticas y culturales
	Acceso a educación informal
Comunidad	Sentimiento de incomodidad en el vecindario debido a su etnicidad, cultura, raza, color de piel, idioma, acento, género, orientación sexual o religión
	Sentimiento de pertenencia a la comunidad local
	Confianza en los vecinos
	Confianza en los negocios de la comunidad
	Posibilidades de devolución de objeto/dinero perdido
	Satisfacción con la seguridad de su ciudad o pueblo
	Frecuencia del voluntariado
	Frecuencia de donación a una organización benéfica
Apoyo social	Satisfacción con las relaciones personales
	Sentimiento de importar a las personas de nuestras vidas
	Sentimiento de que le quieren
	No tener sentimiento de soledad
Medio ambiente	Estado del medioambiente
	Satisfacción con los esfuerzos realizados para preservar el medio ambiente natural de su vecindad
	Satisfacción con las oportunidades de disfrutar de la naturaleza
	Satisfacción con la calidad del aire en el medio ambiente cercano
Gobernanza	Presencia de corrupción en mi pueblo o ciudad
	Grado en el que los oficiales públicos de mi pueblo o ciudad ponen atención a las ideas y opiniones de las personas
	Confianza en el gobierno nacional
	Confianza en el gobierno local
Bienestar económico	No tener sentimiento de estrés respecto a las finanzas personales
	No tener dificultades financieras
	No tener dificultad para adquirir alimentos
	Disponer de dinero para comprar las cosas que se desean
Trabajo	Satisfacción con la condición laboral actual
	Satisfacción con el tiempo dedicado a actividades personales y profesionales
	Proporción del tiempo laboral en el que el empleo es interesantes
	Satisfacción con la remuneración recibida
	Capacidad para ser productivo en el trabajo
	Capacidad para decidir cómo desarrollar el trabajo

Las preguntas son de carácter cerrado, es decir, la persona participante solo puede elegir entre una serie de respuestas estandarizadas. Estas respuestas se han operacionalizado a una escala de 0 a 10 para realizar un análisis cuantitativo. Algunas de las preguntas de la encuesta tienen carácter negativo, como el sentimiento de soledad. Es decir, cuanto mayor sea el sentimiento de soledad, menor es la felicidad. Este tipo de cuestiones se han reformulado como "No tener sentimientos de soledad". De este modo, cuanto mayor sea la puntuación de esta respuesta, menores son los sentimientos de soledad. Los indicadores de carácter negativo inician su formulación como "No...".

El Índice de Felicidad se ha construido como la media de los valores de las 12 dimensiones analizadas.

**Se han estudiado 50 indicadores estructurados en 12 dimensiones. El Índice de Felicidad se ha calculado como la media de los valores obtenidos en estas dimensiones**

### **3.1 Metodología de análisis**

La valoración de cada dimensión se ha calculado como la media de las respuestas de cada pregunta que la componen. El Índice de la Felicidad se ha construido como la media de las puntuaciones de cada dimensión, dándole a cada dimensión, por tanto, el mismo peso sobre la felicidad.

Todos los análisis estadísticos (análisis descriptivo, prueba ANOVA para el contraste de medias, análisis de correlaciones y modelo de regresión) se han realizado con el programa informático SPSS. En caso de que la diferencia entre las muestras fuese significativa, se ha clasificado de la siguiente manera:

- Diferencia significativa fuerte: cuando el valor de la significación es inferior a 0,01
- Diferencia significativa media: cuando el valor de la significación está comprendido entre 0,01 y 0,05
- Diferencia significativa débil: cuando el valor de la significación está comprendido entre 0,1 y 0,05

Se ha trabajado con los datos cedidos por la Alianza de la Felicidad para el periodo entre enero y julio de 2018. Se han considerado solo las respuestas de las personas que han contestado a más del 80 % de las preguntas formuladas, con lo que se han obtenido 2633 respuestas. Con el fin de contrastar los resultados de la Encuesta General, la encuesta se ha enviado al grupo Mi Comunidad, personas cercanas a la autora basadas en España. Se han obtenido 27 respuestas con más del 80 % de las preguntas contestadas. Este estudio asume que todos los participantes han proporcionado respuestas reales.

En este estudio no se ha contactado con las personas participantes para discutir los resultados, sus causas y efectos. Sin embargo, esta metodología permite, en futuros estudios, poder contactar con las personas interesadas para contrastar, enriquecer los resultados y escuchar las propuestas.

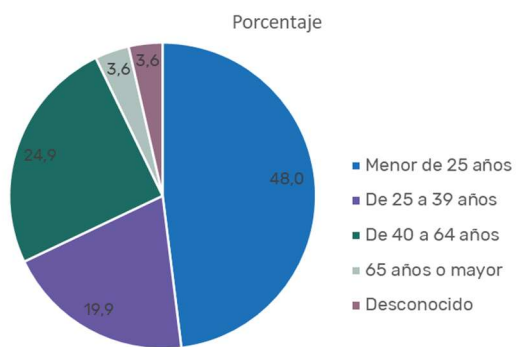
# 4.

## ¿Quién ha participado?

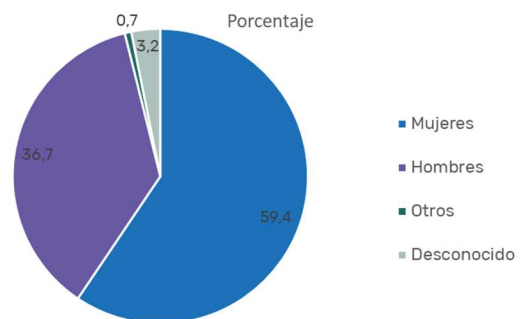
Como se ha indicado, en total han participado 2660 personas: 2633 a través de la Encuesta General que representa a personas de todo el mundo aunque mayoritariamente son personas de Estados Unidos y 27 a través de Mi Comunidad. Las características sociodemográficas de ambos grupos se describen en la siguiente figura.

Figura 4: Caracterización sociodemográfica de todos los participantes en la encuesta

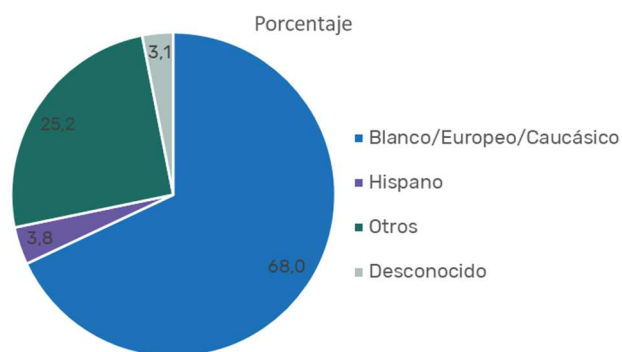
### Edad:



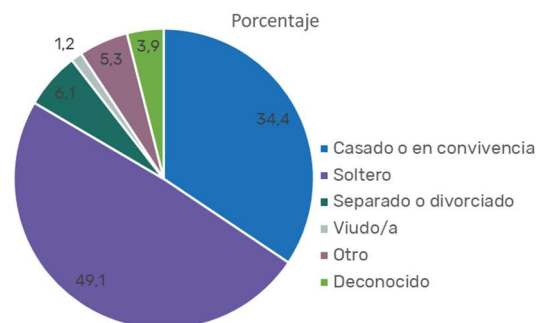
### Género:



### Raza/Etnicidad:

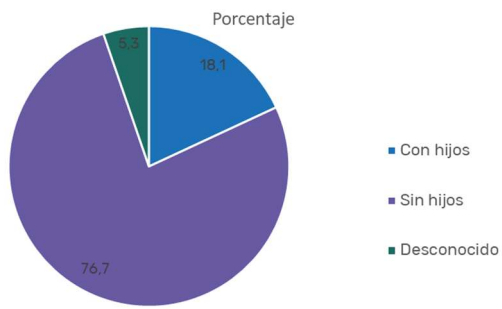


### Estado civil:

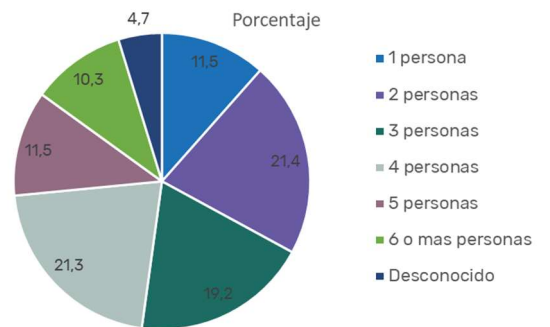




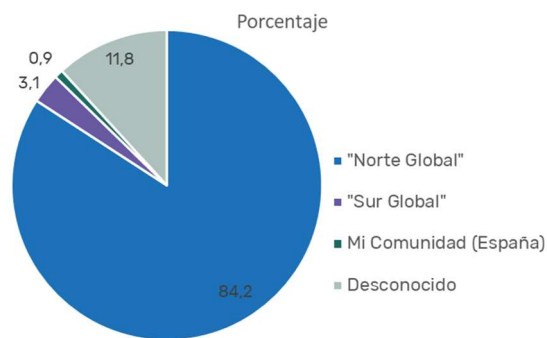
### Hijos



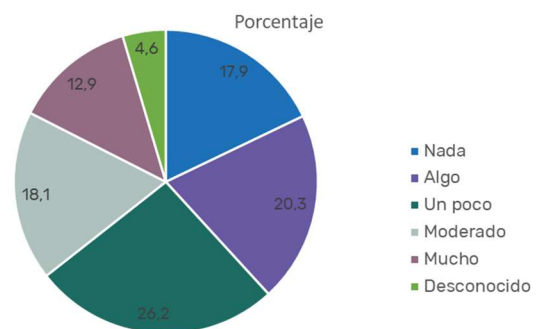
### Tamaño del hogar



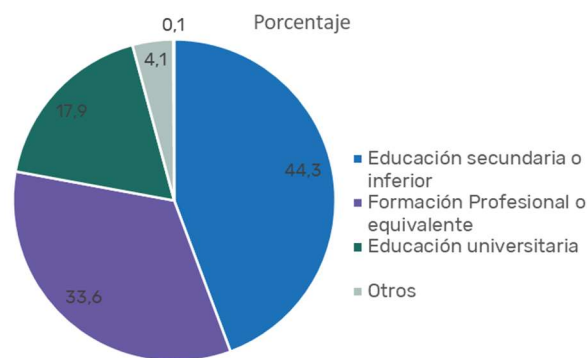
### País de origen<sup>4</sup>



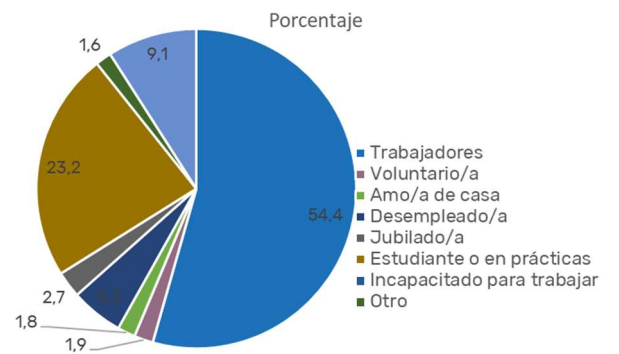
### Espiritualidad



### Educación

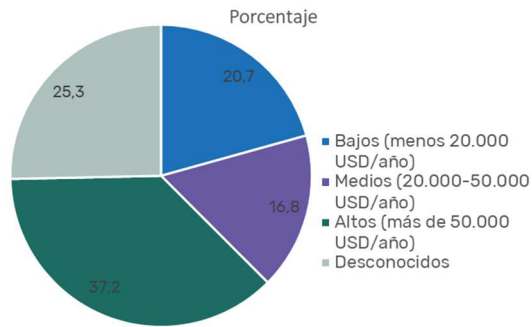


### Empleo

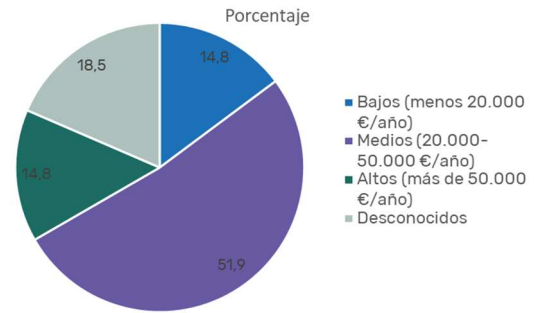


<sup>4</sup> Norte Global: Estados Unidos, Canadá, Europa-28, Australia, Nueva Zelanda y Japón; Sur Global: resto de países; Mi Comunidad: España

### Ingresos<sup>5</sup> "Norte Global"



### España



El grupo de Mi Comunidad (MC) también está compuesto por personas de distintas edades, género, estado civil, hijos, tamaño del hogar, espiritualidad, educación, empleo y nivel de ingresos. A pesar de la baja representatividad del grupo MC en términos comparativos, nos permite alcanzar nuestro objetivo de valorar el nivel de ajuste o disgresión con los resultados de la Encuesta General .

<sup>5</sup> Los ingresos se diferencian entre el "Norte Global" y España porque en el primer grupo los datos se han tomado en Dólares Americanos y en el segundo en Euros.

# 5.

## ¿Somos felices?

La felicidad media de todas las personas que han participado en la encuesta es de 6,4 en una escala de 10. Este valor se ha calculado como la media de los valores de todas las dimensiones que componen el Índice de Felicidad, tal como se muestra en la siguiente figura. Las dimensiones con mayor puntuación son: Medio Ambiente (7) Apoyo Social y Aprendizaje permanente, arte y cultura (empatados con 6,9) mientras que el Gobierno (5,6), y el Balance de tiempo y Bienestar Subjetivo (empatados con 5,8) cierran el ranking. Esto supone que la diferencia entre las dimensiones con mayores y menores puntuaciones es de 1,4 puntos.

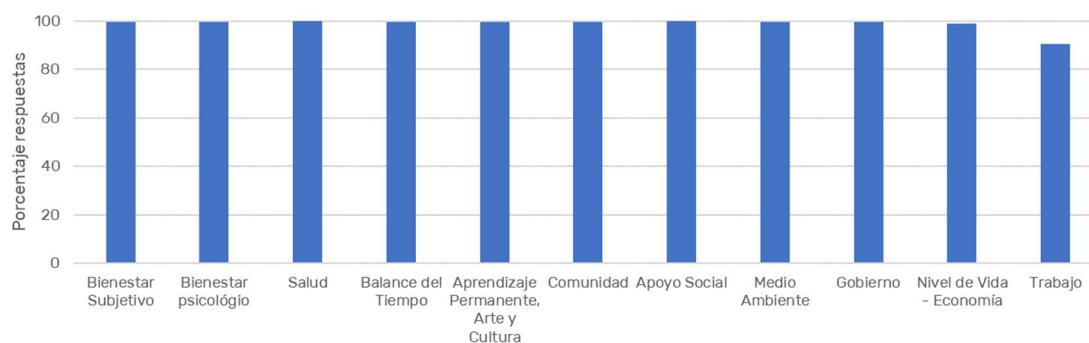
El 30,8 % de los participantes obtienen un Índice de Felicidad alto, aunque más de un 27 % tienen un promedio entre bajo y muy bajo, como se observa en la figura de la derecha.

