

Felicidad y Desarrollo

Klaus Schmidt-Hebbel

kschmidthebbel@gmail.com

Primera Conferencia Internacional de la Felicidad

Make-a-Wish Chile

Santiago, 12 diciembre 2018

Contenido

- (1) ¿Qué es el desarrollo?
- (2) ¿Cómo se logra el desarrollo integral?
- (3) ¿Qué es la felicidad?
- (4) ¿Cómo se mide la felicidad?
- (5) ¿Cómo se logra la felicidad a nivel social?
- (6) ¿Cómo se logra la felicidad personal?
- (7) Conclusión: Políticas públicas y cambios personales

1

¿Qué es el desarrollo?

Desarrollo: definiciones *negativas*

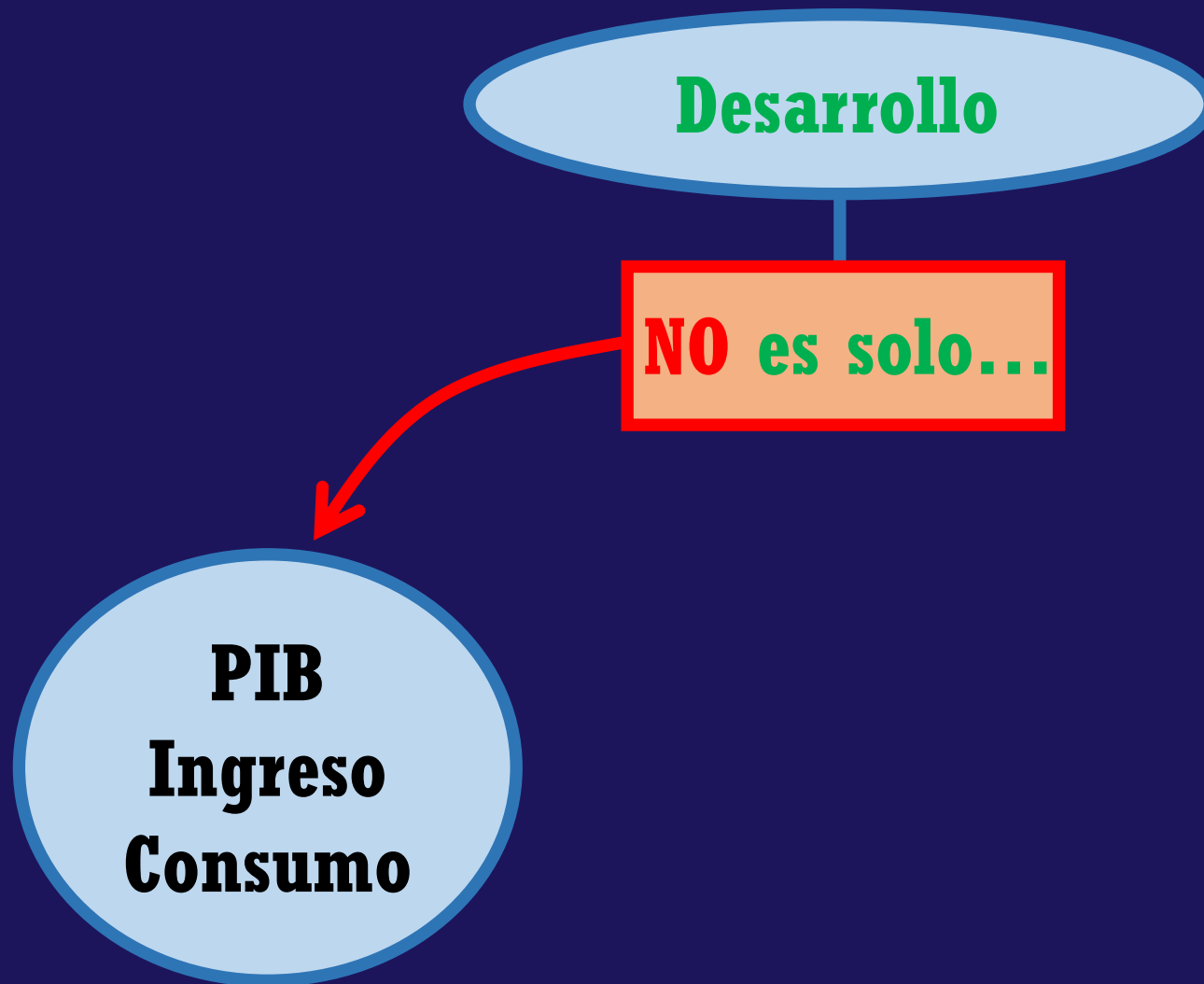
Desarrollo

Desarrollo: definiciones **negativas**

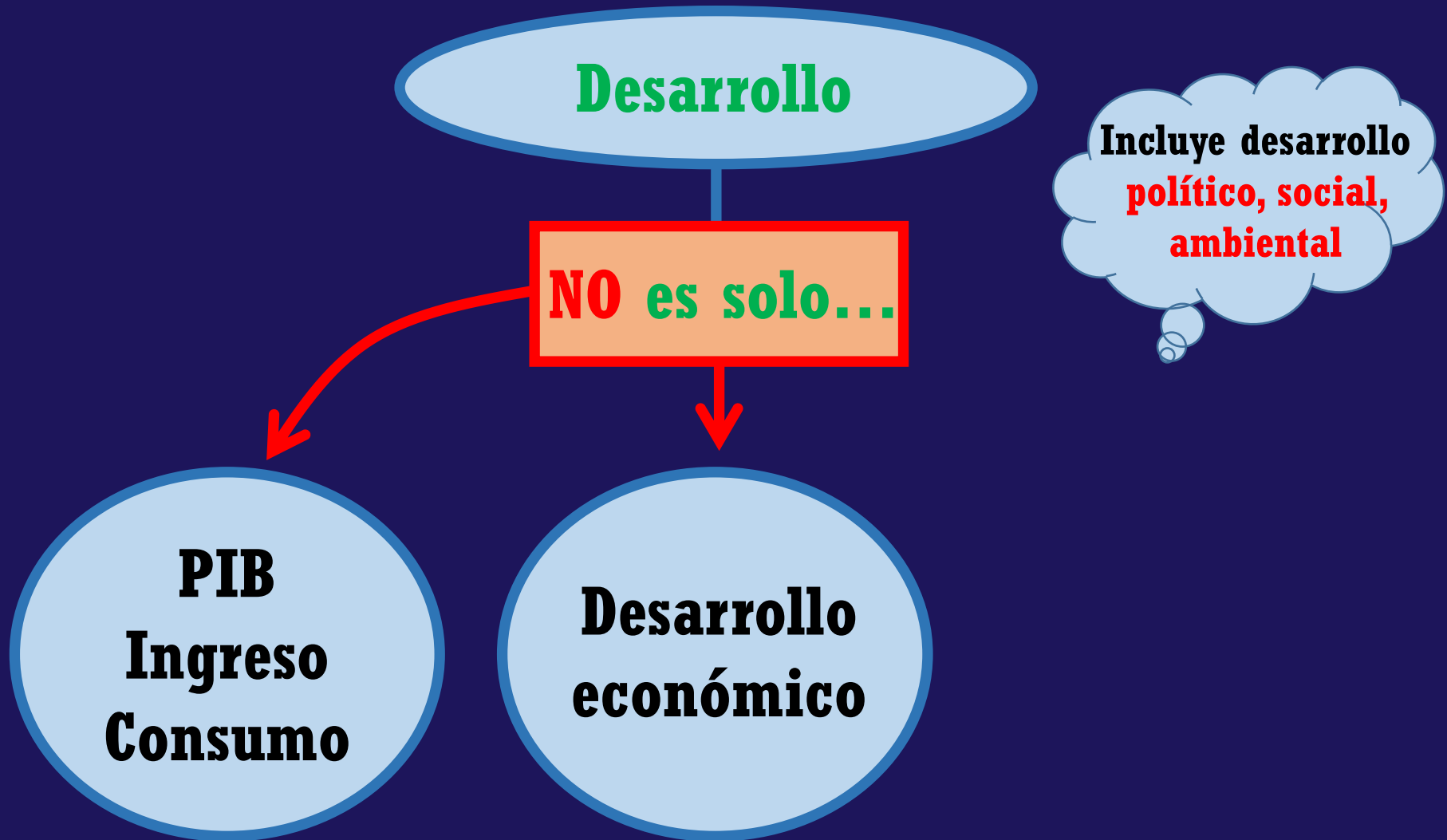
Desarrollo

NO es solo...

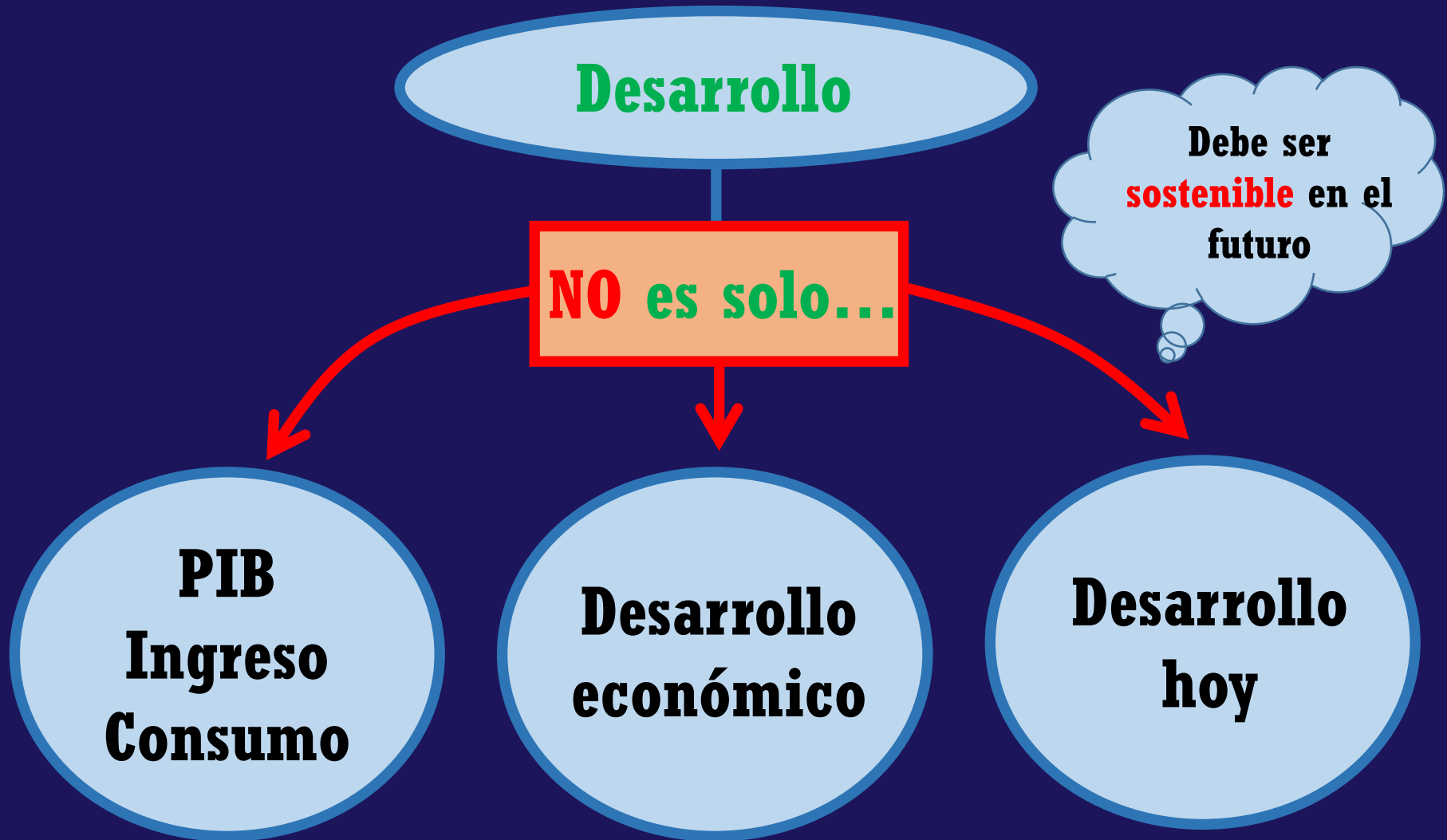
Desarrollo: definiciones **negativas**



Desarrollo: definiciones **negativas**



Desarrollo: definiciones **negativas**



Desarrollo: definiciones **positivas**

Desarrollo

Desarrollo: definiciones **positivas**

Desarrollo

Proceso de avance económico y social que permite elevar la calidad de la vida humana

Desarrollo: definiciones **positivas**

Desarrollo

Proceso de avance económico y social que permite elevar la calidad de la vida humana