Figura 5: Índice de Felicidad y Distribución de las respuestas (%).



Se obtuvo un porcentaje de respuesta cercano al 100 % en todas las preguntas de todas las dimensiones, excepto en relación al Trabajo, que en la Encuesta General fue contestado por el 90,4 % de las personas participantes.

Figura 6: Porcentaje de respuesta por dimensiones



A continuación se analizan las valoraciones específicas para cada una de las dimensiones.

**El Índice de Felicidad medio en una escala de 10 es de 6,4. Las dimensiones con mayor puntuación son Medio ambiente, Apoyo social y Aprendizaje permanente, arte y cultura. Los aspectos con menor puntuación son: Gobierno, Balance de tiempo y Bienestar Subjetivo.**

## 5.1 Bienestar subjetivo

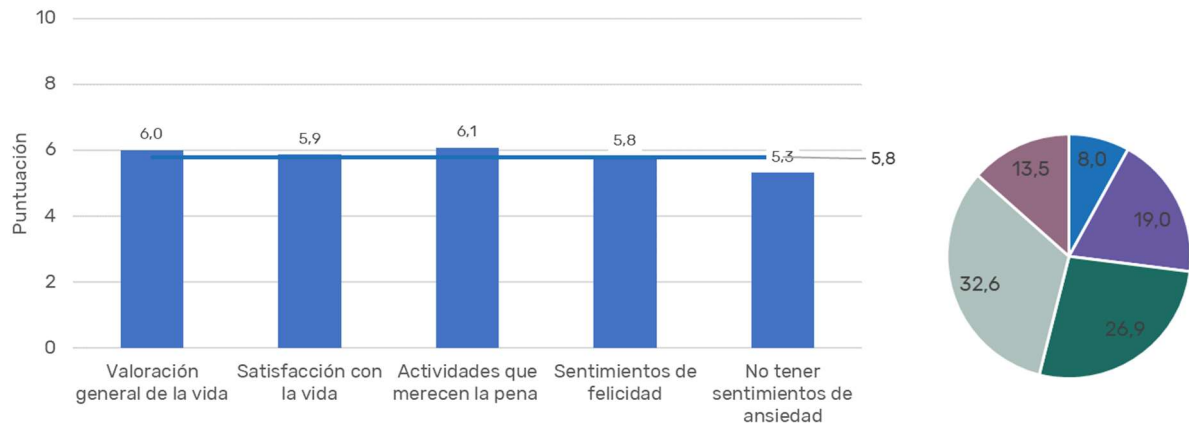
El Bienestar subjetivo es un componente fundamental de felicidad ya que determina las percepciones y sentimientos de las personas. Esta dimensión se analiza mediante los siguientes aspectos:

- Valoración general de la vida.
- Satisfacción con la vida.
- Actividades que merecen la pena.
- Sentimientos de felicidad en el día anterior a contestar la encuesta.
- No tener sentimientos de ansiedad en el día anterior a contestar la encuesta.

El bienestar subjetivo medio para todas las personas participantes es de 5,8. Todos los aspectos considerados dentro de esta dimensión obtienen una valoración sobre 6, excepto para los Sentimientos de ansiedad, cuya valoración media (5,3) es inferior al de resto de parámetros. El indicador de los sentimientos de ansiedad es negativo, es decir, a mayor sentimientos de ansiedad menor felicidad. Como se comentó en el apartado de metodología, se han invertido todos los indicadores de carácter negativo para su mejor comprensión.

En total, el bienestar subjetivo fue muy bajo en el 8 % de la población y muy alto en el 13,4 % de la población. El 32,6 % de las personas evalúan su bienestar subjetivo como alto.

Figura 7: Resultados de Bienestar Subjetivo por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

## 5.2 Bienestar Psicológico

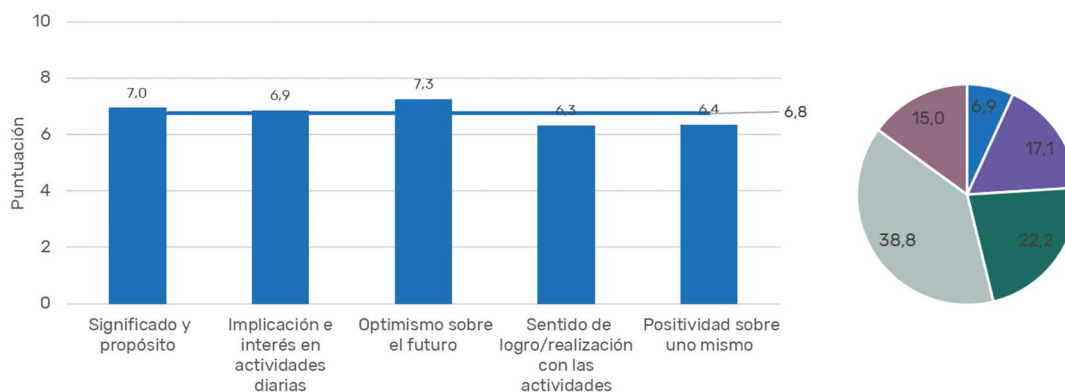
El Bienestar psicológico se ha evaluado en base a las siguientes cuestiones, todas ellas de carácter positivo:

- Significado y propósito
- Implicación e interés en actividades diarias
- Optimismo sobre el futuro
- Sentido de logro/realización con las actividades
- Positividad sobre uno mismo

La valoración media de esta dimensión asciende a 6,8, un punto por encima que el Bienestar subjetivo. El optimismo sobre el futuro es el indicador con la mayor puntuación (7,3), mientras que la puntuación más baja, con 6,3 puntos, se obtiene en el sentido de logro/realización en las actividades diarias. La mayoría de las personas participantes consideran que su bienestar psicológico es alto (38,8 %).

El Bienestar Psicológico se percibe como bajo o muy bajo por el 24 % de la población, mientras que para el 15 % de la población es muy alto. El grupo más representado, con el 38,8% de las respuestas es el que se percibe como alto. Esta distribución está muy alineada con la obtenida para el Bienestar Subjetivo.

Figura 8: Resultados de Bienestar Psicológico por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

### 5.3 Salud

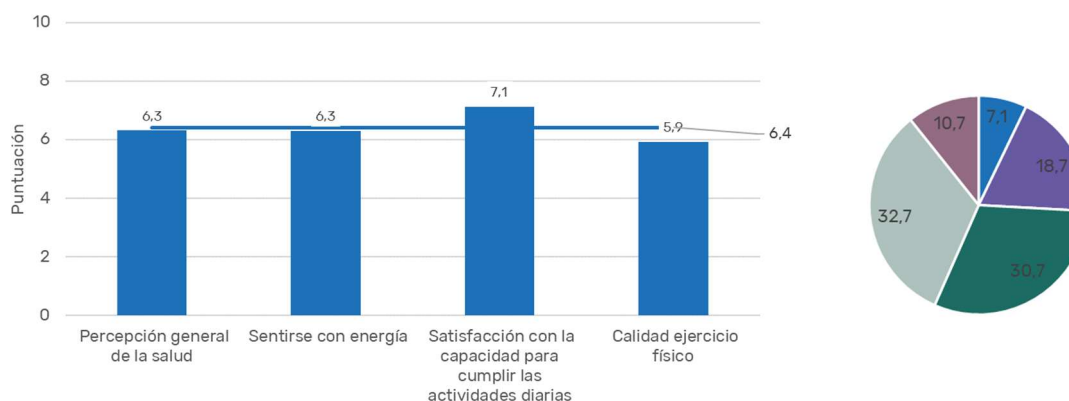
La percepción de la Salud se estudia a través de 4 parámetros:

- Percepción general de la salud
- Sentirse con energía
- Satisfacción con la capacidad para cumplir las actividades diarias
- Calidad ejercicio físico

La valoración media de esta dimensión ha sido de 6,4, siendo la Satisfacción para cumplir con las actividades diarias la que obtiene mayor puntuación (7,1) y la Calidad del ejercicio físico la que obtiene la menor puntuación (5,9).

El 25,8 % de los participantes perciben su salud como pobre o muy pobre mientras que el 32,7 % consideran que es alta y el 10,7 % que es muy alta.

Figura 9: Resultados de la percepción de la Salud por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

## 5.4 Balance del tiempo

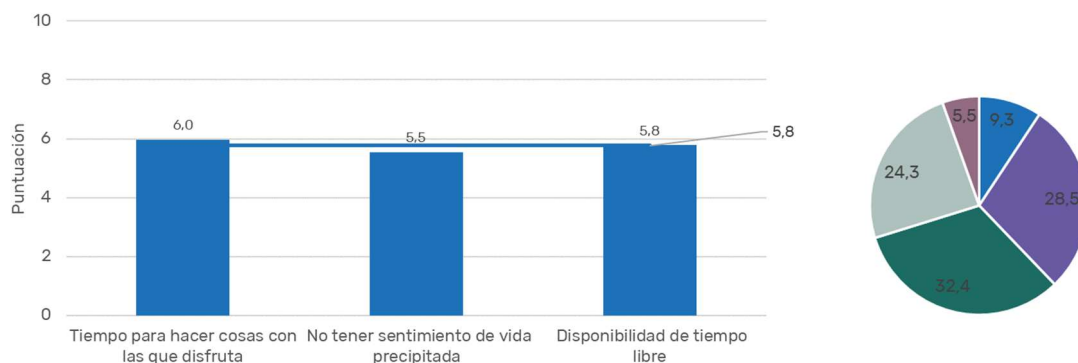
Esta dimensión se estudia a través de 3 parámetros:

- Tiempo para hacer cosas con las que disfruta
- No tener sentimiento de vida precipitada
- Disponibilidad de tiempo libre

La calificación media de esta dimensión es de 5,8 la segunda más baja de todas las estudiadas, solo superada por la percepción del Gobierno. Todos los parámetros analizados obtienen calificaciones inferiores a 6, lo que evidencia la percepción de escasez en la disponibilidad de tiempo.

Es esta dimensión el 37,8 % de la población siente que su balance de tiempo es bajo o muy bajo mientras que solo el 5,5 % de la población percibe esta dimensión con una valoración muy alta. Al contrario que en las dimensiones analizadas anteriormente, la categoría que obtuvo más respuestas fue la que considera su valoración como media.

Figura 10: Resultados de la percepción del Balance de Tiempo por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

## 5.5 Aprendizaje Permanente, Arte y Cultura

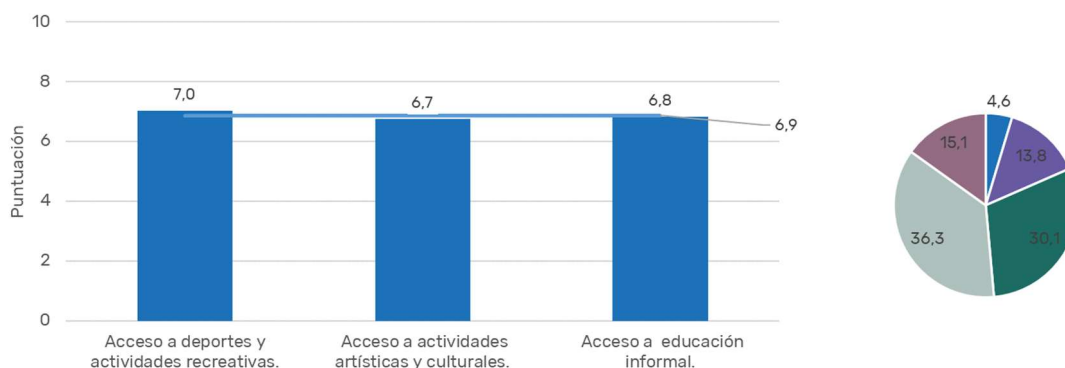
En esta dimensión se tienen en cuenta los siguientes parámetros:

- Acceso a deportes y actividades recreativas.
- Acceso a actividades artísticas y culturales.
- Acceso a educación informal.

La puntuación media de esta dimensión es de 6,9 y todas las variables analizadas obtuvieron una puntuación entre 6,7 y 7.

El 18,4 % de la población obtiene puntuaciones bajas o muy bajas en esta dimensión, mientras que el 15,1 % lo consideran muy alto. El grupo con mayor porcentaje de respuestas es el que considera que su puntuación es alta (36,3 %).

Figura 11: Resultados de la percepción del Aprendizaje Permanente, Arte y Cultura de la población por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

## 5.6 Comunidad

Los aspectos relativos a la comunidad se estudian a través de 8 indicadores:

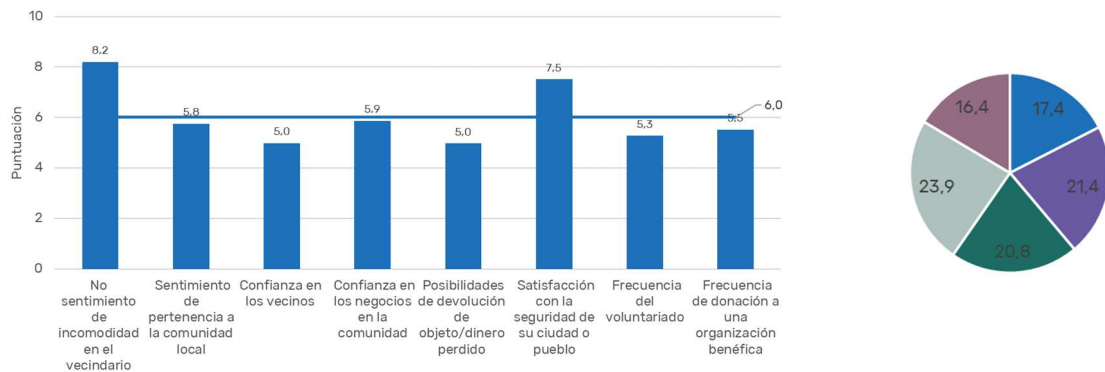
- No tener sentimiento de incomodidad en el vecindario debido a su etnicidad, cultura, raza, color de piel, idioma, acento, género, orientación sexual o religión (indicador negativo)
- Sentimiento de pertenencia a la comunidad local
- Confianza en los vecinos
- Confianza en los negocios en la comunidad
- Posibilidades de devolución de objeto/dinero perdido
- Satisfacción con la seguridad de su ciudad o pueblo
- Frecuencia del voluntariado
- Frecuencia de donación a una organización benéfica

La media de esta dimensión es de 6 puntos, aunque con diferencias entre indicadores. Las mayores puntuaciones las obtenemos en no tener sentimiento de incomodidad en el vecindario (8,2) y la Satisfacción con la seguridad (7,5). El resto de variables utilizadas obtiene una calificación entre 5 y 6. Destacan las bajas calificaciones obtenidas en cuanto a la confianza en distintos grupos (vecinos y negocios).

La distribución de las respuestas es muy homogénea entre las distintas categorías.



Figura 12: Resultados de la percepción de la Comunidad por parte de la población por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

## 5.7 Apoyo social

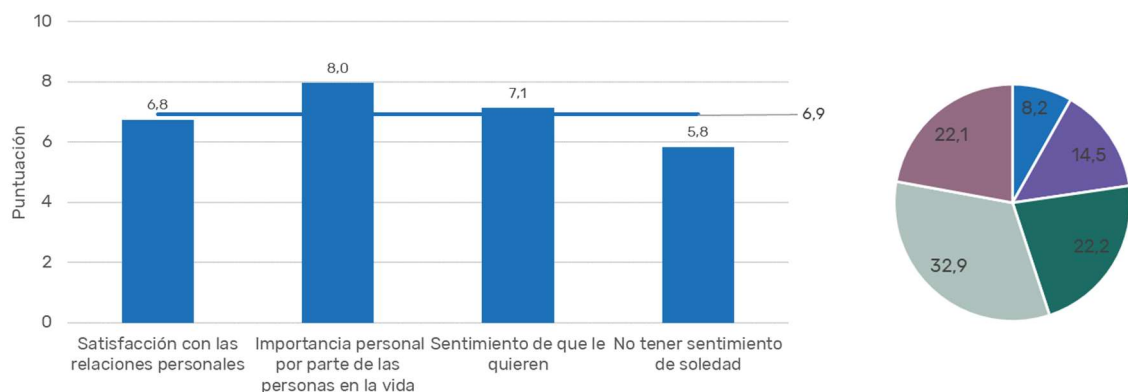
El apoyo social se estudia a través de los siguientes parámetros:

- Satisfacción con las relaciones personales
- Sentimiento de importar a las personas de nuestras vidas
- Sentimiento de que le quieren
- No tener sentimiento de soledad

El apoyo social ha recibido una valoración media de 6,9. Dentro del apoyo social, el aspecto que ha obtenido mayor puntuación es el de sentimiento de importar a las personas de nuestras vidas, con una calificación media de 8. La satisfacción con nuestras relaciones personales y el sentimiento de que nos quieren obtiene una valoración aproximada de 7, mientras que el sentimiento de soledad ha obtenido una puntuación de 5,8.

El 32,9 % de los participantes consideran que el apoyo social es alto. Existe un 22,1 % de la población que lo considera muy alto mientras que el 22,7 % considera que es bajo o muy bajo.

Figura 13: Resultados de la percepción del Apoyo Social por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

## 5.8 Medio Ambiente

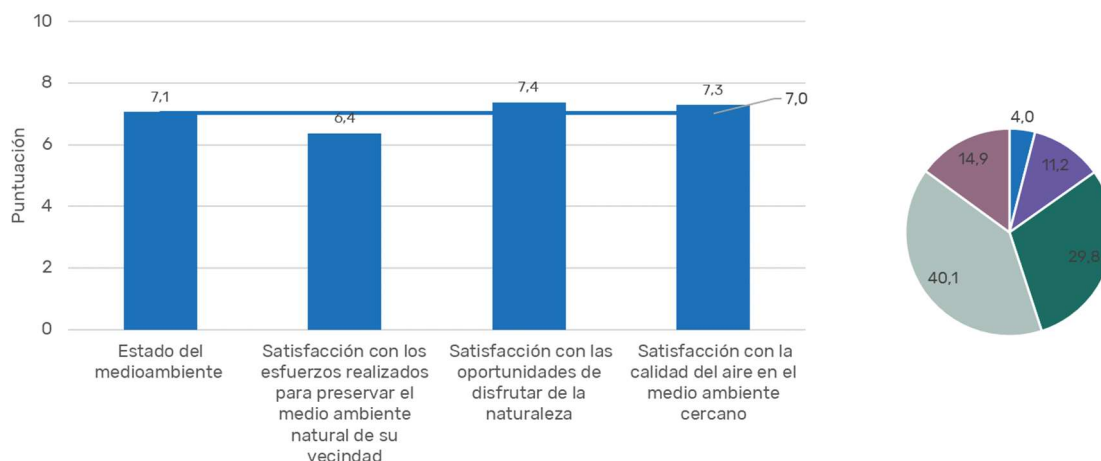
La dimensión de Medio Ambiente se estudia a partir de cuatro indicadores:

- Estado del medioambiente
- Satisfacción con los esfuerzos realizados para preservar el medio ambiente natural de su vecindad
- Satisfacción con las oportunidades de disfrutar de la naturaleza
- Satisfacción con la calidad del aire en el medio ambiente cercano

La puntuación media de este parámetro es 7. La Satisfacción con las oportunidades para disfrutar de la naturaleza y la Satisfacción con la calidad del aire es de 7,4 y 7,3 respectivamente. La percepción del estado medioambiental es de 7,1 mientras que la satisfacción con los esfuerzos realizados para preservar el medio ambiente natural de su vecindad es de 6,4.

El 55 % de los participantes perciben el Medio Ambiente con una calificación alta o muy alta, mientras que el 15,2 % lo aprecian con una calificación baja o muy baja.

Figura 14: Resultados de la percepción del Medio Ambiente por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

## 5.9 Gobierno

El Gobierno se estudia a través de cuatro aspectos:

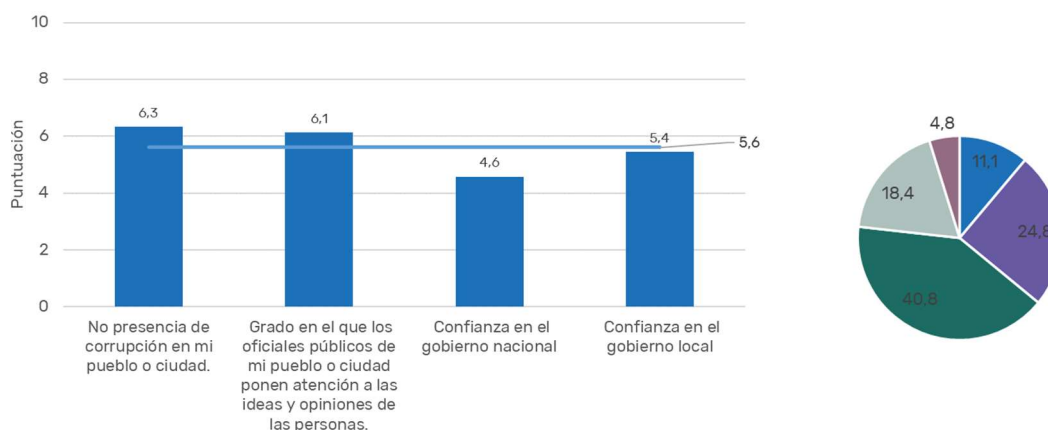
- No presencia de corrupción en mi pueblo o ciudad
- Grado en el que los oficiales públicos de mi pueblo o ciudad ponen atención a las ideas y opiniones de las personas.
- Confianza en el gobierno nacional
- Confianza en el gobierno local

La puntuación media de esta dimensión es de 5,6, la más baja de todas las estudiadas. La confianza en el gobierno nacional suspende, con un 4,6 mientras que la confianza en el gobierno local es de 5,4. La confianza en el gobierno local es el indicador con la puntuación más baja de toda la encuesta. La presencia de corrupción en el lugar en el que se vive y el

grado en el que los oficiales públicos de mi pueblo o ciudad ponen atención a las ideas y opiniones de las personas reciben una calificación media de 6,3 y 6,1 respectivamente.

El 40,8 % de la población considera que el gobierno merece una calificación media. El 35,9 % de los participantes califican esta dimensión de baja o muy baja y el 23,2 % de alta o muy alta.

Figura 15: Resultados de la percepción del Gobierno por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

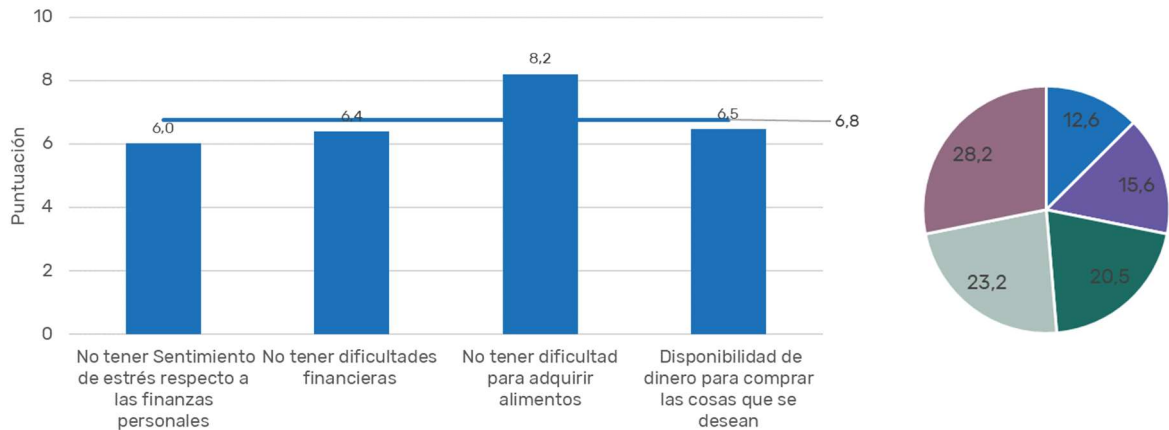
## 5.10 Bienestar económico

El Bienestar Económico se analiza a través de cuatro parámetros:

- No tener sentimiento de estrés respecto a las finanzas personales
- No tener dificultades financieras
- No tener dificultades para adquirir alimentos
- Disponibilidad de dinero para comprar las cosas que se desean

La nota media de esta dimensión es de 6,8. La dificultad para adquirir alimentos recibe una nota de 8,2 lo que significa que la dificultad es baja al tratarse de un indicador de carácter negativo. Este es el indicador con la nota más alta de todo el estudio. El resto de aspectos analizados obtiene una puntuación entre 6 y 6,4.

Figura 16: Resultados de la percepción del Bienestar económico por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

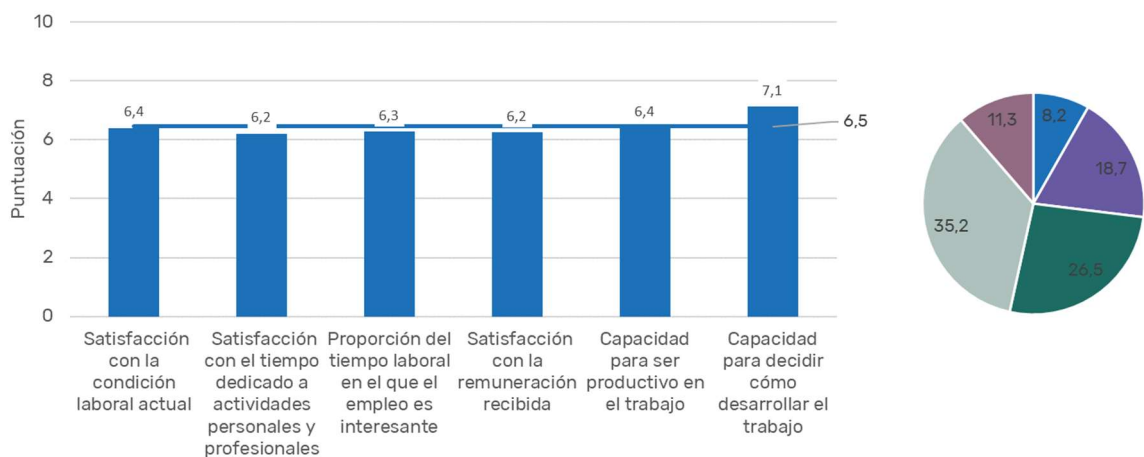
## 5.11 Trabajo

El Trabajo se analiza a través de las siguientes preguntas:

- Satisfacción con la condición laboral actual
- Satisfacción con el tiempo dedicado a actividades personales y profesionales
- Proporción del tiempo laboral en el que el empleo es interesante
- Satisfacción con la remuneración recibida
- Capacidad para ser productivo en el trabajo
- Capacidad para decidir cómo desarrollar el trabajo

La nota media de este parámetro es de 6,5. El aspecto con valoraciones más altas es el de "Capacidad para decidir cómo desarrollar el trabajo" con una valoración de 7,1. El resto de variables obtienen una calificación entre 6,2 y 6,4. El 26,9 % de la población perciben el trabajo con una nota de baja o muy baja mientras que para el 46,5% la percepción de esta dimensión es satisfactoria o muy satisfactoria.

Figura 17: Resultados de la percepción del Trabajo por indicadores (izquierda) y distribución de las respuestas (derecha)



Leyenda para la puntuación de las respuestas (figura de la derecha):

- Muy baja (1-2)
- Baja (3-4)
- Media (5-6)
- Alta (7-8)
- Muy alta (9-10)

# 6.

## ¿Somos más felices en España?

En este apartado se analizan las diferencias entre los dos grupos considerados en este estudio: por un lado, los datos de la Encuesta General (EG), en el que han participado 2633 personas durante 2018 de todo el mundo y por otro lado, el grupo de Mi Comunidad (MC), en el que han participado a modo de experiencia piloto 27 personas de España durante Septiembre de 2018. Para ambos grupos se utilizó la misma encuesta, con la excepción de la moneda en la que se expresan los ingresos que fue de Dólares Americanos en el caso de la EG y de Euros para MC.

El Índice de la Felicidad promedio en EG es de 6,4 mientras que en el grupo de MC es de 6,8. Esta diferencia es estadísticamente significativa. En la siguiente figura se muestran los resultados por dominio, para cada uno de los grupos.

**El grupo Mi Comunidad presentó un Índice de Felicidad superior al de la Encuesta General, con diferencias significativas.**

En la EG las dimensiones con mayor puntuación son: Medio Ambiente (7) Apoyo Social y Aprendizaje Permanente, Arte y Cultura empatados (ambas con 6,9) mientras que en el grupo MC las dimensiones que obtienen mejor puntuación son: Bienestar psicológico (7,8) Nivel de vida (7,7) y Bienestar Subjetivo (7,4). En la EG las dimensiones con puntuaciones más bajas son Gobierno (5,6), y el Balance de tiempo y Bienestar Subjetivo (empatados con 5,8) mientras que en MC son el Gobierno (5,5), el Balance de tiempo (5,7) y la Comunidad (5,8).

Figura 18: Comparación de los resultados por dimensión en dos grupos de población.



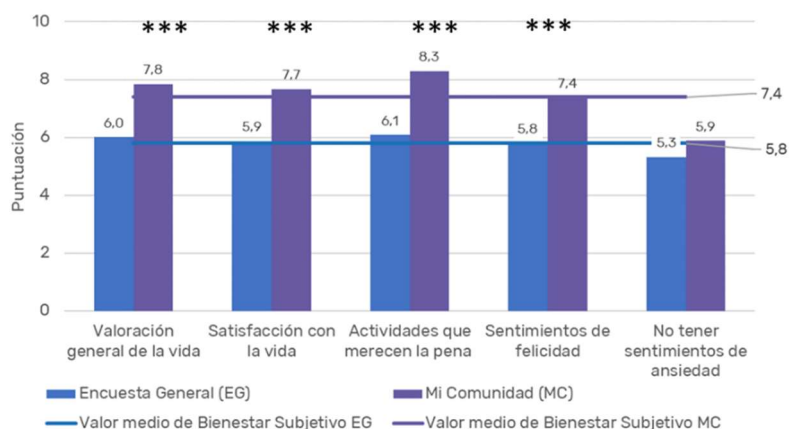
Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

Las únicas dimensiones que coinciden en los extremos de la clasificación en ambos grupos son el Balance de Tiempo y el Gobierno, con las puntuaciones más bajas. Las principales diferencias entre los grupos se observan en las dimensiones de Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico y Nivel de Vida- Economía. En estas tres dimensiones la puntuación es significativamente superior en el grupo MC que en la EG. En general, los valores promedio de todas las dimensiones son superiores en el grupo MC que en la EG.