Complejo y elusivo

Desarrollo: definiciones **positivas**

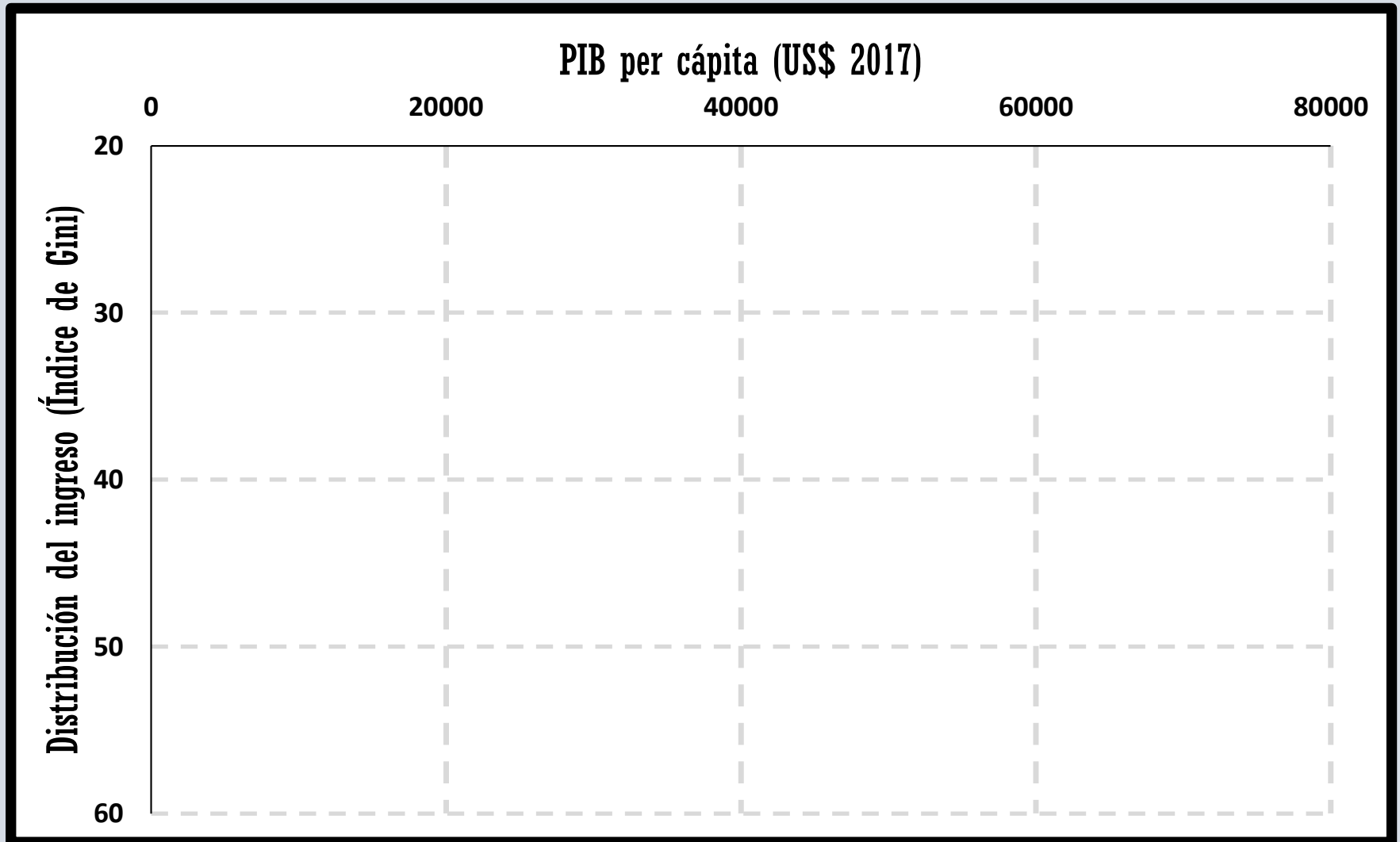
Desarrollo

Proceso de avance económico y social que permite elevar la calidad de la vida humana

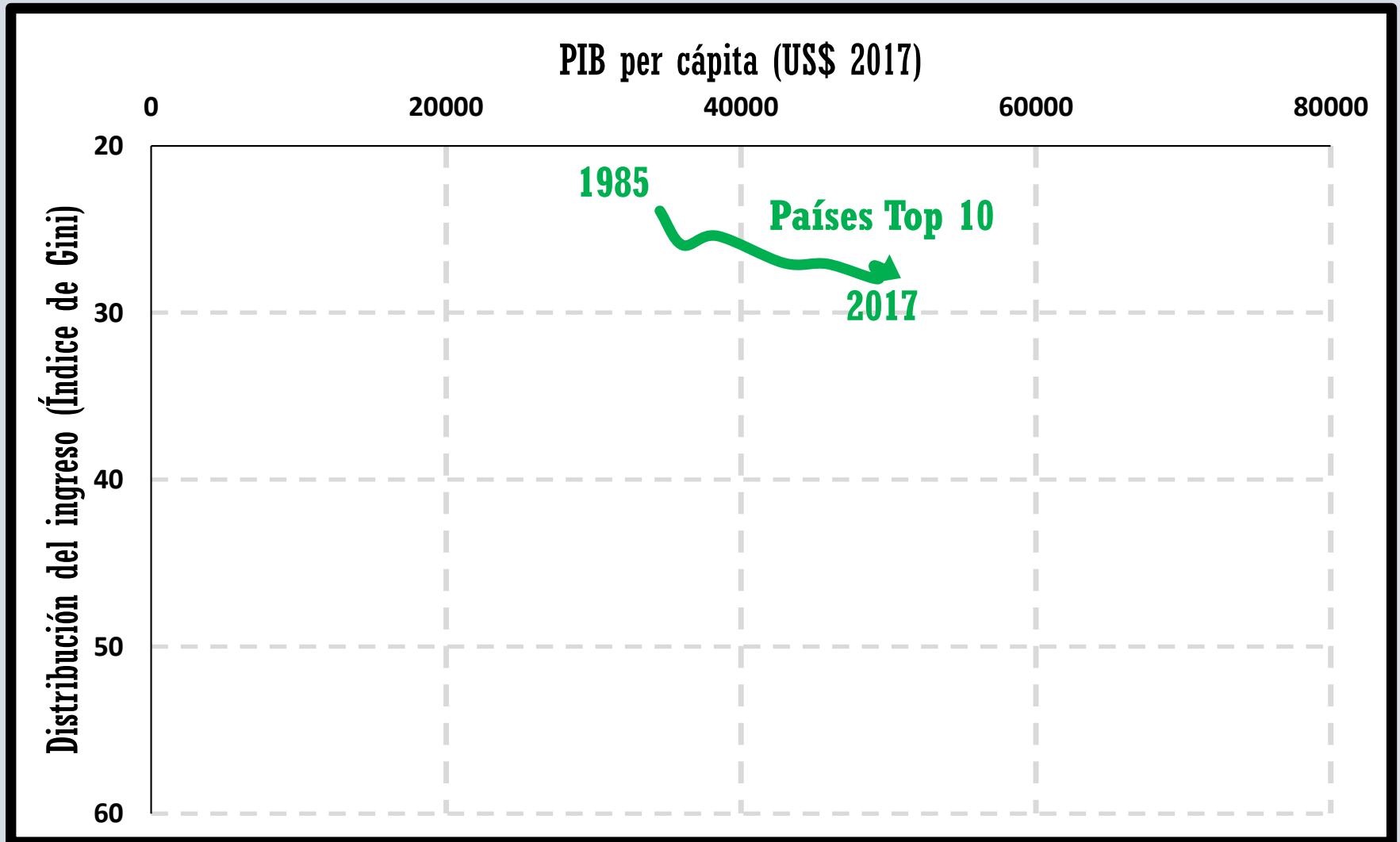
Complejo y elusivo

Concepto multidimensional

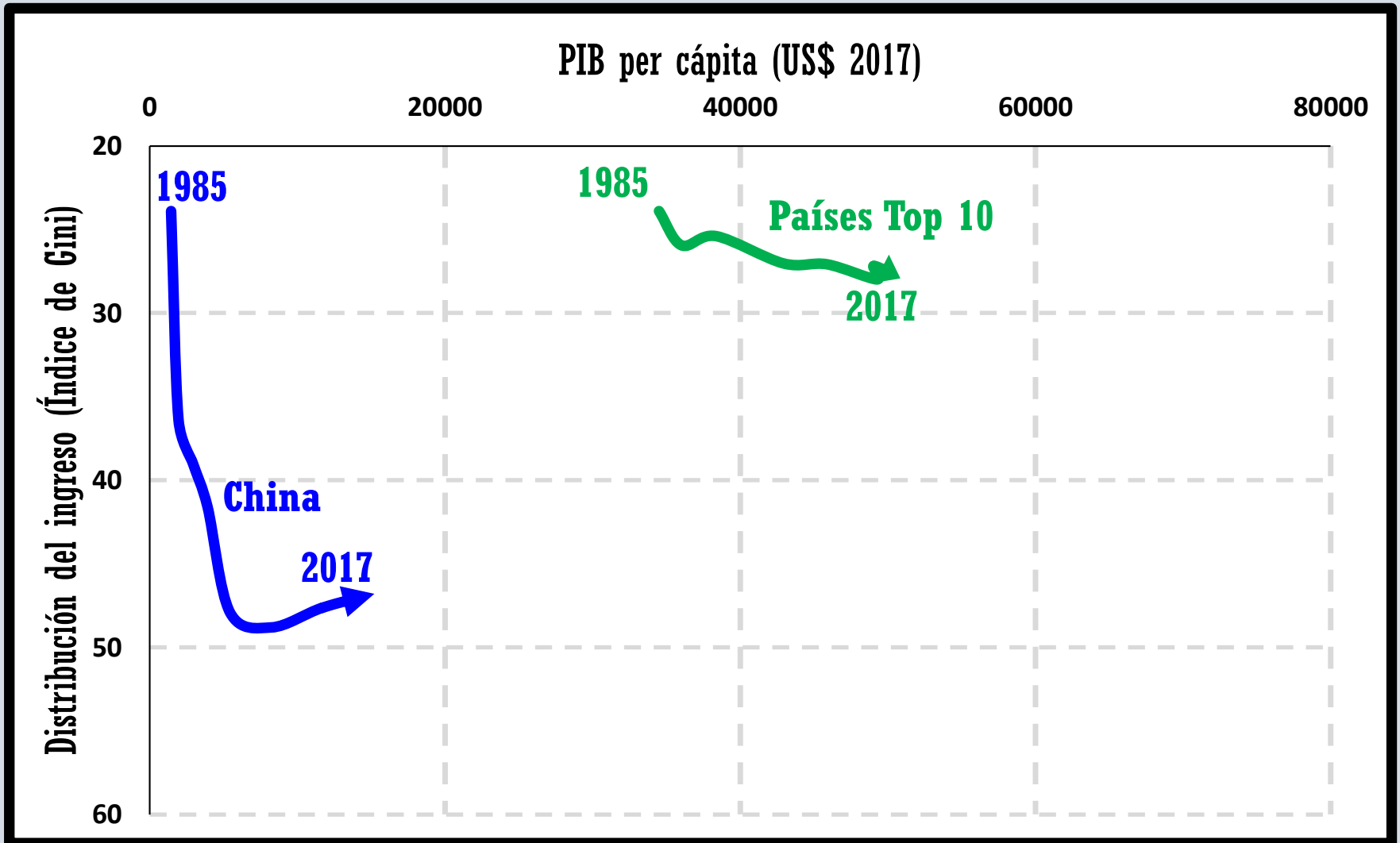
Dos dimensiones del desarrollo económico: Ingreso promedio y distribución



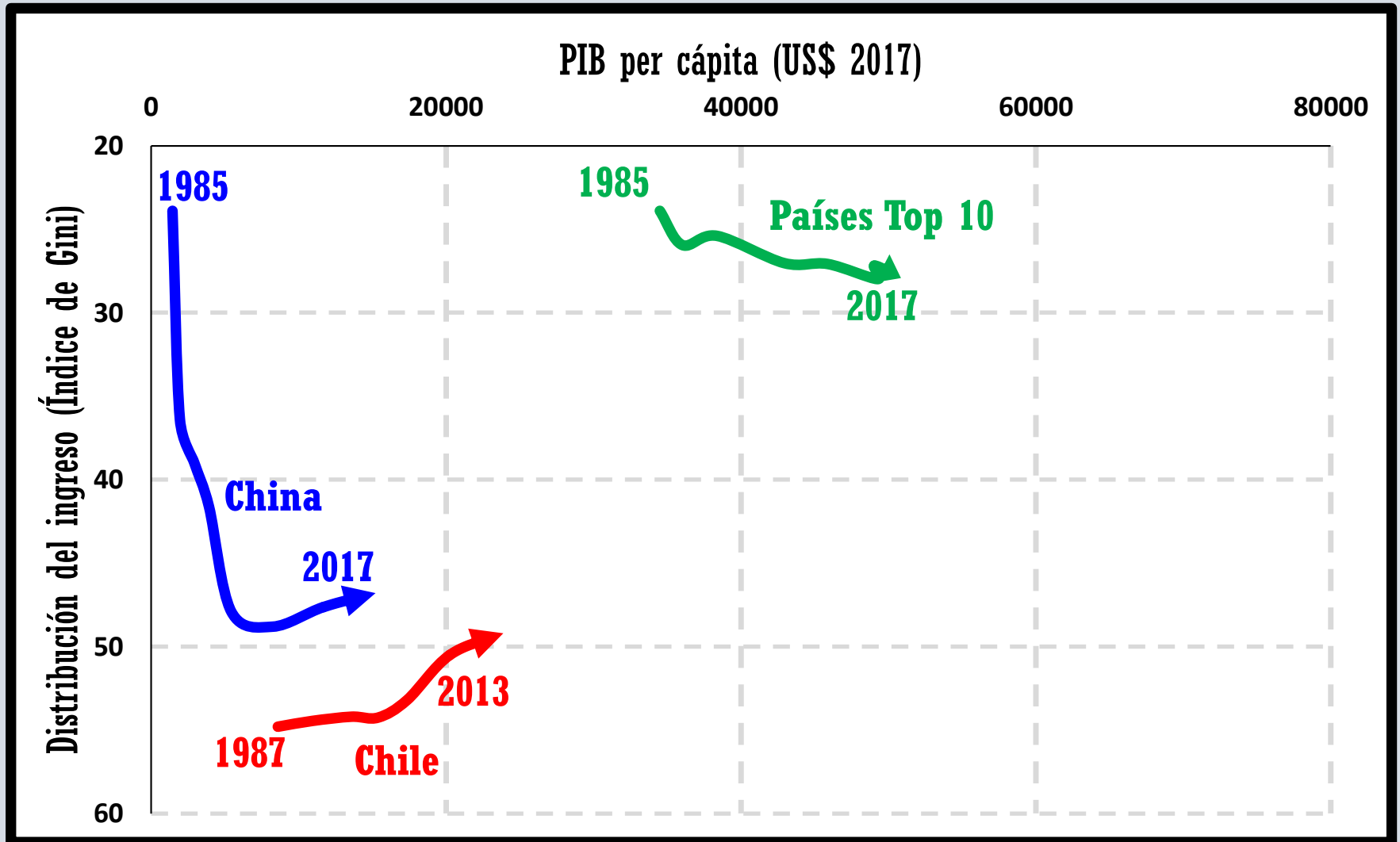
Dos dimensiones del desarrollo económico: Ingreso promedio y distribución