## 6.1 Bienestar subjetivo

La media de esta dimensión es superior en el grupo MC (7,4) frente a las personas de la EC (5,8) lo que supone una diferencia muy significativa. Para todos los parámetros estudiados en esta dimensión, excepto para los sentimientos de ansiedad, las variables el grupo de MC presenta valores significativamente superiores a los observados en la EG. Destaca la diferencia de más de dos puntos entre ambos grupos para "Actividades que merecen la pena".

Figura 19: Comparación de la percepción de Bienestar Subjetivo en dos grupos de población.

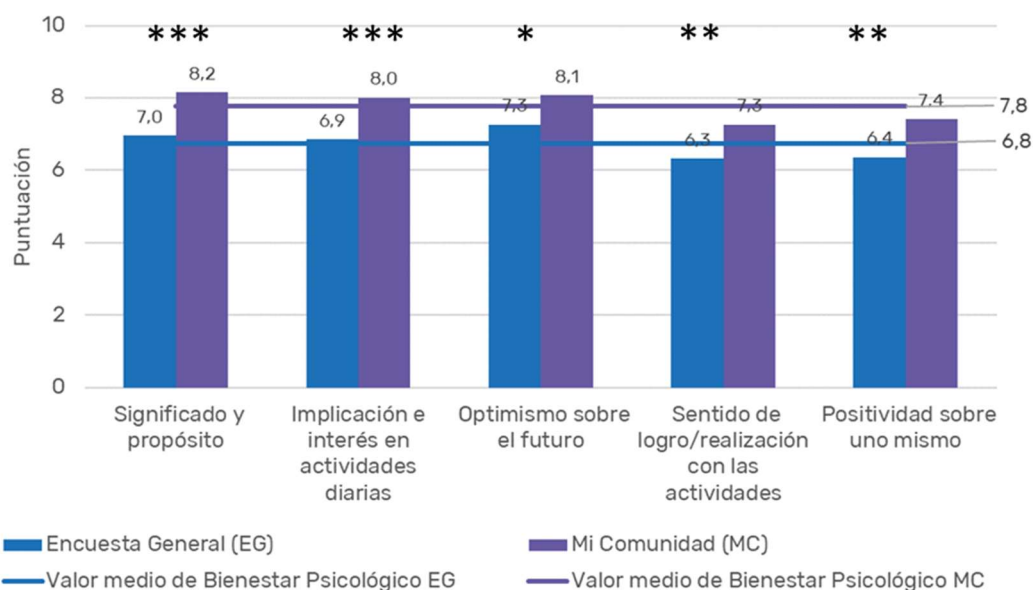


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.2 Bienestar Psicológico

El bienestar Psicológico es un punto superior en el grupo MC (7,8) que en el grupo EG (6,8), lo que supone una diferencia significativa de un punto entre ambos grupos. Todos los indicadores de esta dimensión presentan diferencias significativas entre los grupos. Las diferencias más relevantes se refieren al Significado y Propósito y la Implicación e Interés en actividades diarias. En ambos casos, los resultados de MC superan en más de un punto a los de la EG.

Figura 20: Comparación de la percepción de bienestar psicológico en dos grupos de población.

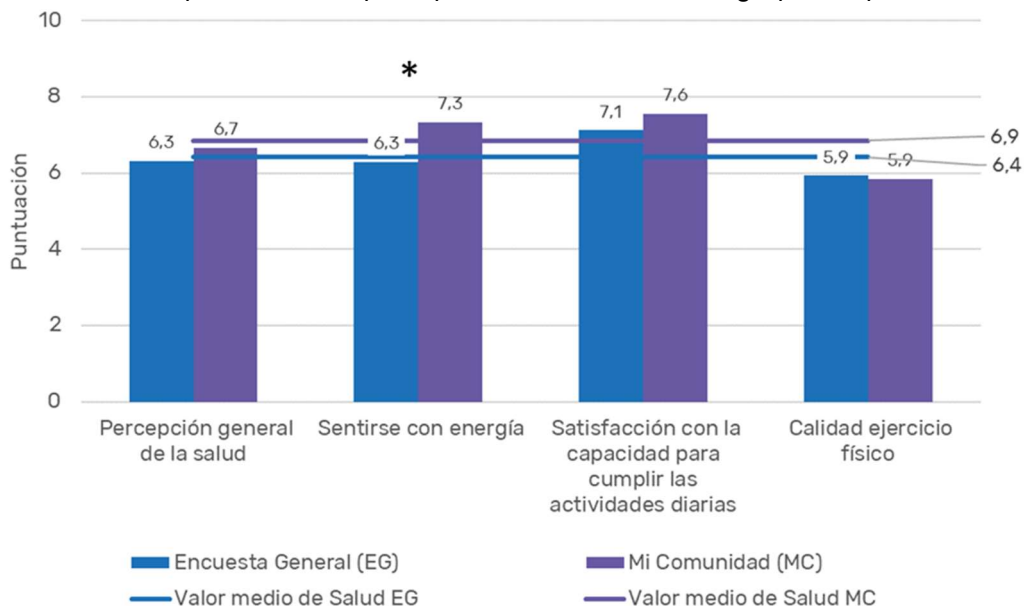


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.3 Salud

En esta dimensión no se observan diferencias significativas entre los promedios de ambos grupos; en la EG la puntuación media es de 6,4 puntos y en MC de 6,9 puntos. Aunque en todos los parámetros excepto en la Calidad del Ejercicio Físico, el grupo MC presenta valores superiores, la única diferencia estadísticamente significativa se encuentra en el indicador Sentirse con Energía.

Figura 21: Comparación de la percepción de la salud en dos grupos de población.

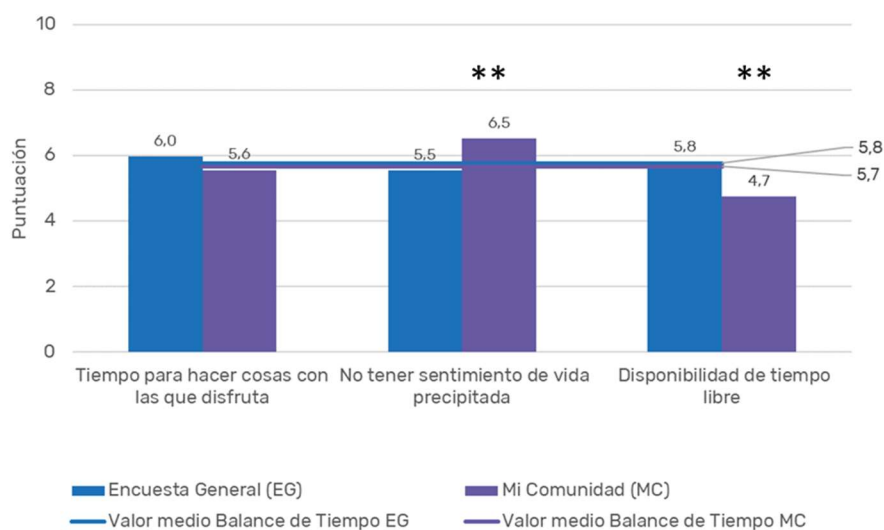


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.4 Balance de tiempo

En el Balance del Tiempo, los resultados medios de ambos grupos son prácticamente similares. El grupo MC obtiene un 5,7 y en la EG se obtiene un 5,8. La disponibilidad de tiempo para hacer cosas con las que se disfruta es limitada (puntuación de 5,6 a 6). Se observan diferencias significativas medias en los sentimientos de vida precipitada y en la disponibilidad de tiempo libre. MC tiene un menor sentimiento de vida precipitada (este indicador es de carácter negativo) mientras que la disponibilidad de tiempo libre obtiene una calificación de 4,7.

Figura 22: Comparación de la percepción del balance de tiempo en dos grupos de población.



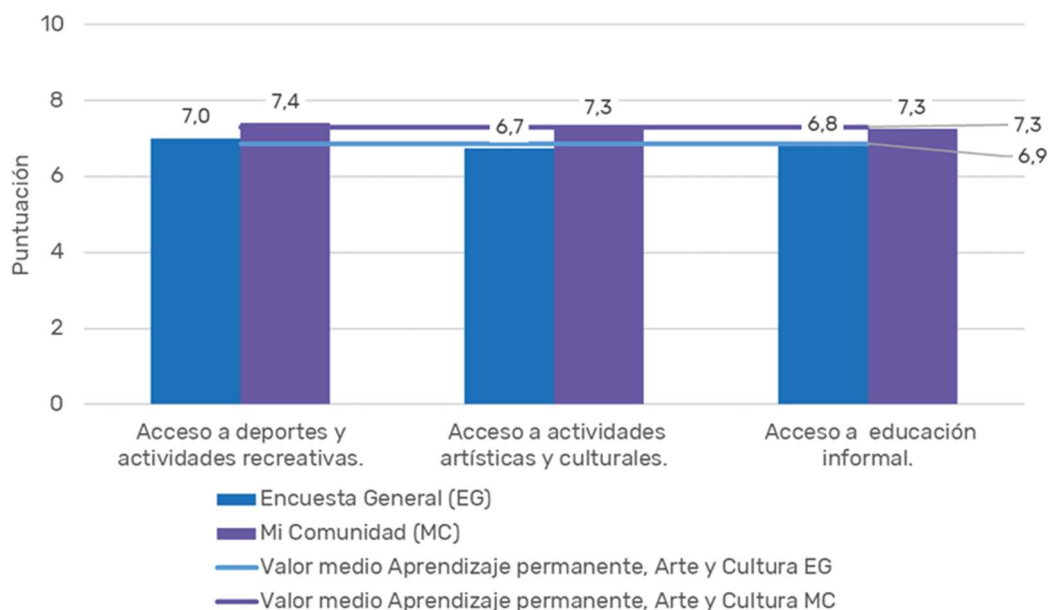
Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco



## 6.5 Aprendizaje permanente, arte y cultura

En esta dimensión aunque la puntuación media es de 6,9 para la EG y de 7,3 para MC, no existen diferencias significativas entre los grupos. En ninguno de los aspectos relacionados con el Aprendizaje permanente, arte y cultura se observan diferencias entre los dos grupos analizados.

Figura 23: Comparación de la percepción de aprendizaje permanente, arte y cultura en dos grupos de población.

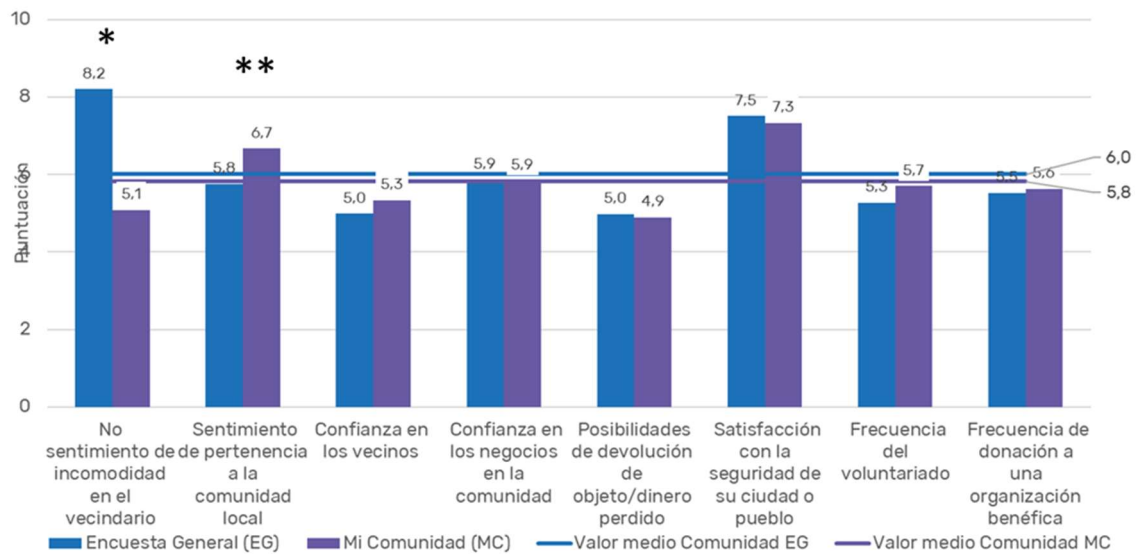


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.6 Comunidad

No se observan diferencias significativas entre los grupos ya que el grupo MC cuenta con un valor promedio de 5,8 el grupo EG de 6. El sentimiento de incomodidad en el vecindario es muy superior en la EG que en la de MC, aunque la diferencia es significativa pero débil. Al contrario, el sentimiento de pertenencia a la comunidad local es significativamente superior en el grupo MC que en la EG. Para el resto de variables no se aprecian diferencias significativas.

Figura 24: Comparación de la percepción de comunidad en dos grupos de población.

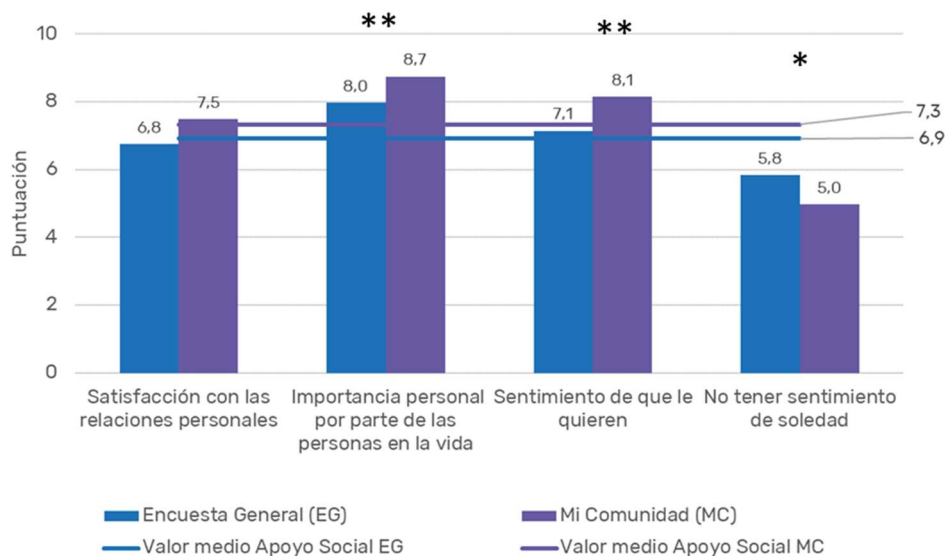


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.7 Apoyo Social

No se observan diferencias significativas en el valor medio de esta dimensión entre el grupo MC (7,3) y el EG (6,9). En el caso concreto de la Satisfacción con las relaciones personales no existen diferencias significativas entre ambos grupos. Para las variables “Importancia personal por parte de las personas en la vida” (Importar a las personas de tu vida) y Sentimiento de que le quieren los resultados son significativamente superiores para el grupo de MC. El sentimiento de soledad es significativamente superior en el grupo EG que en el MC.