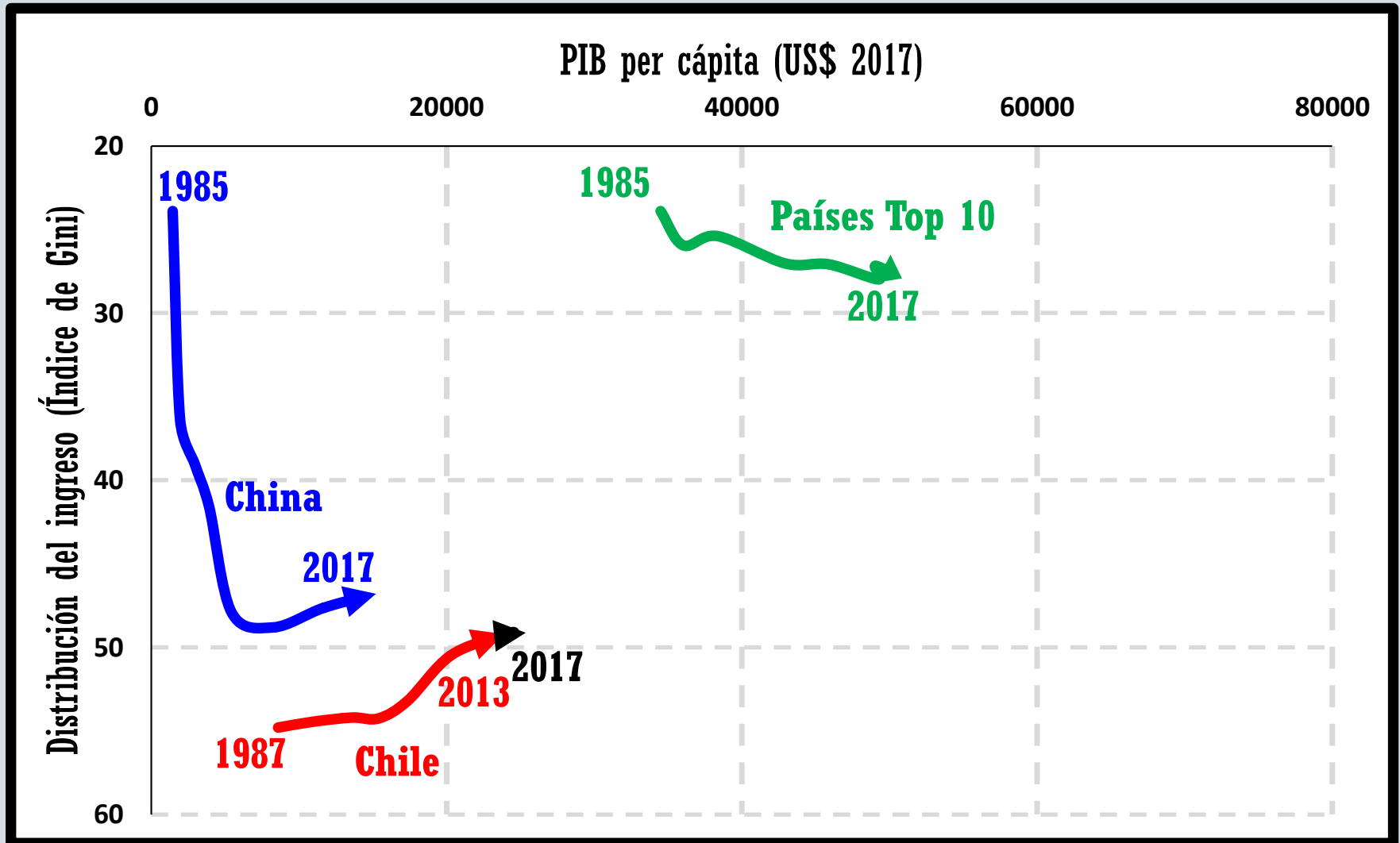
Dos dimensiones del desarrollo económico: Ingreso promedio y distribución



Dos dimensiones del desarrollo económico: Ingreso promedio y distribución

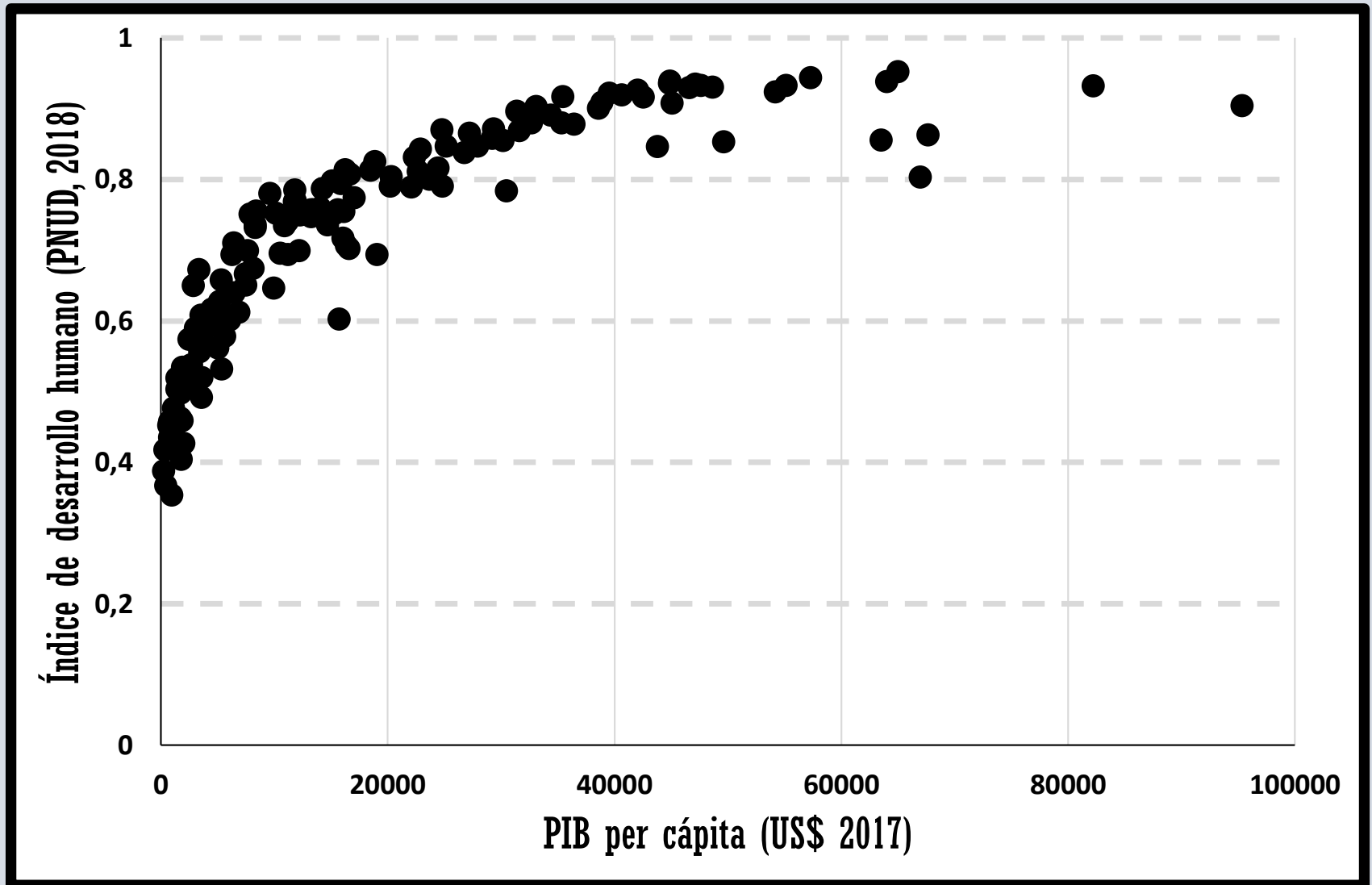


Dos dimensiones del desarrollo económico: Ingreso promedio y distribución



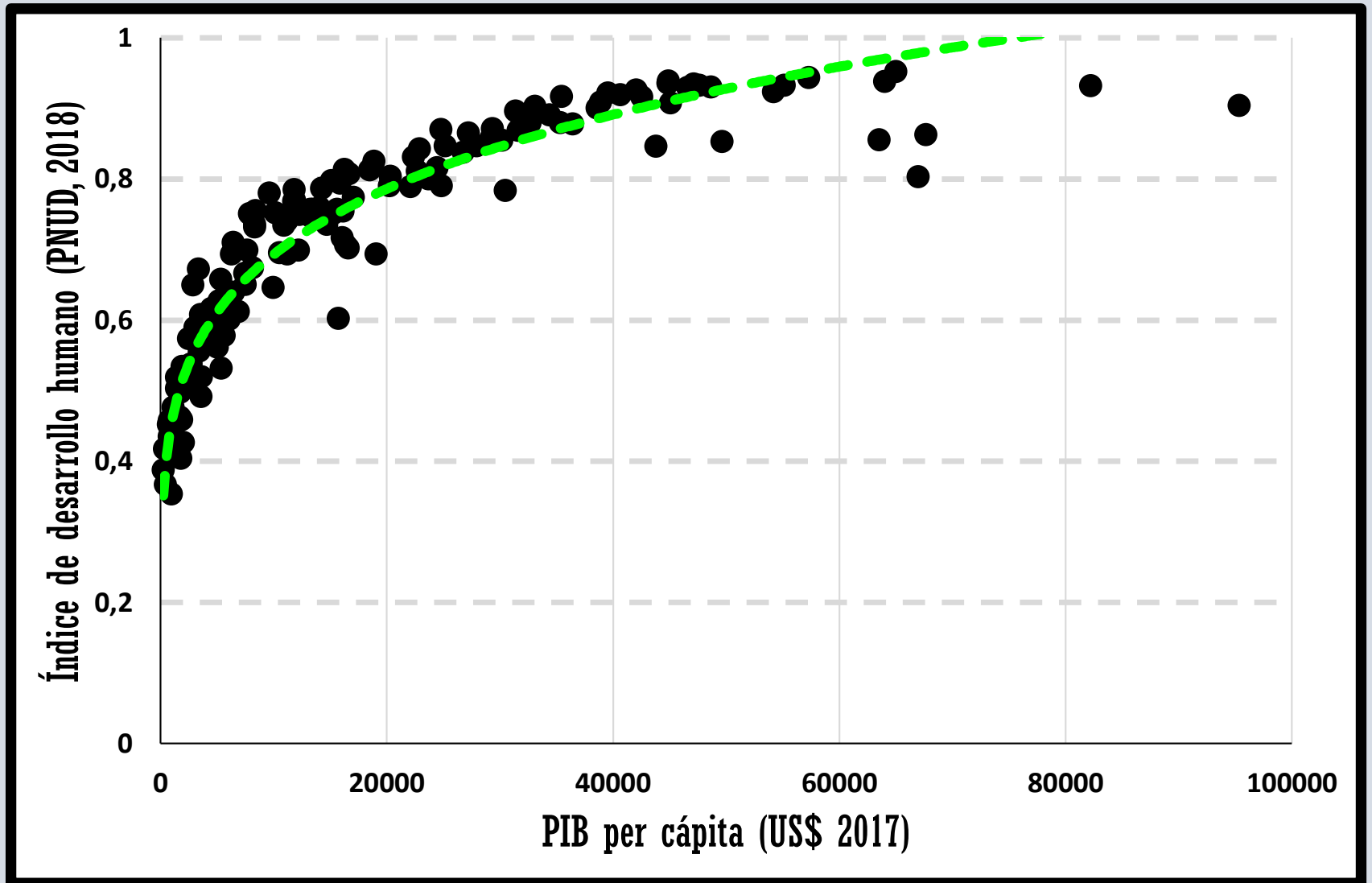
Desarrollo humano y desarrollo económico

Índice de desarrollo humano y PIB per habitante, países varios, 2018



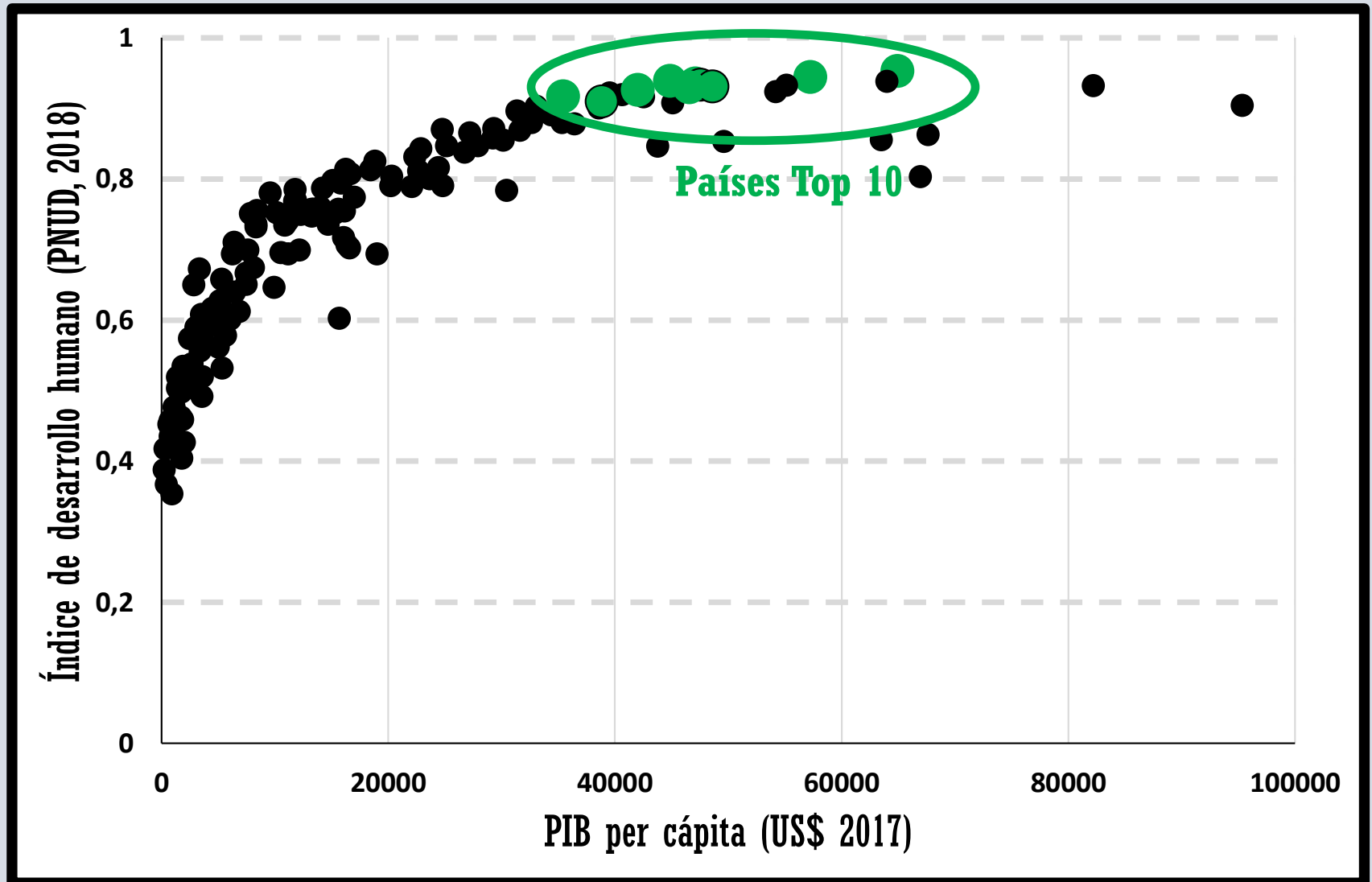
Desarrollo humano y desarrollo económico