Figura 25: Comparación de la percepción de apoyo social en dos grupos de población.

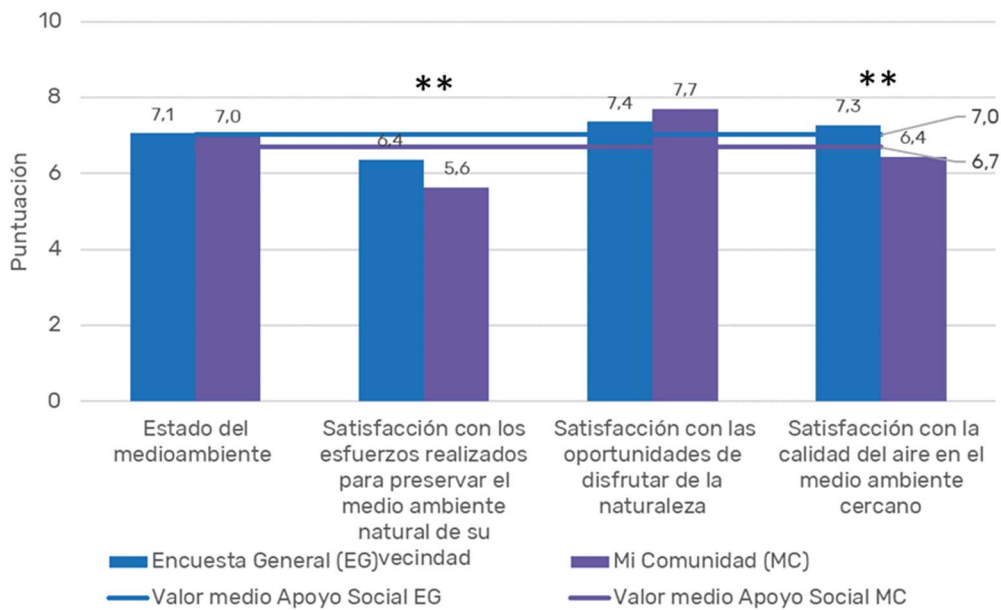


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.8 Medio Ambiente

No se observan diferencias significativas entre el valor de esta dimensión en el grupo EG (7) y el obtenido en el grupo MC (6,7). Tanto la Satisfacción con los esfuerzos realizados para preservar el medio ambiente natural en la vecindad como la Satisfacción con la calidad del aire en el medio ambiente cercano es significativamente superior en el grupo EG que en MC. El resto de parámetros no presentan diferencias significativas.

Figura 26: Comparación de la percepción del medio ambiente en dos grupos de población.

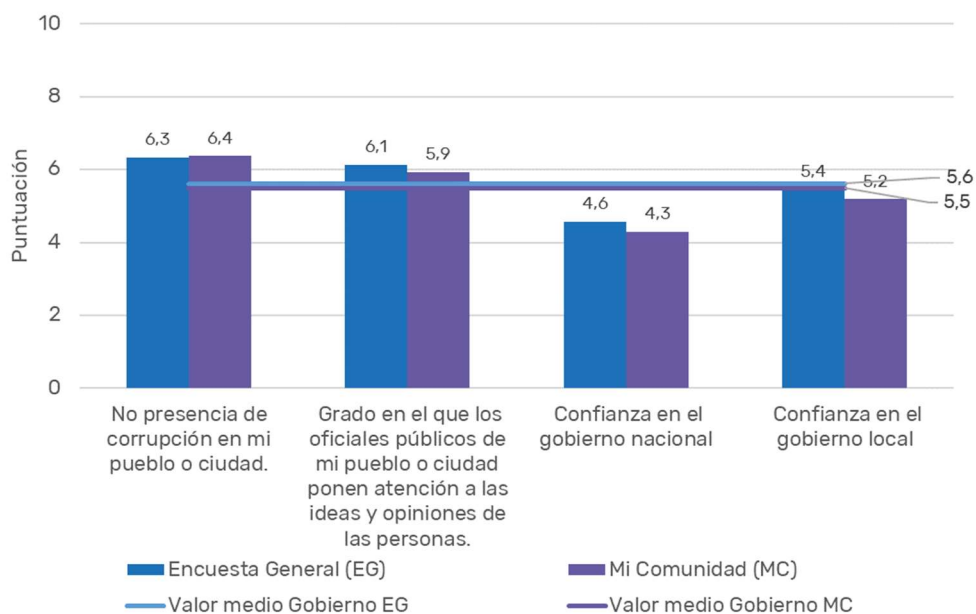


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.9 Gobierno

Esta dimensión es la que ha obtenido puntuaciones más bajas con 5,5 puntos en el grupo MC y 5,6 puntos para la EG. En relación a los aspectos de gobierno, no se observan diferencias significativas entre los grupos. Destacan las puntuaciones muy bajas, incluso inferiores a 5, obtenidas en todos los indicadores.

Figura 27: Comparación de la percepción del gobierno en dos grupos de población.

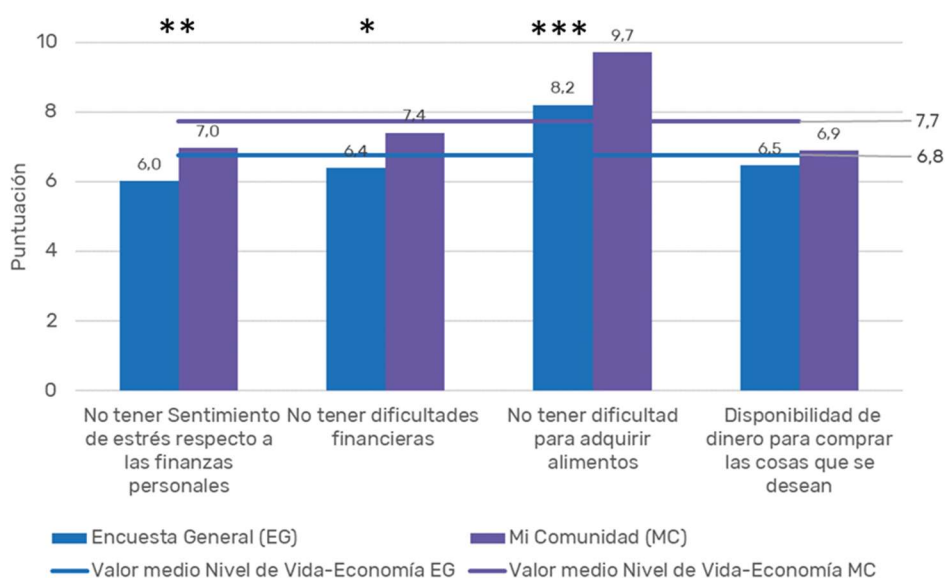


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.10 Nivel de Vida

En esta dimensión el grupo EG obtiene una puntuación media de 6,8 frente al 7,7 del grupo MC, lo que supone una diferencia significativa entre ambos grupos. Todos los aspectos analizados obtienen mayores puntuaciones en el grupo MC que en la EG, excepto para la variable "disponibilidad de dinero para comprar las cosas que se desean".

Figura 28: Comparación de la percepción del nivel de vida en dos grupos de población.

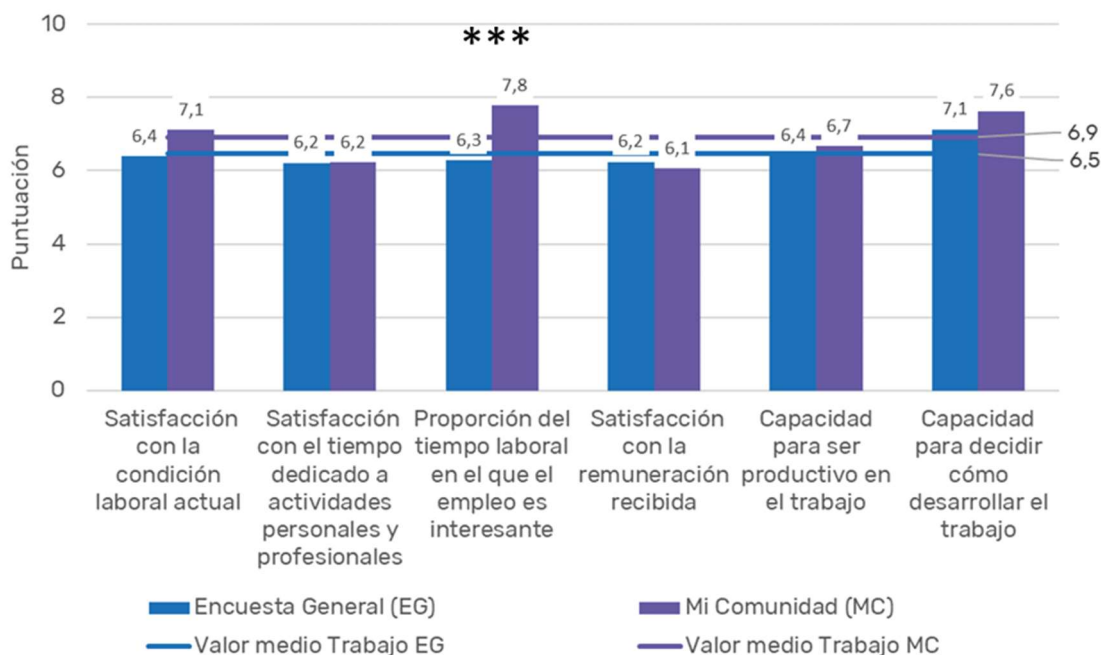


Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

## 6.11 Trabajo

Con una puntuación media de 6,5 en esta dimensión en la EG y de 6,9 en MC, no se observan diferencias significativas entre los grupos. No hay diferencias significativas en ninguna de las variables analizadas entre los grupos, excepto en la "Proporción del tiempo laboral en el que el empleo es interesante", que es superior para el grupo MC que en la EG.

Figura 29: Comparación de la percepción del trabajo en dos grupos de población.



Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias entre las dimensiones sin asterisco

# 7.

## ¿Hay diferencias dependiendo de las variables demográficas?

En este apartado se analiza el Índice de Felicidad para todas las personas participantes, sus dimensiones e indicadores en función de las siguientes variables demográficas: edad, género, raza/etnicidad, estado civil, los hijos/as menores de 18 años en el hogar, el tamaño del hogar, el país de residencia, el nivel de estudios, la situación laboral, los ingresos y la espiritualidad.

No se han detectado diferencias en función de la raza, el estado civil, tamaño del hogar y el país de residencia para el Índice de la Felicidad, aunque se han podido detectar diferencias entre dimensiones e indicadores. Las diferencias más relevantes se han encontrado para las variables que se describen a continuación:

### 7.1 Edad

Se aprecian diferencias significativas en el Índice de la Felicidad según la edad. Las personas menores de 25 años obtienen un valor medio de 6,5; las comprendidas entre 25 y 39 años, 6,1; el grupo entre 40 a 64 años, 6,4 y los mayores de 65 años, 7,2. Las personas mayores de 65 años obtienen mayores puntuaciones que el resto de los grupos en todas las dimensiones, cuyas diferencias resultan significativas excepto en Bienestar psicológico. El grupo con menor valor promedio es el de 25 a 39 años, con diferencias significativas en la mayoría de las dimensiones con el grupo de más jóvenes y los más mayores. Los valores del grupo de 40 a 64 años son muy comparables a los del grupo de menores de 25 años en la mayoría de dimensiones.

Figura 30: Resultados de las dimensiones de la felicidad por grupos de edad



Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

**Existen diferencias significativas en función de la edad. Las personas mayores de 65 años presentan los valores más altos**

## 7.2 Género

El Índice de Felicidad presenta diferencias significativas en el promedio de la felicidad dependiendo del género. El valor para hombres (6,5) es superior al de las mujeres (6,3) y al de grupo Otros (5,6).

Los hombres presentan valoraciones medias significativamente mayores que las mujeres en todas las dimensiones excepto en el bienestar psicológico donde la diferencia de medias no resulta significativa, en el caso del apoyo social donde las mujeres se sienten más satisfechas que los hombres y en la dimensión de comunidad, en la que se han obtenido los mismos resultados para hombres que para mujeres.

Los datos muestran que las valoraciones medias obtenidas por las personas que al preguntarlas por su género se autoincluyen en el grupo de Otros son significativamente menores en todas las dimensiones respecto a hombres y mujeres excepto en el caso de la dimensión Balance de Tiempo que es similar al de las mujeres.

**Los hombres presentan valores promedio superiores a los de las mujeres y a los del grupo de otros.**

Figura 31: Resultados de las dimensiones de la felicidad por género



Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

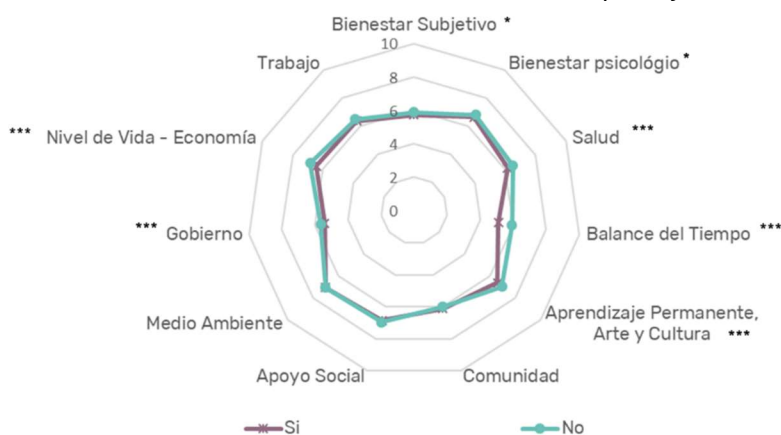
### 7.3 Hijos menores de 18 años en casa

Las personas sin hijos menores de 18 años en el hogar obtienen un Índice de Felicidad de 6,5 puntos mientras que las que tienen hijos de 6,2, lo que supone una diferencia débil pero significativa. Se observan diferencias significativas en todas las dimensiones excepto Comunidad, Apoyo Social, Medio Ambiente, Gobierno, Nivel de Vida – Economía y Trabajo.

Las personas sin hijos presentan un valor medio del índice de la felicidad mayor que las personas con hijos. Así mismo, se observa que las personas sin hijos presentan niveles de Salud, de Balance del Tiempo, de Aprendizaje Permanente, de Gobierno y Nivel de Vida significativamente superiores. Las personas sin hijos también presentan mayores niveles de Bienestar Subjetivo y Psicológico, aunque la diferencia es significativa con las personas con hijos, esta diferencia resulta débil.

### Las personas sin hijos menores de 18 años en casa presentan niveles de felicidad significativamente superiores que las personas que los tienen

Figura 32: Resultados de las dimensiones de la felicidad por hijos



Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

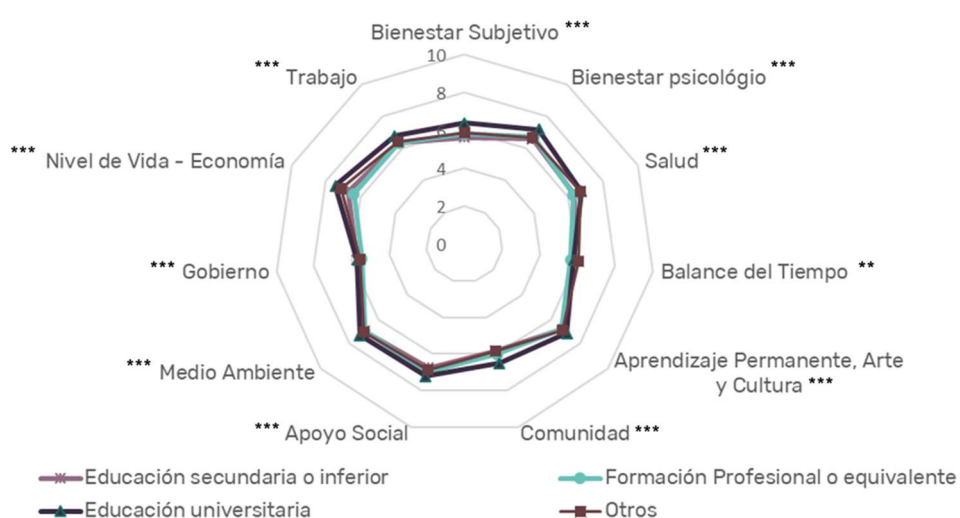


## 7.4 Nivel educativo

Se observan diferencias muy significativas en el promedio y en las distintas componentes que conforman el Índice de la Felicidad. Las personas con cualificación académica más alta, obtienen por lo general mayores puntuaciones en todas las dimensiones analizadas. Las mayores diferencias se aprecian entre las personas con educación secundaria o inferior y las personas con formación profesional o equivalente respecto a las personas con educación universitaria. No se aprecian diferencias reseñables entre el grupo Otros y las personas con los niveles de educación inferiores.

### Se aprecian diferencias muy significativas en función del nivel de educación: cuanto más alta es la educación, más felicidad

Figura 33: Resultados de las dimensiones de la felicidad por nivel educativo



Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

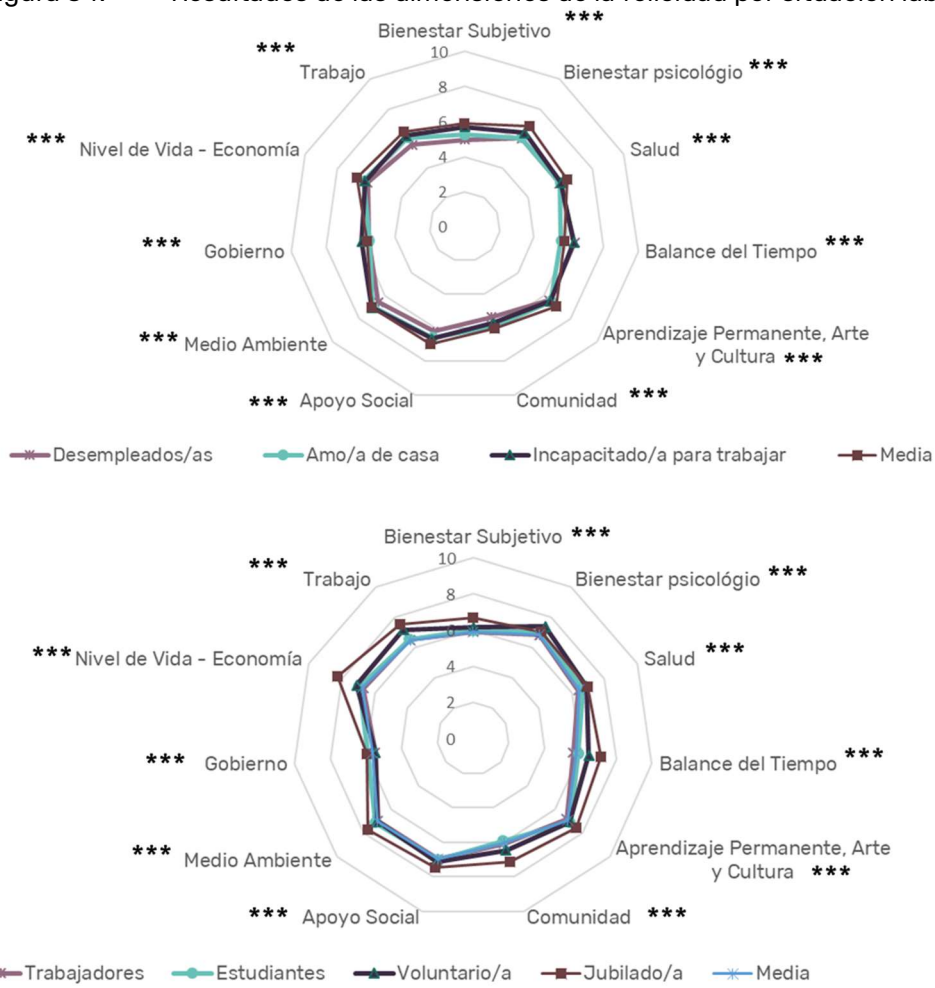
## 7.5 Situación laboral

Se aprecian diferencias significativas fuertes en el Índice de la Felicidad así como en las distintas dimensiones que lo conforman dependiendo de la situación laboral. El grupo con mayor puntuación media es el de los jubilados con 7,2 mientras que los desempleados obtienen la puntuación más baja con 5,9. Los desempleados muestran diferencias significativas muy fuertes respecto a todos los grupos excepto con los amos/as de casa.

Las mayores diferencias entre los trabajadores por cuenta ajena y los que lo hacen por cuenta propia se encuentra en los dominios de Balance de Tiempo y Trabajo. En cuanto a los desempleados, los que buscan trabajo presentan un bienestar psicológico superior en 0,7 puntos a los que no lo buscan. Sin embargo, el nivel de vida es inferior en 1,1 puntos.

### Se aprecian diferencias muy significativas dependiendo de la situación laboral: las personas desempleadas son las que presentan niveles más bajos

Figura 34: Resultados de las dimensiones de la felicidad por situación laboral



Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

## 7.6 Ingresos

Para estudiar la correlación entre los ingresos y la felicidad se ha diferenciado entre los dos grupos ya que en la EG las personas han indicado sus ingresos en Dólares Americanos y en la de MC esta cantidad se ha indicado en Euros. En la EG se han considerado solo las respuestas que provienen del "Norte Global" ya que los mismos ingresos en el "Sur Global" suponen mucho mayor poder adquisitivo.

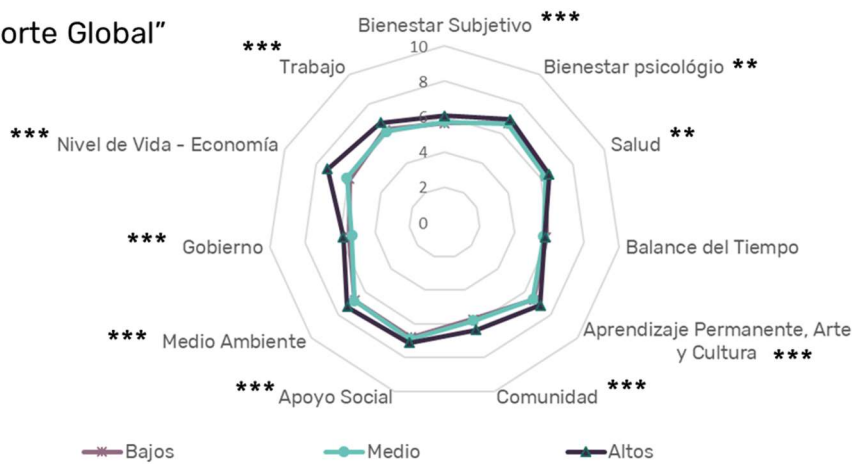
Se aprecian diferencias significativas dependiendo de los ingresos para el Índice de la Felicidad en el grupo EG, mientras que no se observan diferencias en el grupo MC. En el grupo EG, en general, a mayores ingresos mayor valoración en las distintas dimensiones, aunque esta tendencia no se observa en MC. Como se aprecia en la siguiente figura, a mayores ingresos, la diferencia en la mayoría de las dimensiones resulta significativa dentro del grupo EG, resultando que a mayor niveles de ingresos mejores puntuaciones en las distintas dimensiones. Sin embargo, esta tendencia no se observa en el Grupo de MC. En este Grupo la única dimensión que resulta con diferencias significativas es el Apoyo Social.

Otros estudios que correlacionan los ingresos con el bienestar personal han concluido que una vez disponibles unos ingresos que permiten cubrir las necesidades materiales básicas, nuestra felicidad no incrementa proporcionalmente al nivel de ingresos e incluso las personas con mayor poder adquisitivo pueden presentar menores índices de felicidad. Esto se conoce como la "Paradoja de Easterlin" (Easterlin 1995, 2001).

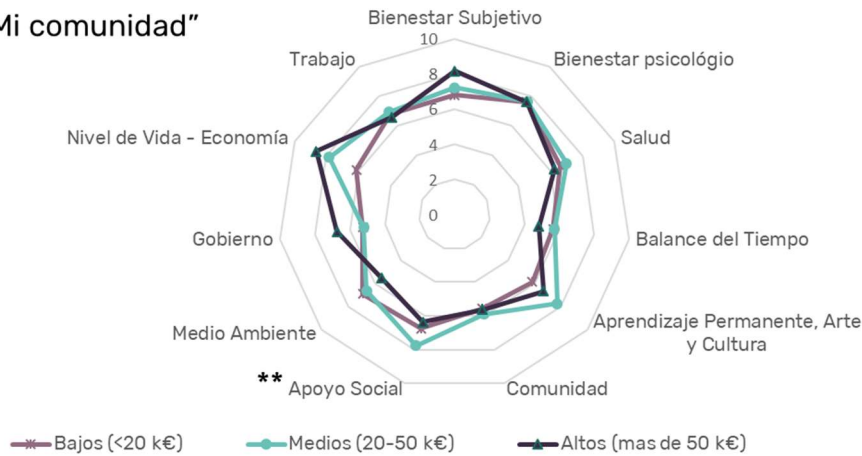
**Se aprecian diferencias significativas dependiendo de los ingresos para el Índice de la Felicidad en el grupo de la Encuesta General (EG), mientras que no se observan diferencias en el grupo Mi Comunidad (MC). En el grupo EG, en general, a mayores ingresos mejor desempeño en las distintas dimensiones, aunque esta tendencia no se observa en MC.**

Figura 35: Resultados de las dimensiones de la felicidad por ingresos

“Norte Global”



“Mi comunidad”



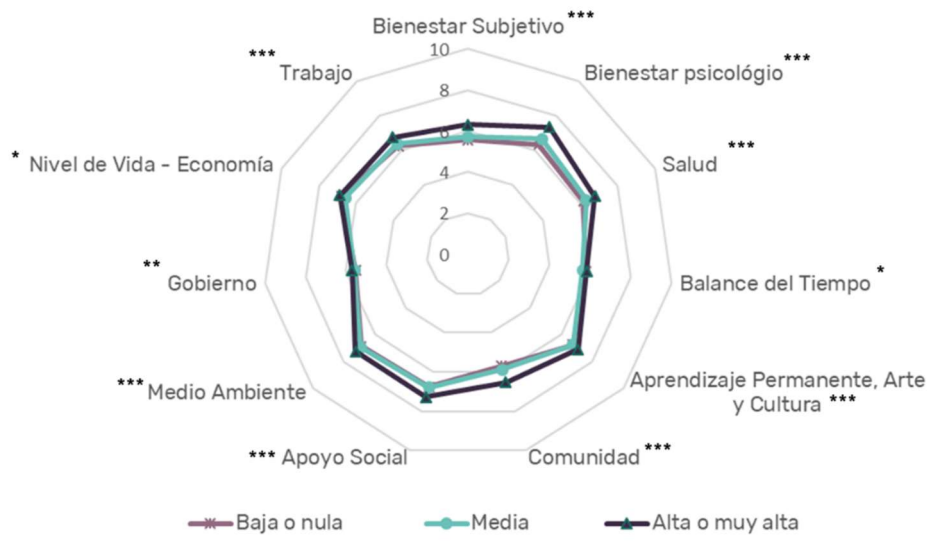
Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

## 7.7 Espiritualidad

Las personas más espirituales presentan valores promedio en el Índice de la Felicidad significativamente superiores a las que evalúan su espiritualidad como baja, nula o media. Así mismo, las personas más espirituales presentan valores superiores de Bienestar Subjetivo y Psicológico, Salud, Aprendizaje permanente, Comunidad, Apoyo social, Medio ambiente y Trabajo. También muestran valores superiores en Balance del tiempo, Gobierno y Nivel de economía, aunque con diferencias más débiles en comparación al resto de los indicadores.

**Se aprecian diferencias muy significativas en función de la espiritualidad: a mayor espiritualidad, mas felicidad**

Figura 36: Resultados de las dimensiones de la felicidad por espiritualidad



Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

# 8.

## ¿De qué depende nuestra felicidad?

Se han estudiado las correlaciones entre los distintos dominios e indicadores con el fin de entender mejor las relaciones entre ellos. Se han considerado correlaciones significativas aquellas que tienen un coeficiente de correlación superior a 0,5 (50 %).

A nivel de dimensión, en la Tabla 3 se muestran sólo aquellas dimensiones que están significativamente correlacionadas entre sí y con un coeficiente de correlación significativo. Las correlaciones más fuertes se encuentran entre el Bienestar subjetivo y el Bienestar psicológico, con un coeficiente de correlación de 0,78. También se aprecian correlaciones significativas entre el Bienestar subjetivo y el Bienestar psicológico con la Salud, el Apoyo social y el Trabajo. Estos resultados indican que a mayor Bienestar Subjetivo y Psicológico, mayor salud, mayor apoyo social y mejor apreciación del trabajo.

Tabla 3: Coeficientes de correlación entre dimensiones

	Bienestar Subjetivo	Bienestar Psicológico
Bienestar psicológico	0,78	
Salud	0,61	0,63
Apoyo Social	0,69	0,65
Trabajo	0,55	0,57

A nivel de indicador se aprecian correlaciones positivas entre indicadores de distintas dimensiones. El coeficiente de correlación más alto se observa entre las actividades que merecen la pena y la satisfacción con la vida, con un valor de 0,8. La satisfacción con la vida presenta correlaciones positivas con un total de 12 indicadores pertenecientes a las dimensiones de Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico, Salud y Apoyo Social.

Además de las correlaciones entre los indicadores de las dimensiones identificadas como significativas, también se han encontrado correlaciones significativas entre:

- Los indicadores que definen la dimensión de Aprendizaje Permanente, Arte y Cultura.
- En la dimensión de Comunidad: la confianza entre vecinos y negocios locales
- En Gobierno en relación a la confianza en el gobierno local y nacional.
- Entre varios aspectos relacionados con el Nivel de Vida.