Índice de desarrollo humano y PIB por habitante, países varios, 2018



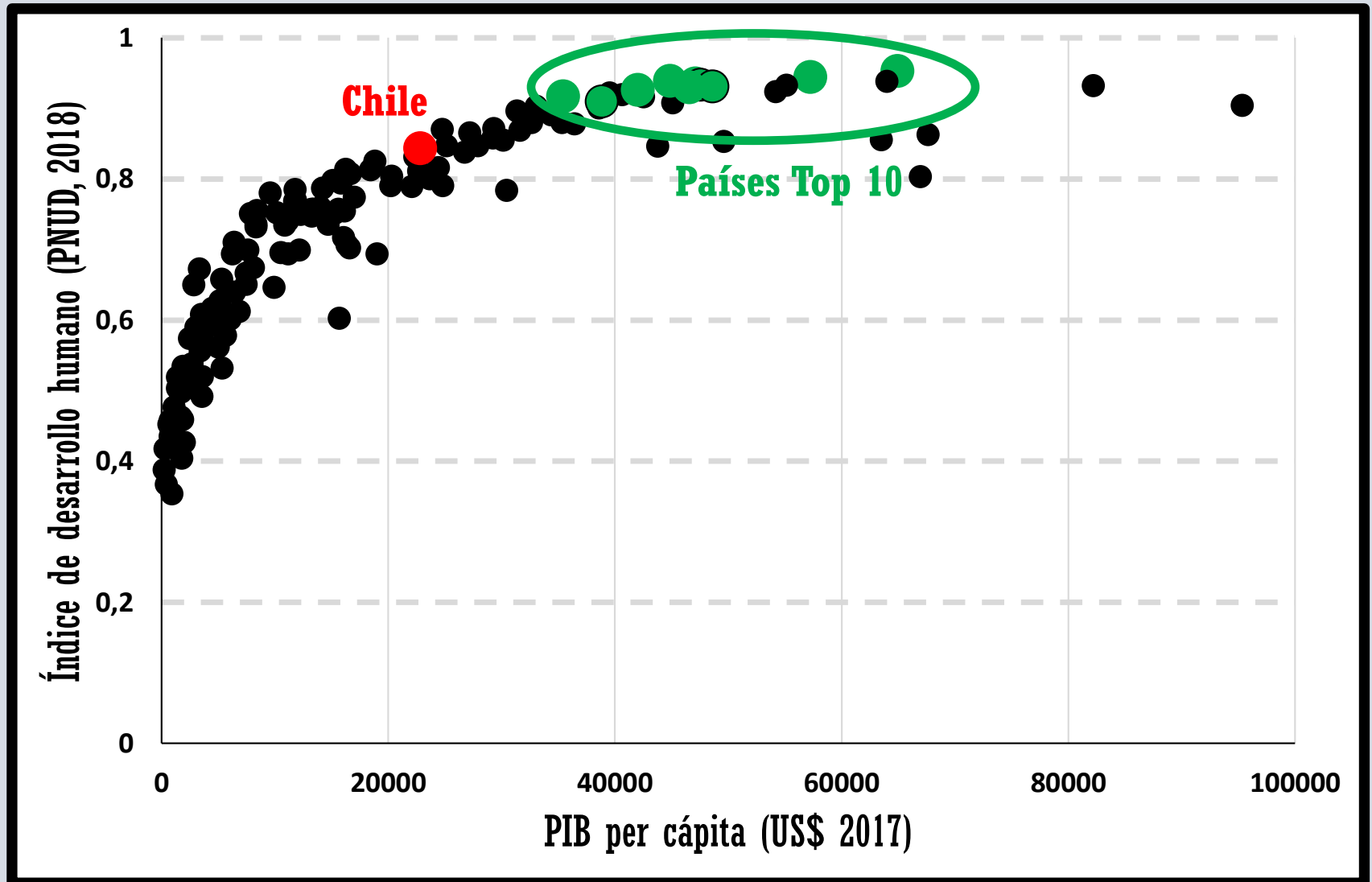
Desarrollo humano y desarrollo económico

Índice de desarrollo humano y PIB per habitante, países varios, 2018



Desarrollo humano y desarrollo económico

Índice de desarrollo humano y PIB per habitante, países varios, 2018



Desarrollo integral: posiciones en distintos rankings de +150 países

Países seleccionados, 2018

| | Finlandia | Noruega | Dinamarca | EE.UU. | Chile | Burundi |
|--------------------------|-----------|---------|-----------|--------|-------|---------|
| 1. PIB por hab. | 22 | 6 | 18 | 10 | 57 | 181 |
| 2. Dist. ingreso | 7 | 4 | 15 | 108 | 136 | 49 |
| 3. Corrupción | 3 | 6 | 1 | 18 | 24 | 159 |
| 4. Calidad Institucional | 4 | 7 | 3 | 13 | 24 | 170 |
| 5. Democracia | 9 | 1 | 5 | 21 | 26 | 153 |
| 6. Esper. vida | 21 | 10 | 23 | 34 | 30 | 168 |
| 7. Des. humano | 15 | 1 | 11 | 13 | 44 | 185 |
| 8. Felicidad | 1 | 2 | 3 | 18 | 25 | 156 |

2

¿Cómo se logra el desarrollo integral?

¿Cómo se logra el desarrollo integral?



¿Qué enseña la experiencia histórica?

Para llegar al **desarrollo integral**, se requiere:

- (1) Democracia, libertad y vigencia plena de derechos humanos y deberes ciudadanos
- (2) Economía de mercado, propiedad privada, competencia y regulación de mercados clave
- (3) Igualdad plena de oportunidades para todos
- (4) Un Estado eficiente, musculoso, transparente, no grande
- (5) Capital social: confianza, responsabilidad ciudadana, compromisos con la comunidad

3

¿Qué es la felicidad?

¿Qué es la felicidad?



- ❖ **Felicidad es un concepto aún más elusivo que el desarrollo integral**
- ❖ **Por eso, es iluminador considerar distintas definiciones**

¿Qué es la felicidad?



Budismo

*“Judge nothing, you will be happy.
Forgive everything, you will be
happier.
Love everything, you will be
happiest”*

*“Happiness does not depend on what
you have or who you are.
It solely relies on what you think”*

¿Qué es la felicidad?



Tal Ben Shahar

*“The overall experience of
pleasure and meaning”*



4

¿Cómo se mide la felicidad?

Medidas de felicidad

- **La felicidad es un concepto subjetivo: no observable directamente**
- **¿Cómo medir la felicidad?**
 - **Encuestas**
 - **Experimentos**

Medidas de felicidad subjetiva

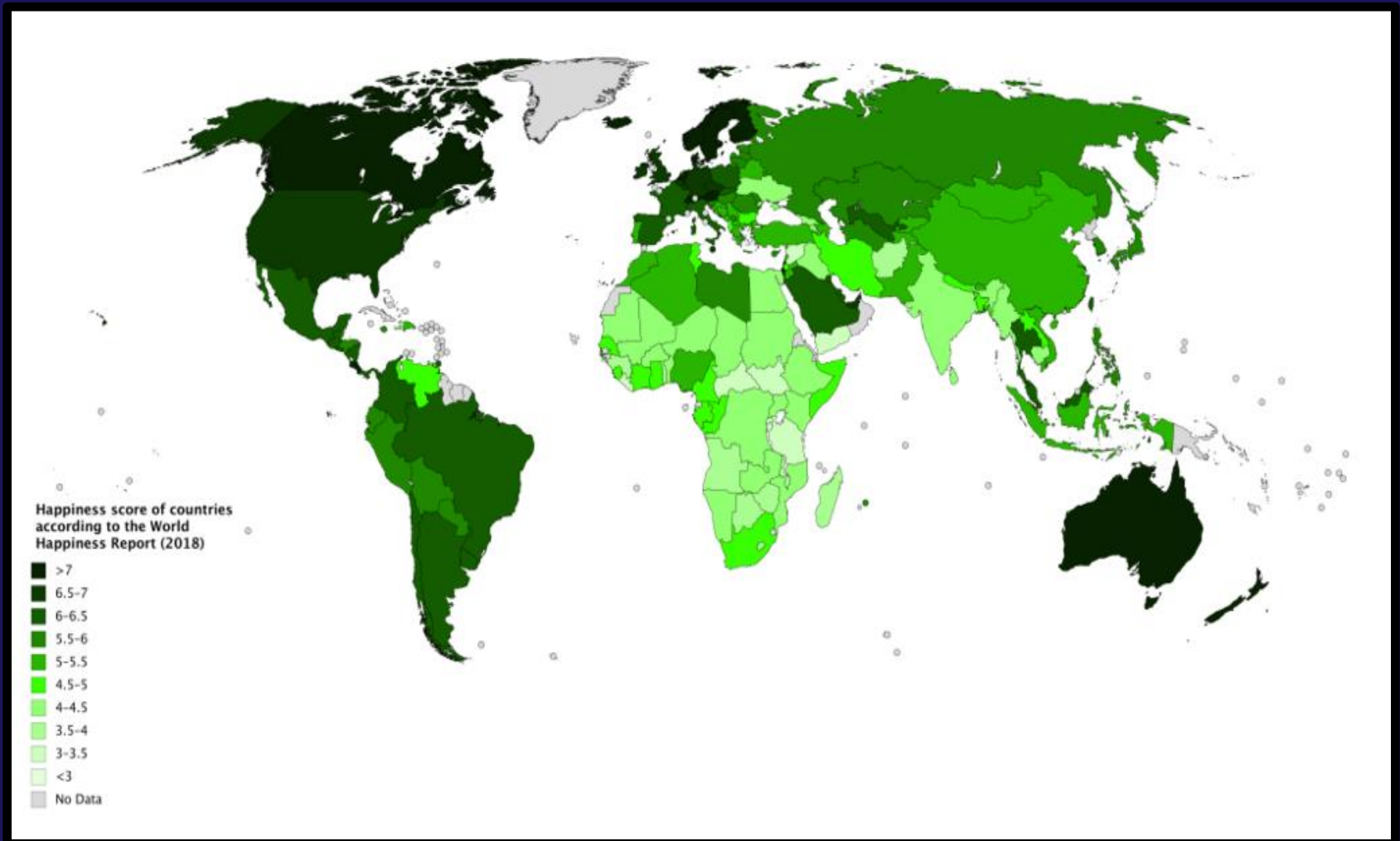
Mundo

- Gallup World Poll (2018)

Chile

- CASEN (2013)
- ENCAVI (2017)
- Encuesta Expectativas Económicas Empresariales (2018)

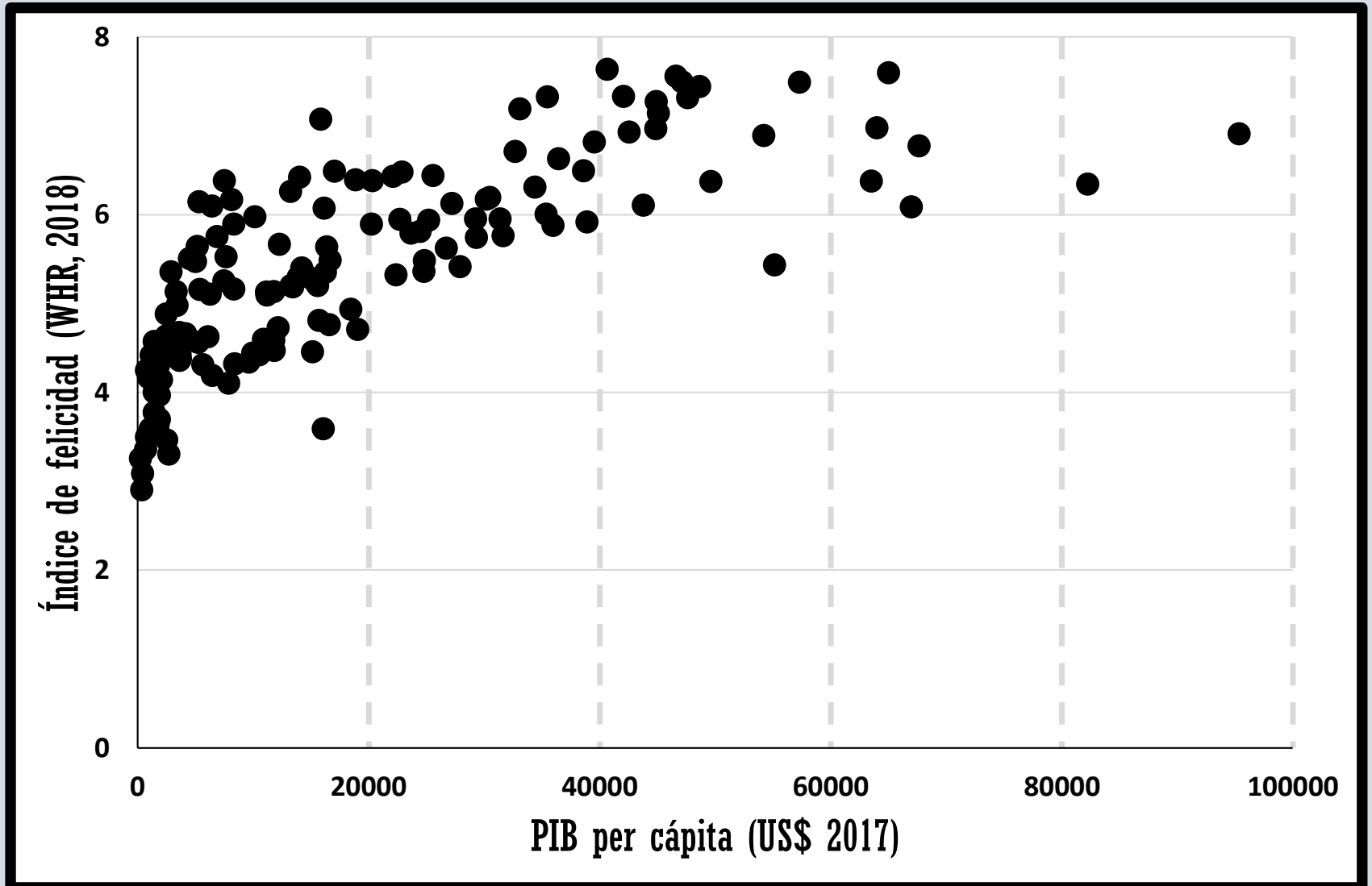
Mapa de felicidad mundial



Fuente: World Happiness Report (2018)