**El Bienestar psicológico y subjetivo están estrechamente relacionados entre si y lo están con la Salud, el Apoyo Social y el Trabajo**

Tabla 4: Coeficientes de correlación significativos y mayores de 0,5 entre indicadores

	(1) Satisfacción	(1.1) Actividades que merecen la pena	(1.2) Sentimientos de felicidad	(2.1) Significado y propósito	(2.2) Implicación e interés en actividades diarias	(2.3) Optimismo	(2.4) Sentido de logro/realización	(2.5) Positividad sobre uno mismo	(3) Percepción general de la salud	(3.1) Sentirse con energía	(5.0) Acceso a deportes y actividades recreativas.	(5.1) Acceso a actividades artísticas y culturales.	(6.0) Confianza en los vecinos	(7.1) Satisfacción con las relaciones personales	(7.2) Importo a las personas de mi vida	(7.3) Sentimiento de que le quieren	(9.2) Confianza en el gobierno nacional	(10.1) No sentimiento de estrés respecto a las finanzas personales	(10.2) Frecuencia de las dificultades financieras	(11) Satisfacción con la condición laboral actual	
(1.1) Actividades que merecen la pena	0,80																				
(1.2) Sentimientos de felicidad	0,75	0,70																			
(2.1) Significado y propósito	0,63	0,72	0,57																		
(2.2) Implicación e interés en actividades diarias	0,63	0,67	0,57	0,66																	
(2.3) Optimismo sobre el futuro	0,57	0,57	0,51	0,60	0,54																
(2.4) Sentido de logro/realización con las actividades	0,59	0,64	0,55	0,64	0,66	0,53															
(2.5) Positividad sobre uno mismo	0,66	0,63	0,60	0,60	0,59	0,60	0,62														
(3.1) Sentirse con energía	0,52		0,50		0,51			0,50	0,51												
(3.2) Satisfacción con la capacidad para cumplir las actividades diarias	0,53				0,52					0,55											
(5.1) Acceso a actividades artísticas y culturales.											0,57										
(5.2) Acceso a educación informal.												0,58									
(6.1) Confianza en los negocios en la comunidad													0,55								
(7.1) Satisfacción con las relaciones personales	0,60	0,52	0,55					0,51													
(7.2) Importo a las personas de mi vida														0,56							
(7.3) Sentimiento de que le quieren	0,55	0,50	0,52											0,64	0,63						



	(1) Satisfacción	(1.1) Actividades que merecen la pena	(1.2) Sentimientos de felicidad	(2.1) Significado y propósito	(2.2) Implicación e interés en actividades diarias	(2.3) Optimismo	(2.4) Sentido de logro/realización	(2.5) Positividad sobre uno mismo	(3) Percepción general de la salud	(3.1) Sentirse con energía	(5.0) Acceso a deportes y actividades recreativas.	(5.1) Acceso a actividades artísticas y culturales.	(6.0) Confianza en los vecinos	(7.1) Satisfacción con las relaciones personales	(7.2) Importo a las personas de mi vida	(7.3) Sentimiento de que le quieren	(9.2) Confianza en el gobierno nacional	(10.1) No sentimiento de estrés respecto a las finanzas personales	(10.2) Frecuencia de las dificultades financieras	(11) Satisfacción con la condición laboral actual	
(7.4) No tener sentimiento de soledad	0,56	0,52	0,53					0,53						0,55		0,53					
(9.1) Confianza en el gobierno local																	0,51				
(10.2) Frecuencia de las dificultades financieras																		0,64			
(10.3) Disponibilidad de dinero para comprar las cosas que se desean																		0,53	0,53		
(11.5) Satisfacción con el tiempo dedicado a actividades personales y profesionales																					0,52
(11) Proporción del tiempo laboral en el que el empleo es interesante		0,51			0,52																0,59

## 9.

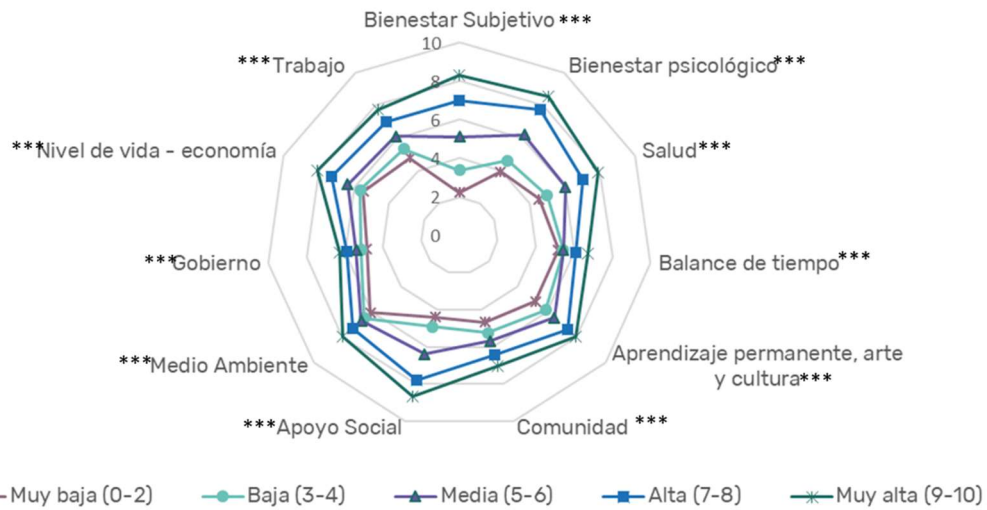
# ¿Cómo son las personas más y menos felices?

Se han analizado las puntuaciones de las dimensiones que componen el Índice de la Felicidad en función de la apreciación general de la vida y del índice promedio de la felicidad con el propósito de entender cómo son las personas más y menos felices.

En la siguiente figura se muestran los resultados por dimensiones de felicidad según la apreciación general de la vida. Como puede apreciarse, las distribuciones por dimensiones son homogéneas, es decir, las personas que aprecian su vida como insatisfactoria, obtienen resultados bajos en todas las dimensiones mientras que las personas que la aprecian como buena o muy buena, obtienen valoraciones muy altas en todas las dimensiones. Estas diferencias son muy significativas en todas las dimensiones excepto en la dimensión de comunidad.

A nivel de indicador, casi todas las relaciones son positivas. La única interacción que no resulta positiva es la de los indicadores de la dimensión "Balance de tiempo" con el resto. Es decir, el Balance del Tiempo no es mejor o peor dependiendo de la apreciación general de la vida.

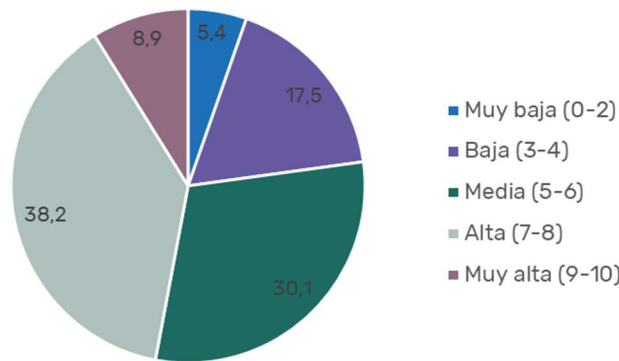
Figura 37: Comparación de las dimensiones de la felicidad según la apreciación general de la vida



Nota: \*\*\*: Diferencias significativas fuertes; \*\*Diferencias significativas medias; \*Diferencias significativas débiles. No se observan diferencias en las dimensiones sin asterisco

Como se observa en la siguiente figura, la mayor parte de las personas participantes en la encuesta puntúan su vida con una calificación alta, mientras que el 22,9 % consideran que su vida obtiene una puntuación inferior a 4.

Figura 38: Distribución de la población según su Apreciación general de la vida.



**Las personas con mayor apreciación de la vida desempeñan mejor en todas las dimensiones y las que obtienen valoraciones más bajas, también las obtienen en todas las dimensiones.**

Al analizar las respuestas dependiendo del promedio del Índice de la felicidad, se obtienen los resultados que se muestran en la siguiente figura. Al igual que con la apreciación general de la vida, las personas con una puntuación baja en su Índice de la Felicidad, obtienen puntuaciones bajas en todas las dimensiones, mientras que las personas con puntuaciones altas, las obtienen así mismo en todas las dimensiones. Estas diferencias son significativas y muy fuertes en todas las dimensiones y en general entre todos los segmentos de población dependiendo del Índice de Felicidad.

Figura 39: Comparación del Índice de la Felicidad según la escala de la felicidad

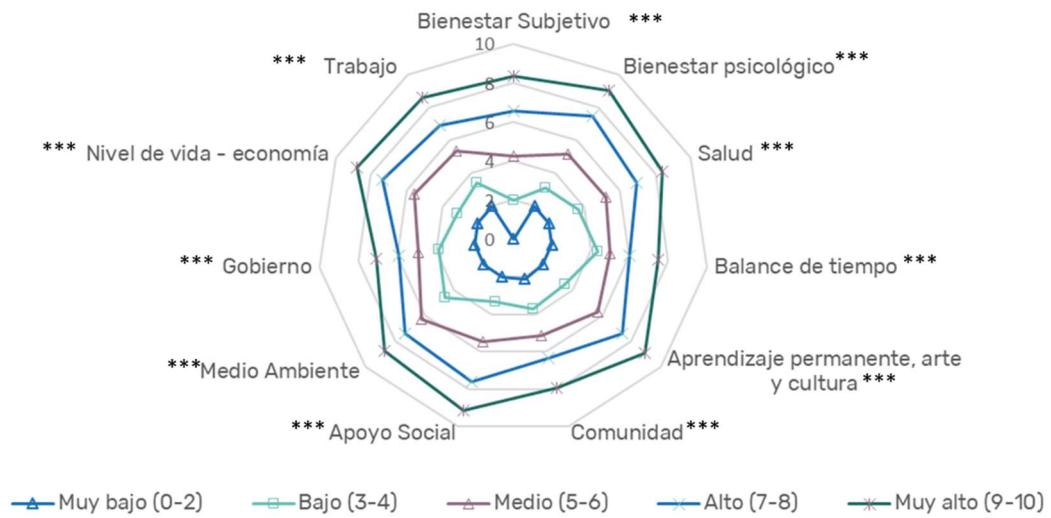
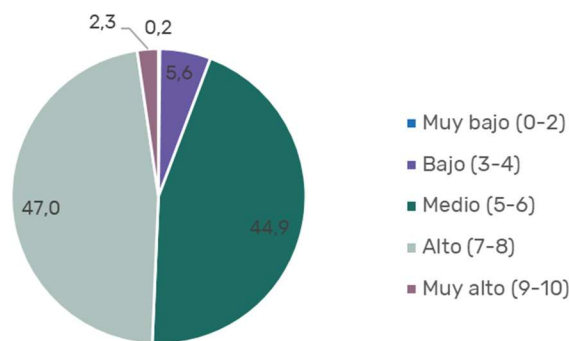
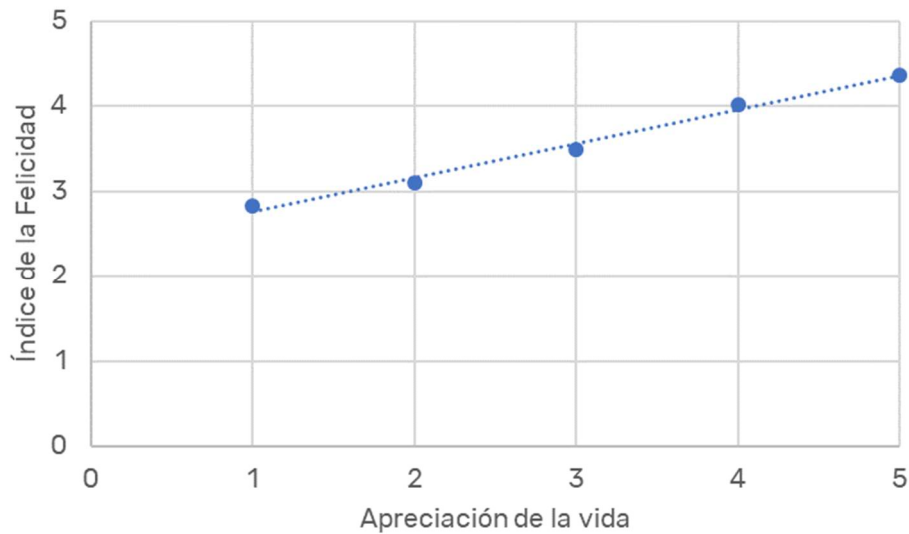


Figura 40: Distribución de la población según su Índice de Felicidad promedio.



En la siguiente figura se correlaciona la Apreciación de la Vida y el Índice de la Felicidad (ambos medidos en una escala de 5). Esta figura muestra como ambas variables están estrechamente relacionadas ( $R^2$  de 0,99) por lo que si la apreciación general de la vida es alta, en el resto de dimensiones la apreciación será alta mientras que si la apreciación es baja también lo será para el resto de dimensiones.

Figura 41: Relación entre la Apreciación de la vida y el Índice de la Felicidad



Por último, se han estudiado las relaciones que existen entre el Índice de Felicidad y la Apreciación de la vida con las características demográficas (edad, género, ingresos, etc.). Para todas las variables analizadas, se observa que los ingresos, la espiritualidad y el nivel educativo están correlacionados significativamente. Cuanto mayores son nuestros ingresos, espiritualidad o nivel educativo, mayor nuestra Apreciación de la vida e Índice de Felicidad. Este estudio no nos permite discernir si la mayor felicidad se produce debido a que estas variables obtienen puntuaciones más altas o si son los ingresos, la espiritualidad o el nivel educativo los que generan mayores índices de felicidad.

**Nuestra apreciación de la vida y el Índice de Felicidad vienen mayormente determinados por la espiritualidad, el nivel de ingresos y el nivel educativo. Se observa una correlación positiva para las tres variables.**

# 10.

## ¿Tiene ecuación la felicidad?

Se ha analizado la apreciación de la vida de las personas que han participado en este estudio mediante una regresión lineal. En este modelo, se ha relacionado la percepción de la vida con los 50 indicadores estudiados. Se ha obtenido una ecuación lineal múltiple en la que se pone en relación el Índice de la Felicidad con 8 indicadores de los que depende significativamente (ver tabla 5). Por tanto, nuestra percepción de la vida puede explicarse a través de indicadores relacionados con el Bienestar Subjetivo, Bienestar Psicológico, Salud, Balance de Tiempo y Aprendizaje Permanente, Arte y Cultura, Apoyo Social y Trabajo.