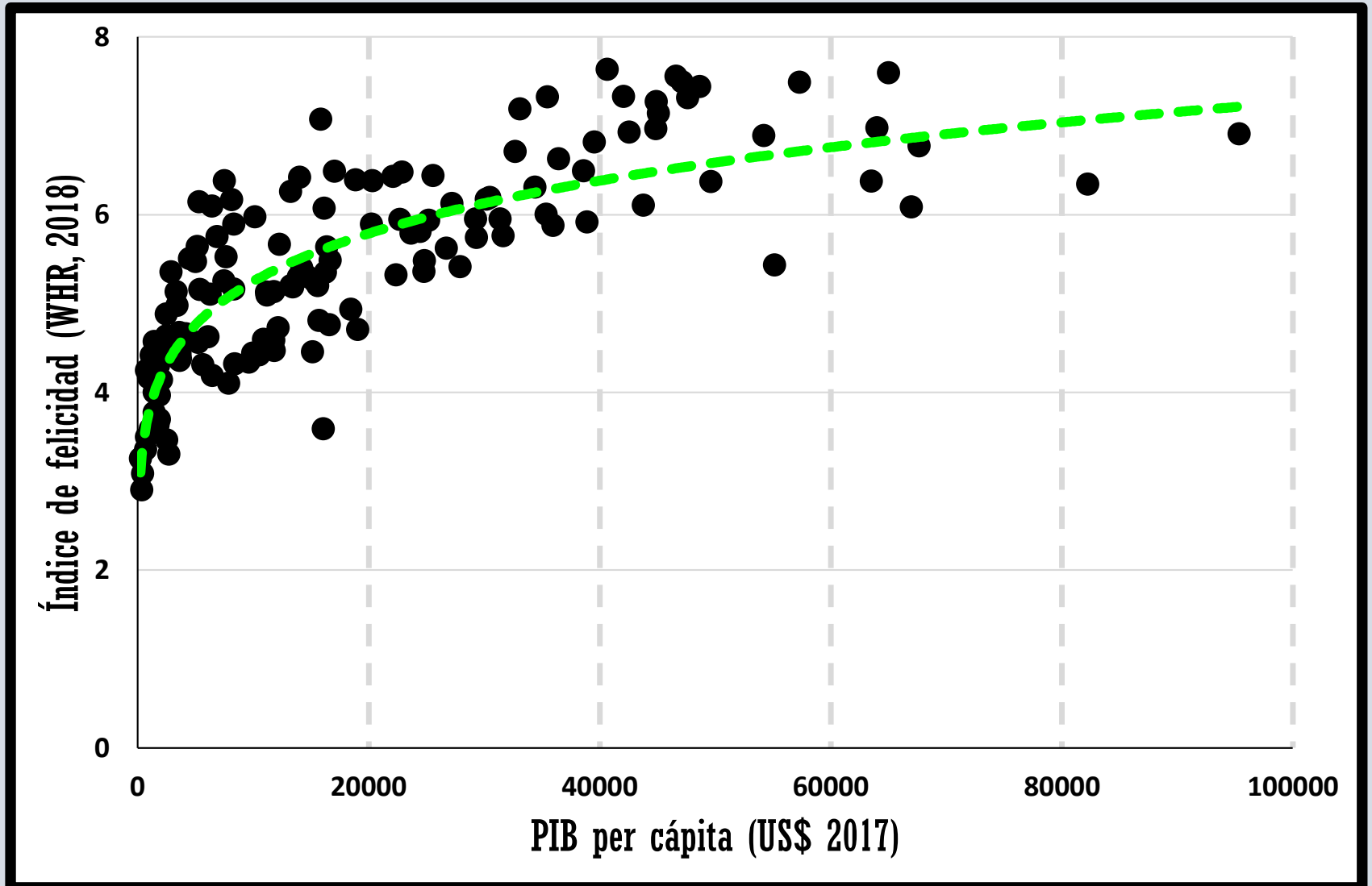
Felicidad y desarrollo económico

Índice de felicidad y PIB por habitante, países varios, 2018



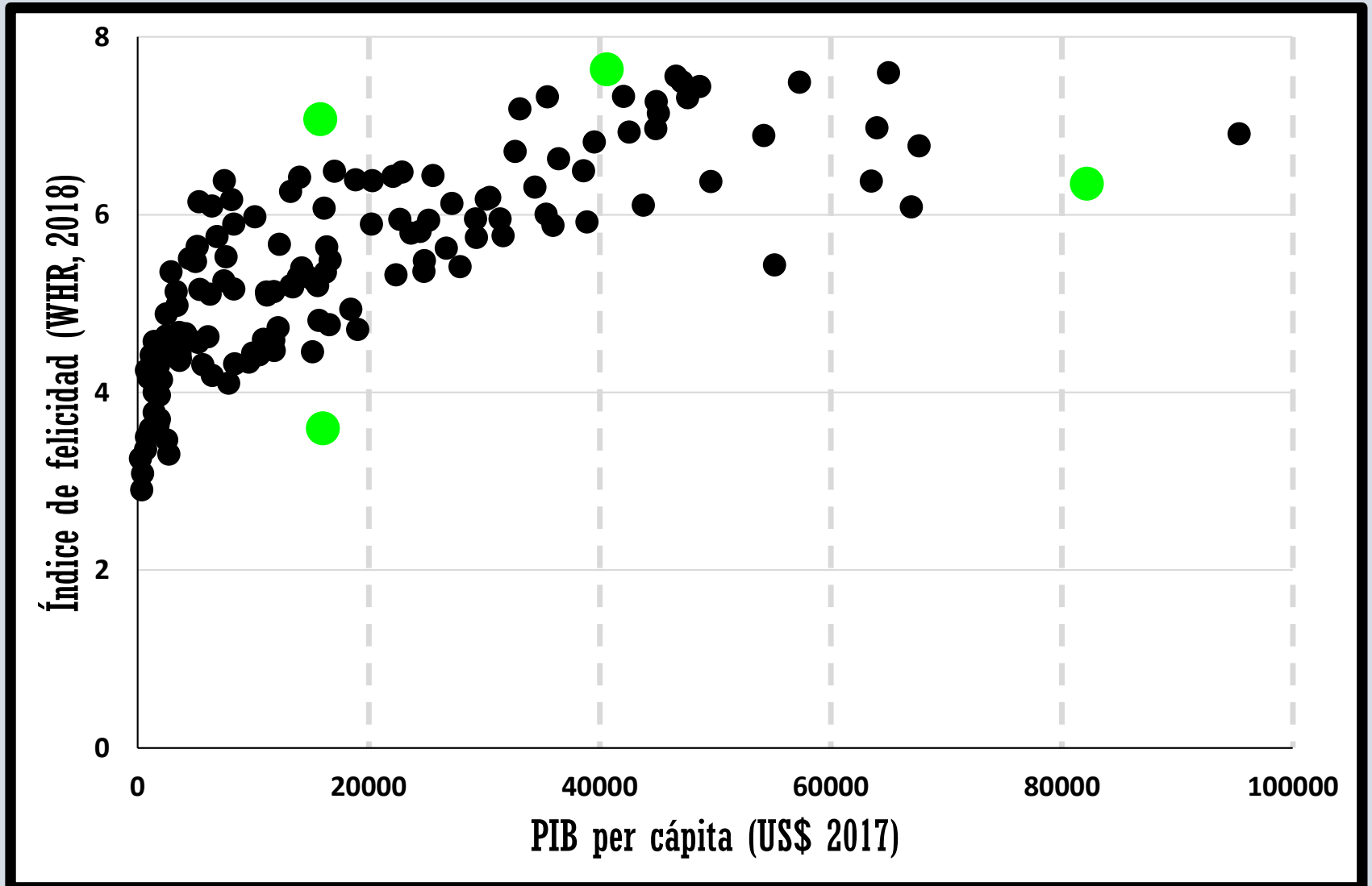
Felicidad y desarrollo económico

Índice de felicidad y PIB por habitante, países varios, 2018



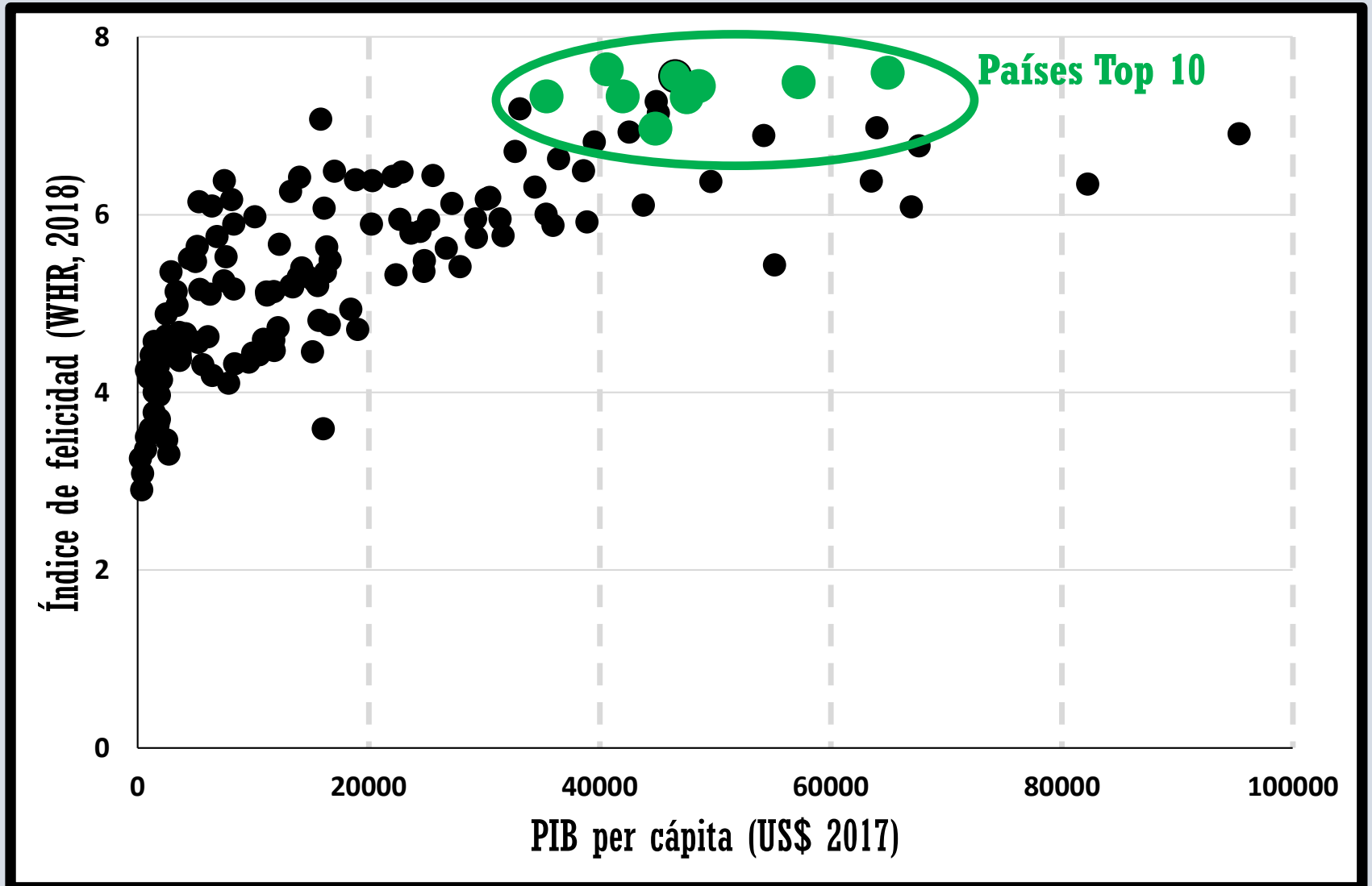
Felicidad y desarrollo económico

Índice de felicidad y PIB por habitante, países varios, 2018



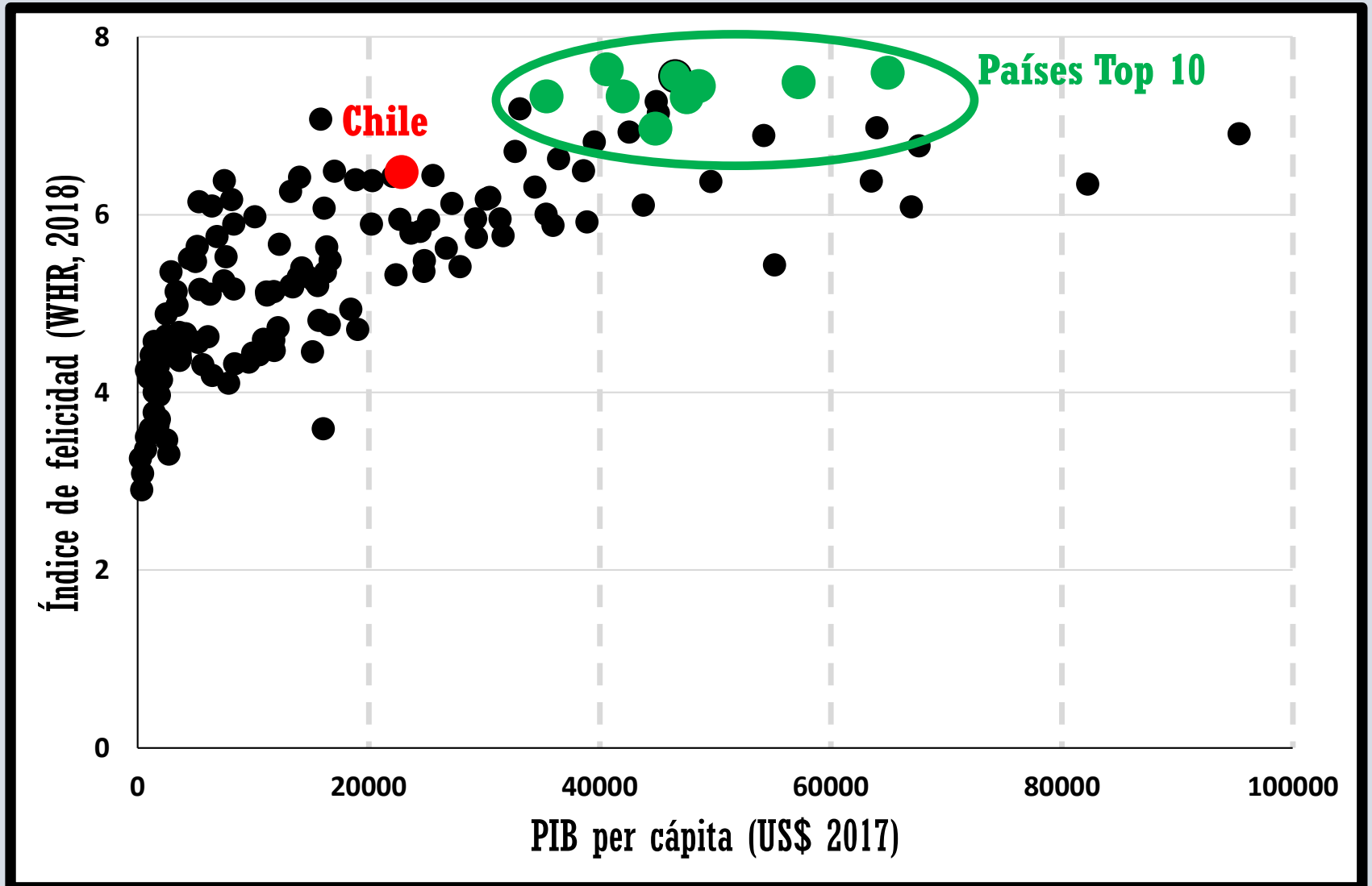
Felicidad y desarrollo económico

Índice de felicidad y PIB por habitante, países varios, 2018



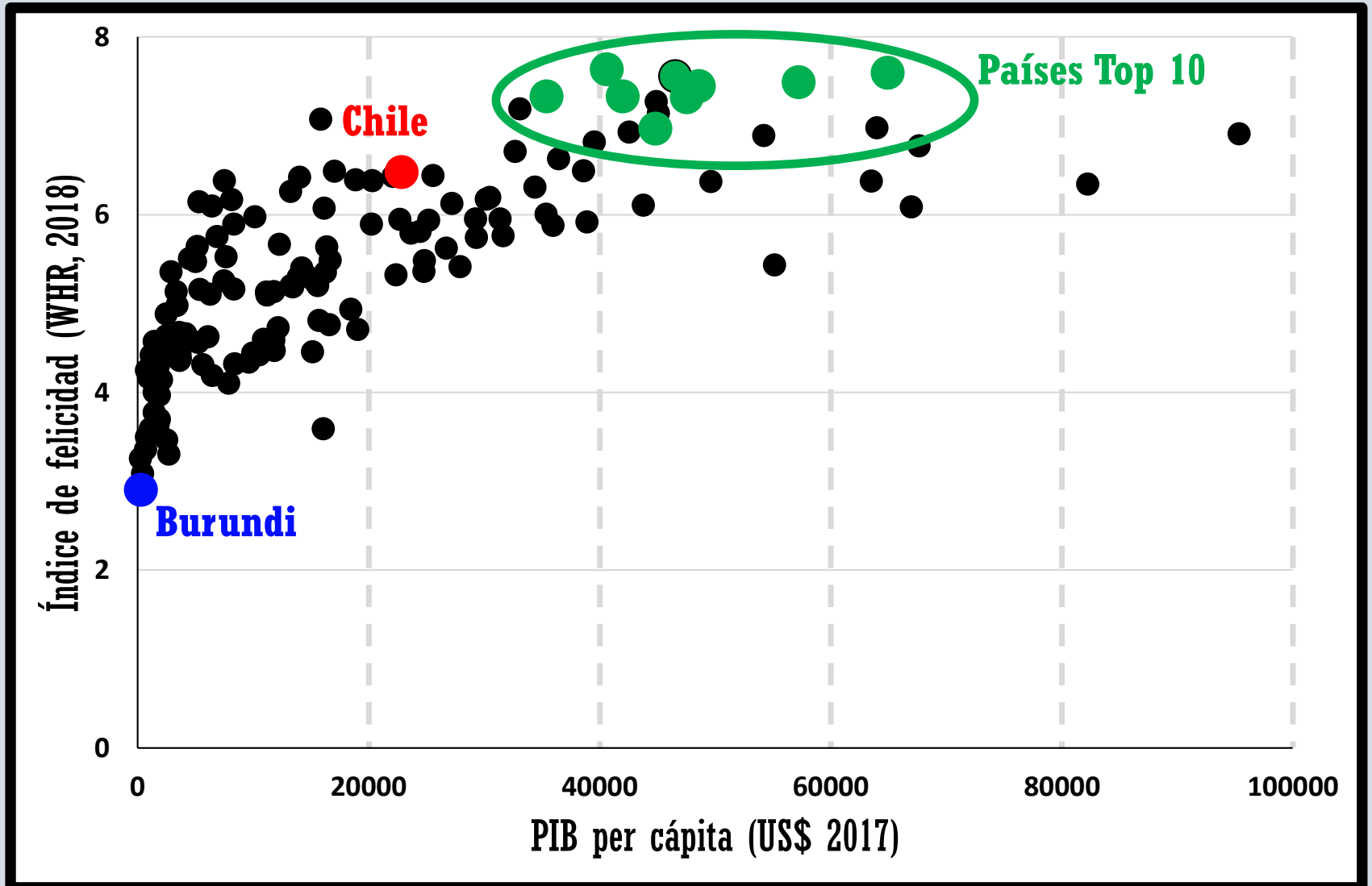
Felicidad y desarrollo económico

Índice de felicidad y PIB por habitante, países varios, 2018



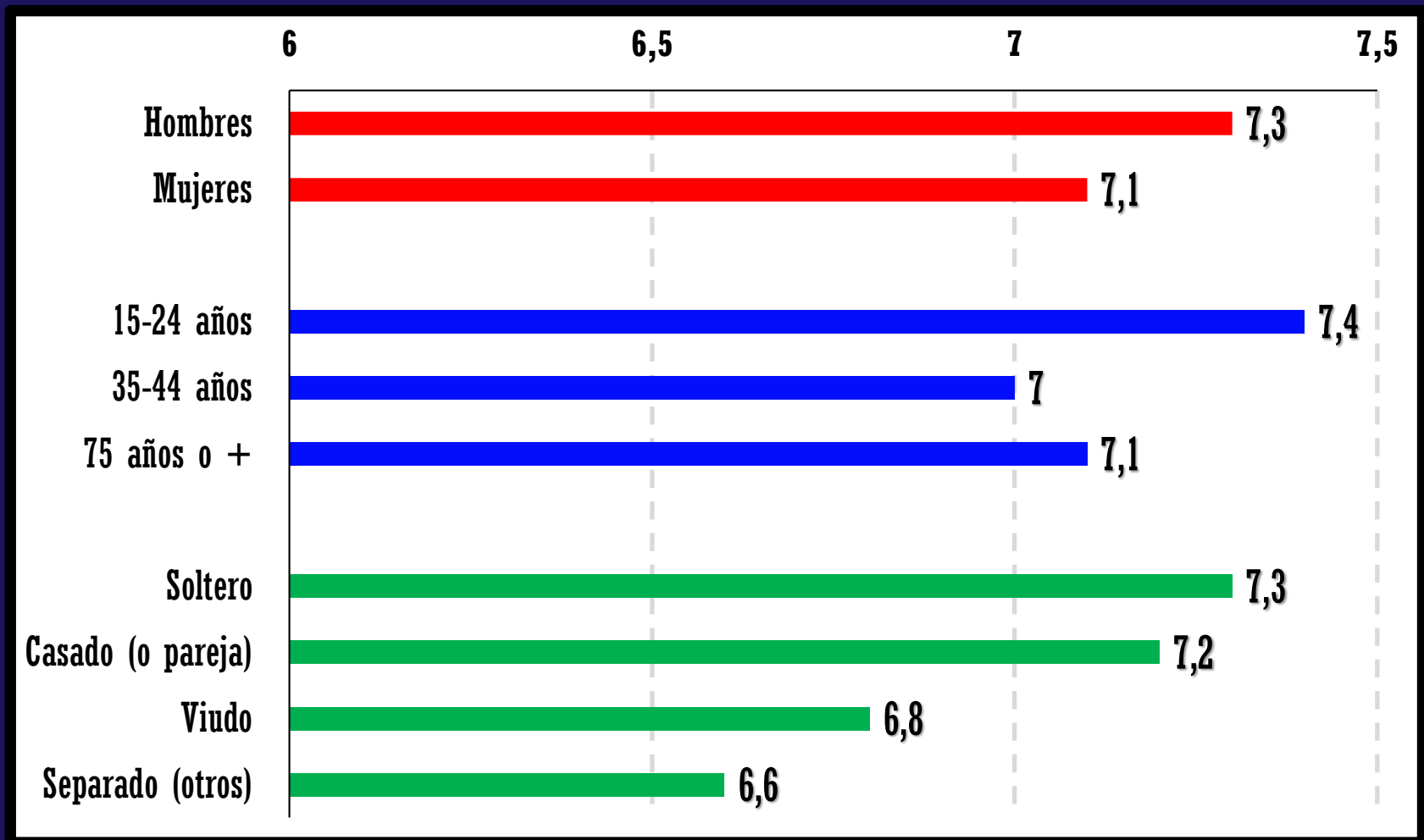
Felicidad y desarrollo económico

Índice de felicidad y PIB por habitante, países varios, 2018



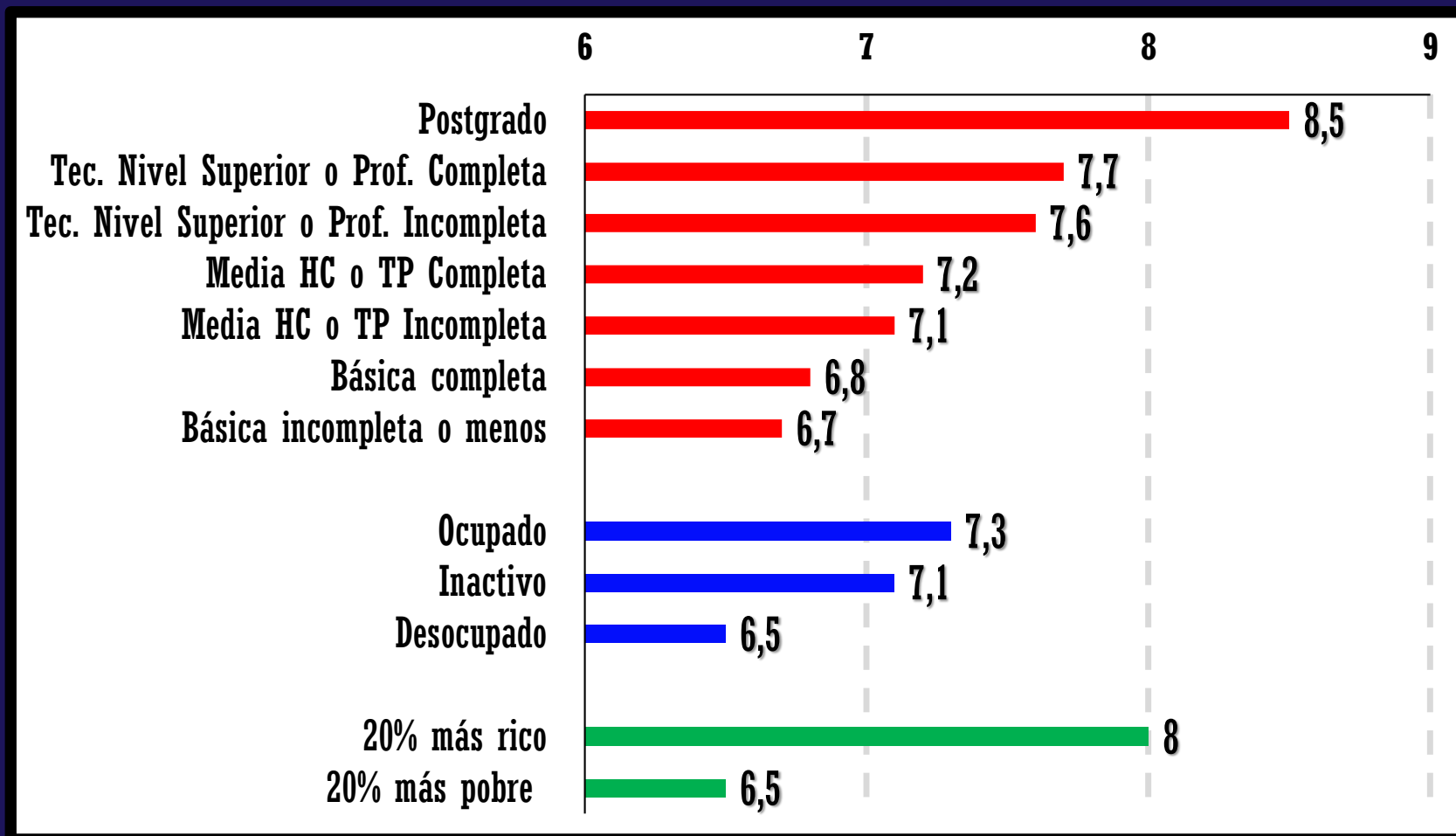
Chile: Encuesta CASEN (2013)