Tabla 5: Ecuación general del índice de la felicidad

	<b>Coefficientes estandarizados</b>
Satisfacción con la vida	0,577
Actividades que merecen la pena	0,073
Sentimientos de felicidad	0,066
Optimismo sobre el futuro	0,038
Percepción general de la salud	0,052
Acceso a actividades artísticas y culturales	0,047
No tener sentimiento de soledad	0,055
Proporción del tiempo laboral en el que el empleo es interesante	0,040

**Nuestra percepción de la vida se explica a través de la Satisfacción, Actividades que merecen la pena, Sentimientos de felicidad, Optimismo sobre el futuro, Percepción general de la salud, Acceso a actividades artísticas y culturales, Sentimiento de soledad y Proporción del tiempo laboral en el que el empleo es interesante.**

# 11.

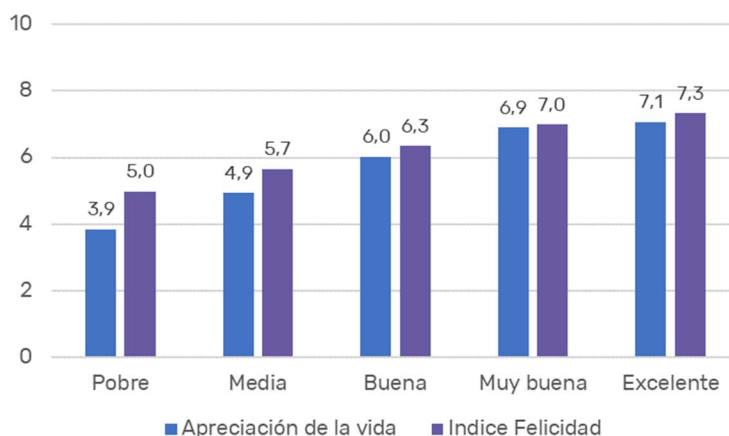
## ¿Resulta de interés público el estudio de la felicidad?

A continuación se han seleccionado algunas variables para comprender mejor su relación con la felicidad. Además de estas variables, podrían estudiarse otras que resultasen de interés colectivo, especialmente para el diseño de políticas.

### 11.1 Salud

Como se aprecia en la siguiente figura hay una correlación positiva significativa entre la Percepción de la salud, la Apreciación de la vida y el Índice de felicidad. Aunque en este estudio no se puede determinar si es la salud la que condiciona la apreciación de la vida o viceversa, si que se observa una correlación significativa entre todos los grupos de edad.

Figura 42: Salud y Felicidad



**Mejor salud cuanto más alto es el Índice de Felicidad y la Apreciación de la vida**

## 11.2 Percepción del Gobierno

En las siguientes figuras se estudia la relación entre la confianza en el gobierno nacional y local respectivamente con la Apreciación de la vida y el Índice de Felicidad. En ambos casos, se observa una correlación positiva y muy significativa.

Figura 43: Confianza en el Gobierno Nacional y Felicidad

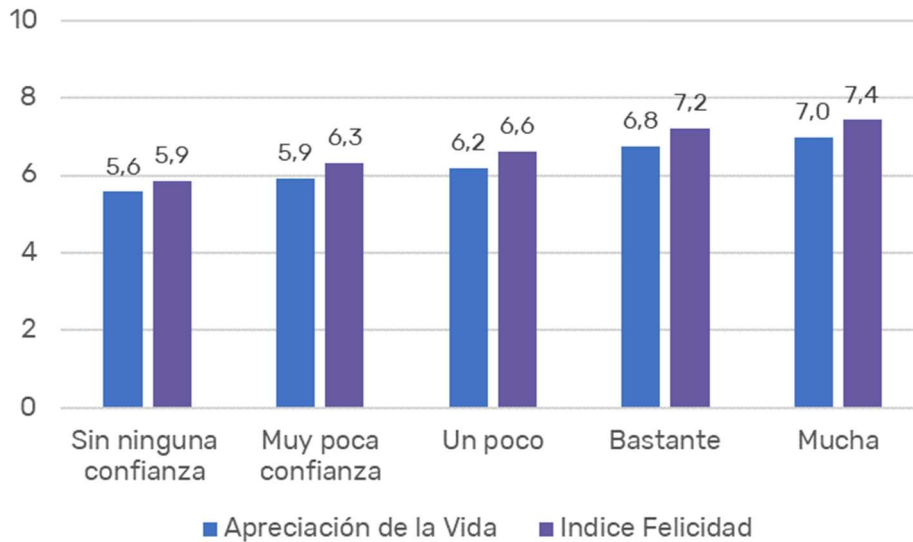
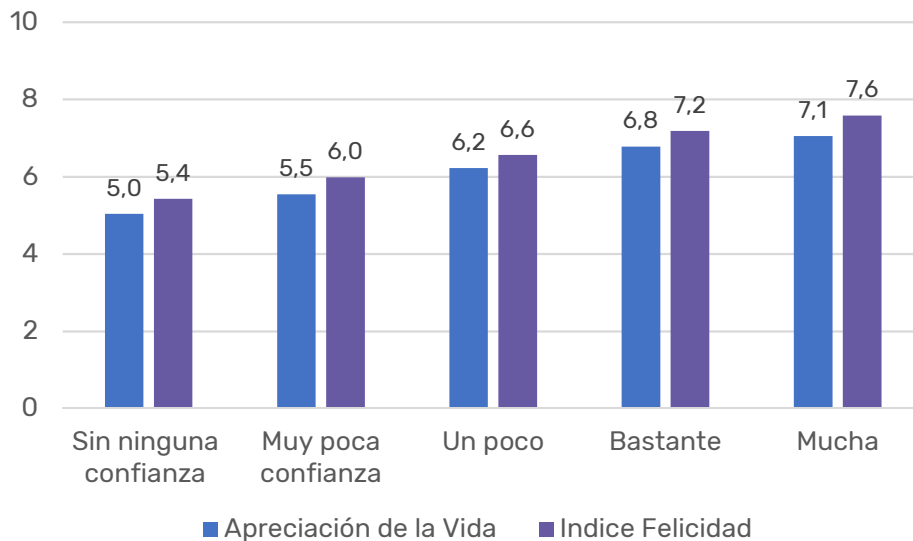


Figura 44: Confianza en el Gobierno Local y Felicidad



**A mayores índices de Felicidad, mayor confianza en el Gobierno Local y Nacional**



### 11.3 Aportaciones a la Sociedad

Las aportaciones a la sociedad se han estudiado analizando las frecuencias de las donaciones y del voluntariado. En ambos casos se observan correlaciones positivas significativas. A estas mismas conclusiones han llegado otros estudios que han analizado las aportaciones individuales a la sociedad y los niveles de satisfacción personal (ver Iriarte, 2018). Frente a la creencia generalizada, el desarrollo de un carácter prosocial es un elemento clave de nuestra propia felicidad individual.

Figura 45: Frecuencia de las donaciones y Felicidad

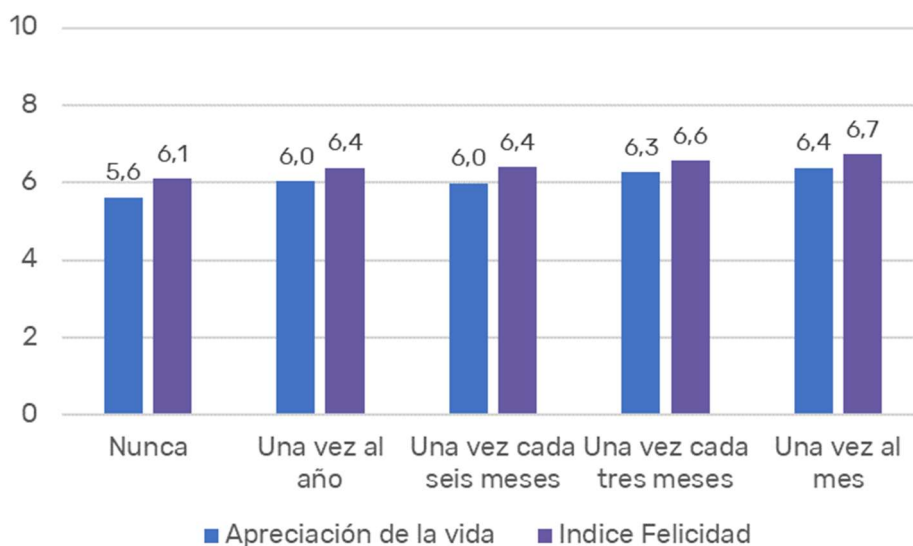
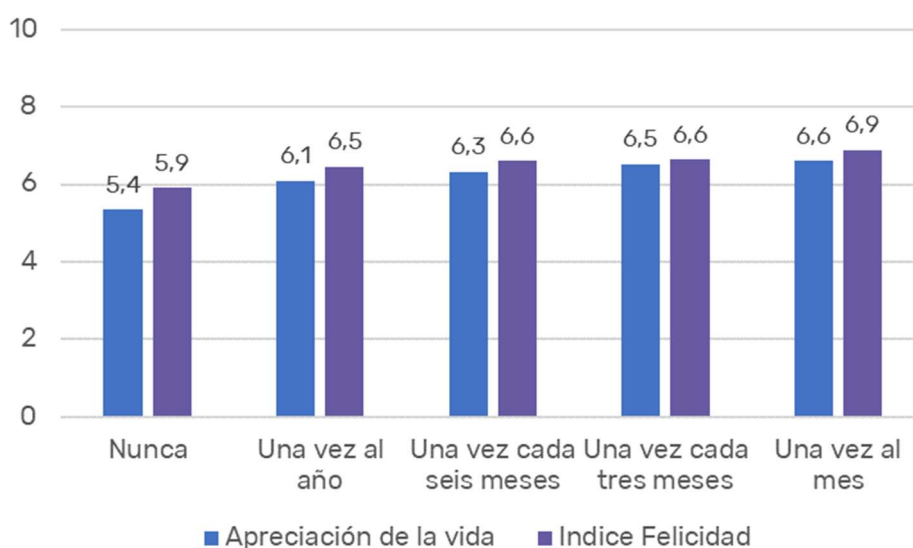


Figura 46: Frecuencia del voluntariado y Felicidad



**A mayores Índices de Felicidad, mayores aportaciones a la sociedad en forma de donaciones y voluntariado.**

# 12.

## Y ahora, ¿qué? Perspectivas

El estudio de la felicidad de las personas y de las comunidades a través de autoevaluaciones es una herramienta flexible que permite detectar aspectos críticos y elementos catalizadores que puedan suponer palancas para desarrollar intervenciones y políticas con efecto multiplicador en el bienestar de la población.

Este estudio presenta un análisis piloto, ilustrativo de la potencialidad de esta herramienta. Se constata la diversidad y riqueza de la información obtenida así como la posibilidad de utilizar esta información en áreas prioritarias de interés público como son la salud, el gobierno, la educación, las actitudes prosociales, la sostenibilidad y la participación ciudadana.

Este análisis presenta muchísimos detalles que podrían ser de interés. A modo de ejemplo, uno de los hallazgos sobre los que deseamos llamar la atención es la constatación sobre cómo la espiritualidad (que no religión), está estrechamente vinculada a la felicidad por lo que éste podría ser un campo de trabajo directo para mejorar la felicidad de las personas. Esto tiene gran lógica ya que cada vez hay más población que realiza prácticas de mindfulness, yoga, terapia u otras disciplinas encaminadas a mejorar su desarrollo personal.

Esta metodología puede aplicarse en cualquier comunidad que tenga interés en hacerlo. Aquí se proporcionan los fundamentos que componen la felicidad y con estos cimientos se pueden adaptar los elementos de análisis a cualquier tipo de población con el fin de recoger más fielmente su realidad. Para realizar un estudio en una comunidad concreta se propone realizar los siguientes pasos:

- Constatar que los aspectos analizados en la encuesta resultan relevantes para la comunidad de estudio. Para esto, se propone un taller participativo en el que las personas puedan dar su opinión acerca de la encuesta y la ponderación de cada una de las dimensiones.

- Una vez adaptada la encuesta, ofrecerla a la población participante para que realice sus autoevaluaciones. Esto se puede realizar por medios digitales o en papel en caso de que la población no esté acostumbrada a la tecnología digital.
- Análisis de datos y elaboración del informe preliminar en el que se extraigan las principales tendencias observadas con el fin de presentar los resultados a la población concernida.
- Taller de presentación de los resultados preliminares a la comunidad con el fin de que todas las personas participantes tengan la oportunidad de ofrecer su opinión y propuestas.
- Elaboración del informe final y presentación de los resultados. Elaboración de material de difusión para hacer llegar la información a todas las personas involucradas.
- Dependiendo de las opiniones y propuestas definir las líneas futuras de actuación.

Esta metodología, además de permitir conocer a la comunidad, su realidad y sus necesidades abre la posibilidad de ofrecer un espacio de diálogo genuino y constructivo para mejorar la felicidad de la población. Solo personas distintas serán capaces de generar resultados distintos.

# 13.

## Referencias

- Adler A. et al. (2017): Chapter 2: Definitions of Terms. Happiness: Transforming the Development Landscape. Centre for Bhutan Studies and GNH
- Alianza por la Felicidad (Happiness Alliance) (2018) Gross National Happiness Index Survey <http://survey.happycounts.org/survey/directToSurvey>
- Asende (2017) El imposible mapa de los suicidios en España <https://bit.ly/2v0BBq8>
- Diener, E., Seligman, M.E.P, Choi, H., & Oishi S. (2018). Happiest People Revisited. Perspectives on Psychological Science, 13(2), 176–184. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Easterlin, R. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? Journal of Economic Behavior and Organization, 27(1), 35–48. doi:10.1016/0167-2681(95)00003-B
- Easterlin, R. (2001). Income and happiness: towards a unified theory. The Economic Journal, 111(473), 465–484. doi:10.1111/1468-0297.00646
- EFE (2017) En España 2,4 millones de personas sufren depresión, el 5,2 % de la población <https://www.efc.com/efe/espana/sociedad/en-espana-2-4-millones-de-personas-sufren-depresion-el-5-la-poblacion/10004-3188014>
- Global Happiness Council (2018): Global Happiness Policy Report. Sachs J. et al. (Eds.). New York, NY: Sustainable Development Solutions Network.
- Greater Good Science Centre (2018), Universidad de Berkeley;
- Helliwell J., Layard, R., Sachs, J. (Eds). World Happiness Report 2018. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network.
- Iriarte, L. (2017). Transitando la Matrix: Construyendo el cambio que queremos ver en el mundo. [www.elbuenvivir.org](http://www.elbuenvivir.org)

- Iriarte, L. (2018) ¿Estamos satisfechos con nuestra contribución al Bien Común?  
<https://consumaconsciencia.org/index.php/node/2594>
- Iriarte, Musikanski, 2018 Happiness and Sustainable Development. How the Sustainable Development Goals could promote happier communities, cities, and countries. Submitted to International Journal of Community Well-Being. Octubre
- Lyubomirsky, Sonja (2011): The How of Happiness (El cómo de la felicidad). Texto extraído del MOC del Greater Good Science Center: The Science of Happiness
- Naciones Unidas (2015). Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015. 70/1. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. A/RES/70/1.  
[http://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E](http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E)
- OMS (2017a): Depresión. Media Centre. Organización Mundial de la Salud.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>
- OMS (2017b): Suicidio. Media Centre. Organización Mundial de la Salud.  
<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Santos, L. (2018). The science of well-being. What psychological science says about the good life. Things we think will make us happy (but don't). University of Yale
- Ura, K. Alkire, S., Zangmo, T., & Wangdi, K. (2012). A Short Guide to Gross National Happiness Index. Thimpu, Bhutan: Center for Bhutan Studies
- Vilaseca, Borja (2011): El Sin Sentido Común: Una visión alternativa para seguir nuestro propio camino en la vida. Ed.: Nuevo Paradigma.
- Ware, B. (2013). Los cinco mandamientos para tener una vida plena: ¿De qué no deberías arrepentirte nunca? Ed. Clave