Encuesta de satisfacción con la vida:
1 (muy insatisfecho) – 10 (completamente satisfecho)



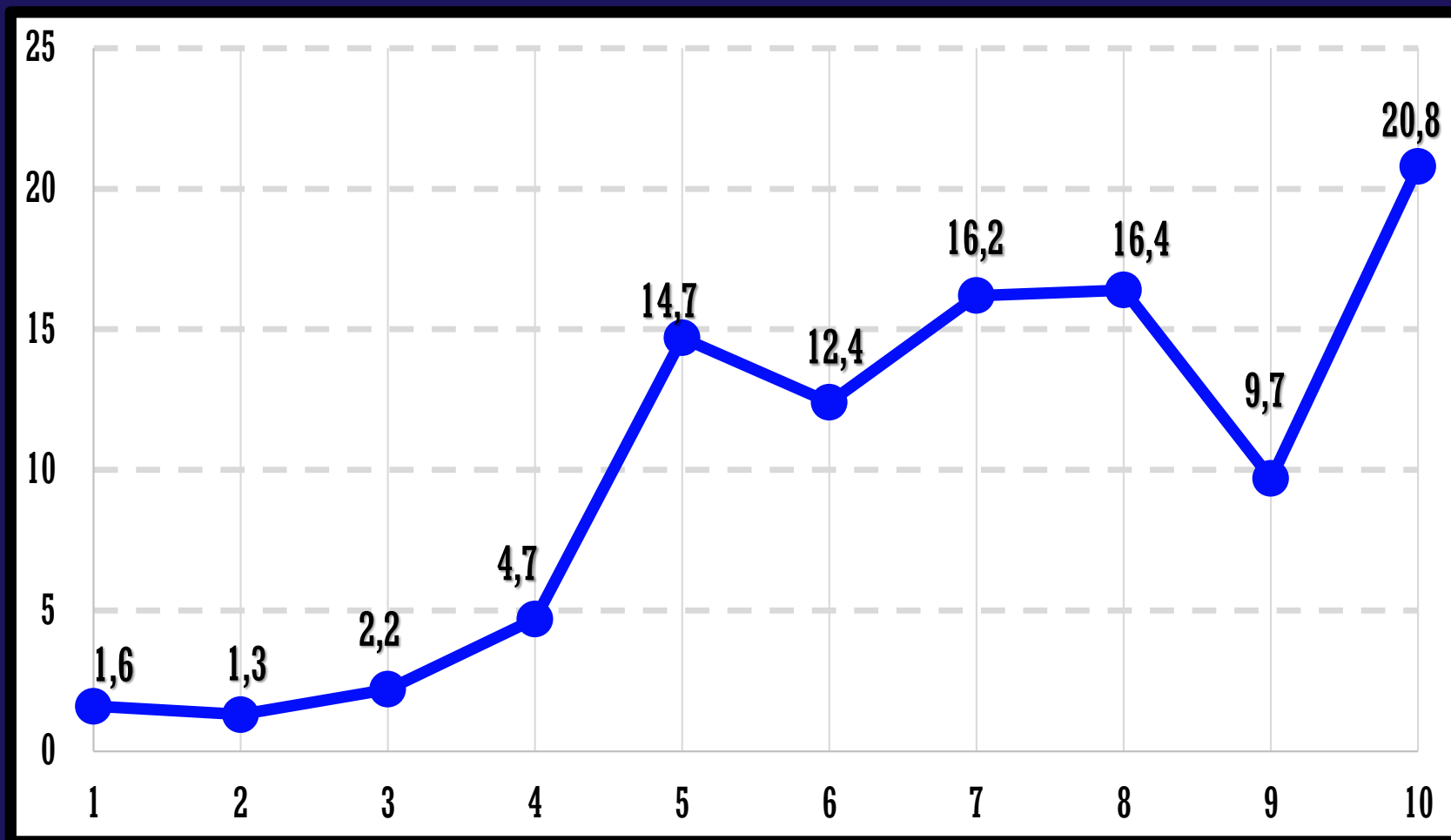
Chile: Encuesta CASEN (2013)

Encuesta de satisfacción con la vida:
1 (muy insatisfecho) – 10 (completamente satisfecho)



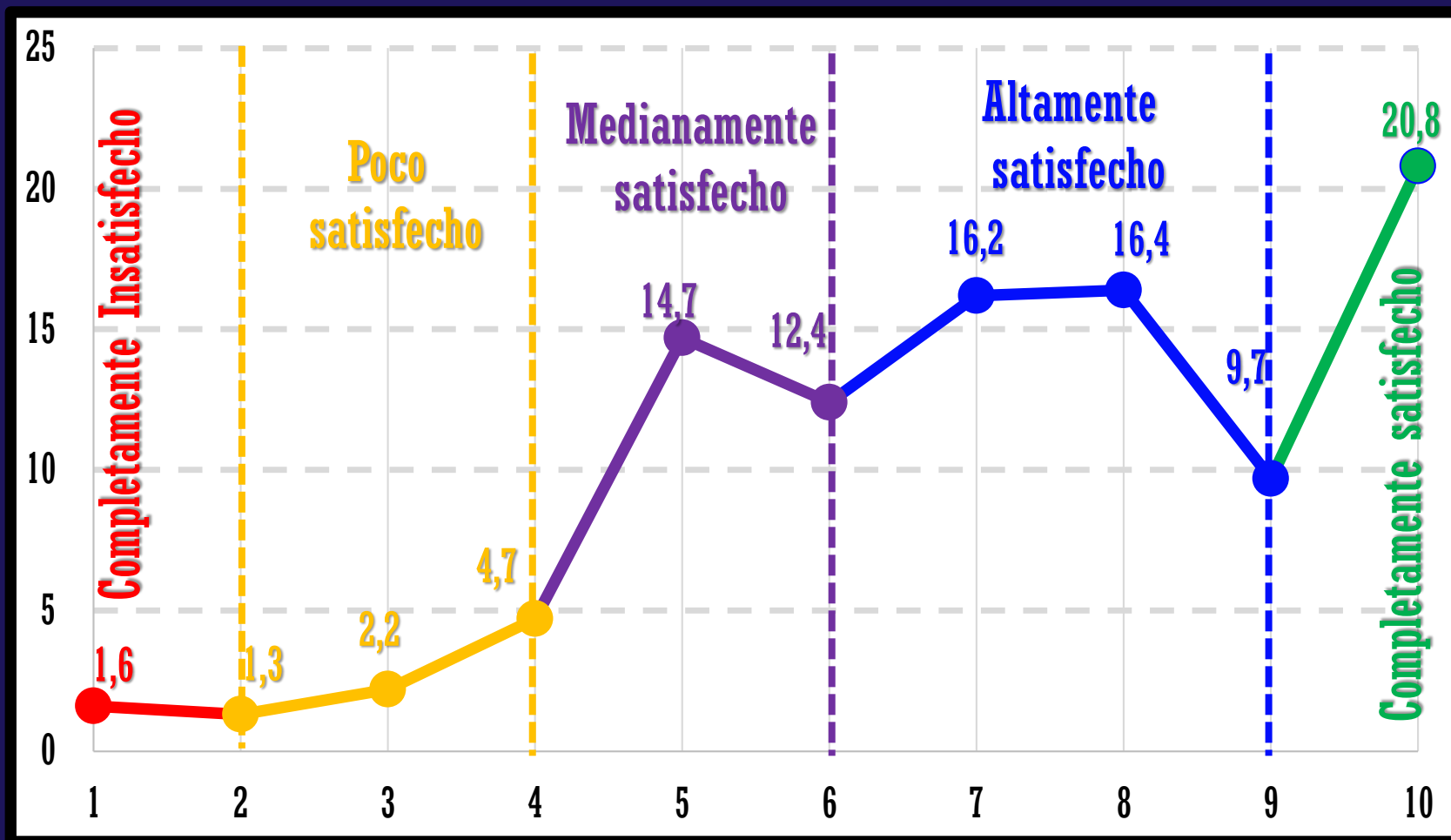
Chile: Encuesta CASEN (2013)

Distribución de la población según su respuesta:
1 (muy insatisfecho) – 10 (completamente satisfecho)



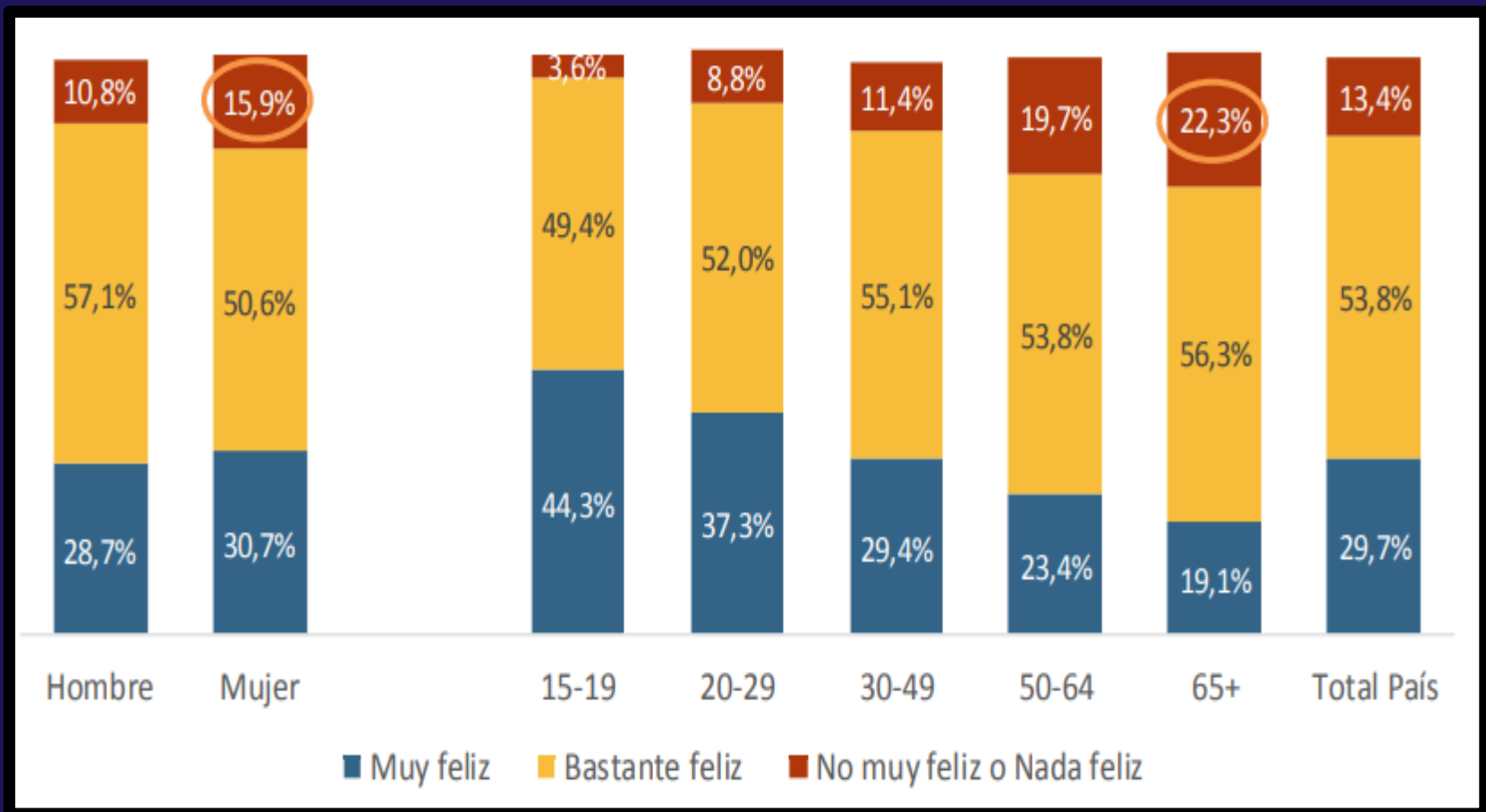
Chile: Encuesta CASEN (2013)

Distribución de la población según su respuesta:
1 (muy insatisfecho) – 10 (completamente satisfecho)



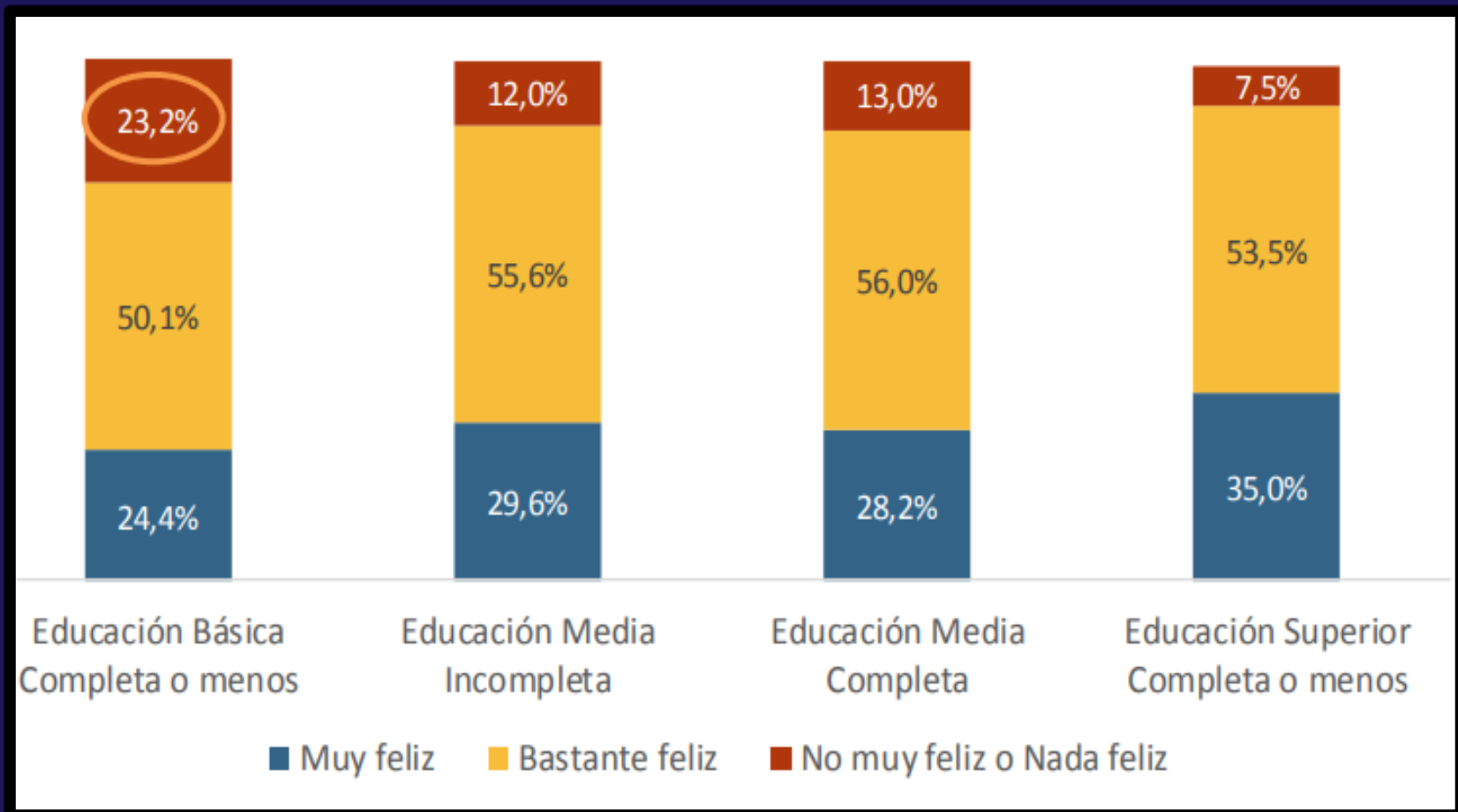
Chile: Encuesta ENCAVI (2017)

Tomando todo en conjunto, usted diría que es:
¿Muy feliz, bastante feliz, no muy feliz, nada feliz?



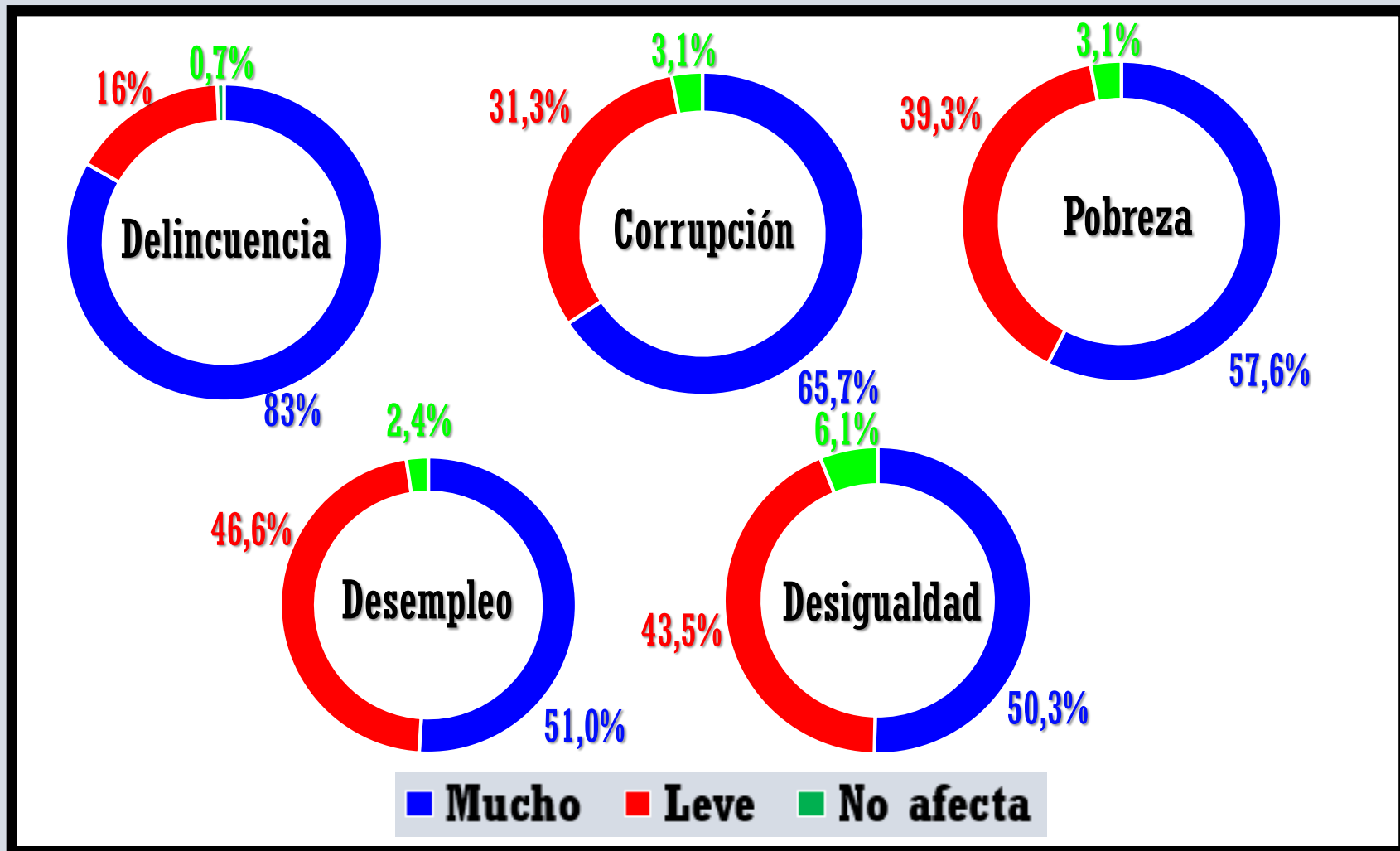
Chile: Encuesta ENCAVI (2017)

Tomando todo en conjunto, usted diría que es:
¿Muy feliz, bastante feliz, no muy feliz, nada feliz?



Chile: Encuesta Expectativas Económicas Empresariales, Noviembre 2018

¿Cómo afectan negativamente las siguientes situaciones al bienestar en Chile?



5

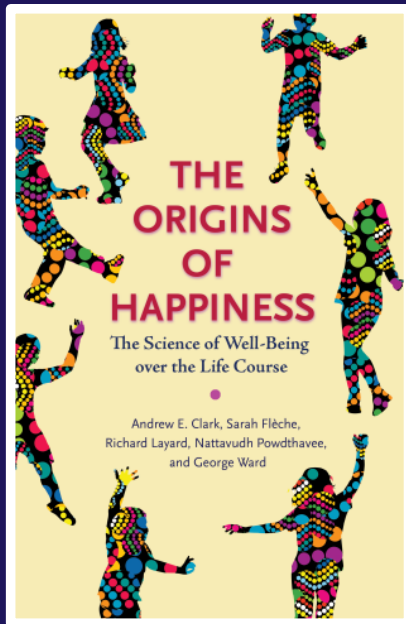
¿Cómo se logra la felicidad a nivel social?

¿Cómo se logra la felicidad a nivel social?

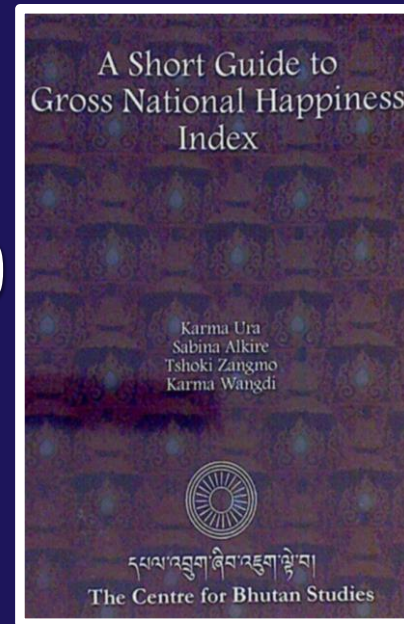
- **Condición necesaria pero no suficiente: lograr el desarrollo integral**
- **Ver países Top 10: lo hacen (casi) todo bien**
- **Pero el desarrollo integral no es suficiente**
- **Hay muchas personas infelices en los países Top 10, marcadas por enfermedades mentales, traumas, soledad**
- **Por eso hay estrategias complementarias para elevar la felicidad a nivel de una sociedad**

Estudios estadísticos sobre variables asociadas a felicidad

Clark et al. (2018)



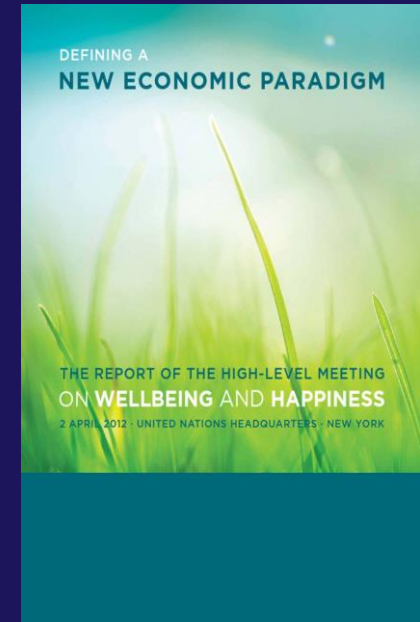
Alkire et al. (2012)



Helliwell et al. (2018)



ONU (2012)

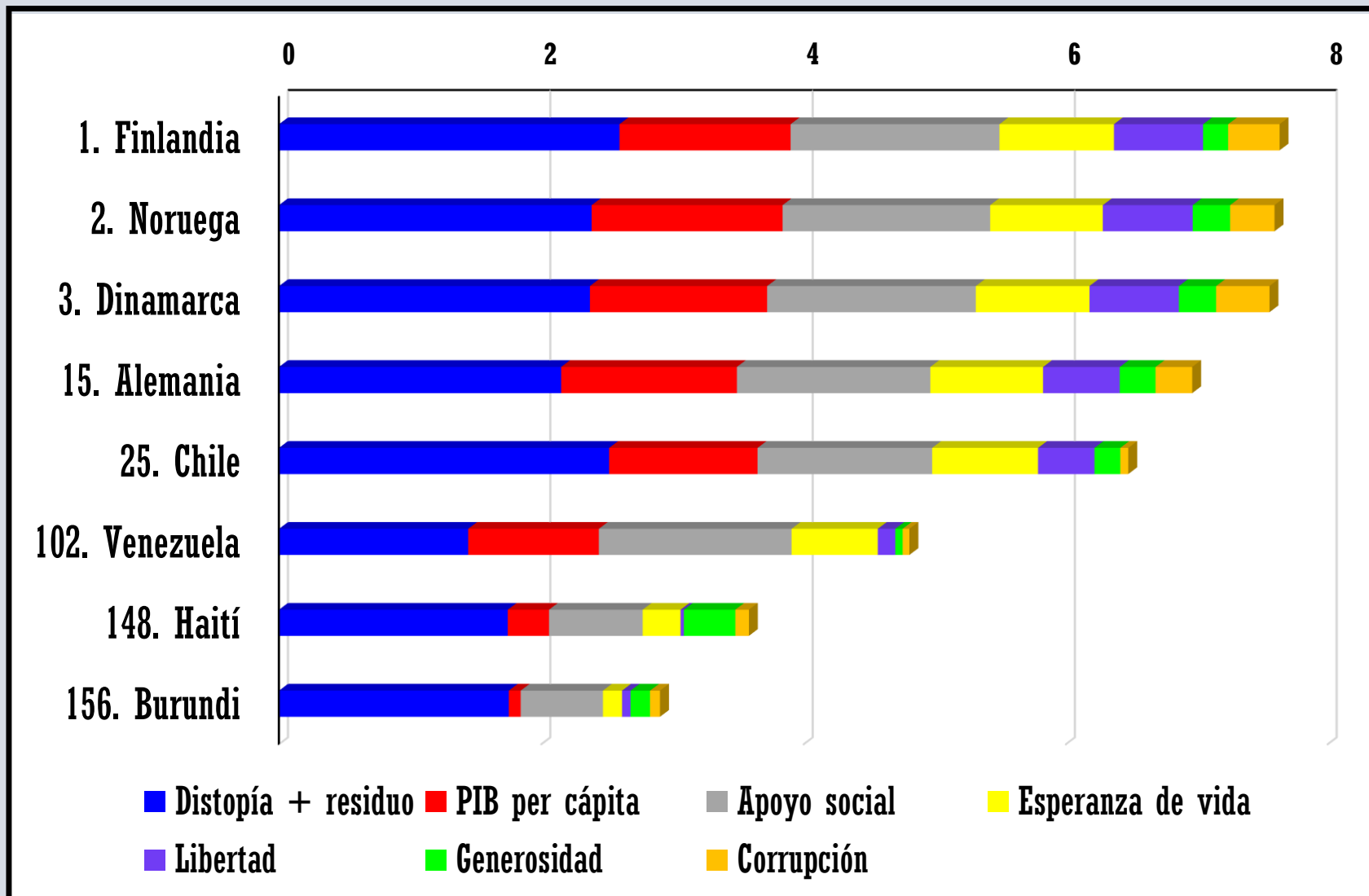


Helliwell, Layard y Sachs (2018)

- Estudio econométrico de corte transversal de países sobre la contribución de 6 determinantes del índice nacional de felicidad:
 - PIB per cápita
 - Apoyo social
 - Esperanza de vida
 - Libertad para tomar decisiones
 - Generosidad
 - Percepción de corrupción

Medidas subjetivas de felicidad

Determinantes de la felicidad, países varios, 2018



Clark et al. (2018)

¿Qué explica la variación de satisfacción de vida?

| | |
|--------------------|------|
| Ingreso | 0.09 |
| Educación | 0.02 |
| No desempleado | 0.06 |
| Ausencia de crimen | 0.06 |
| Acompañado | 0.11 |
| Salud física | 0.11 |
| Salud mental | 0.19 |

¿Cual es el efecto en la satisfacción de vida de...?

| | |
|----------------------------------|-------|
| Ingreso (x2) | 0.12 |
| Educación (1 año +) | 0.03 |
| Desempleado | -0.07 |
| Calidad de trabajo (1 USD extra) | 0.4 |
| Acompañado | 0.59 |
| Separado | -0.74 |

| | |
|----------------------|-------|
| Viudo | -0.48 |
| Paternidad | 0.03 |
| Enfermedad física | -0.22 |
| Depresión o ansiedad | -0.72 |
| Cometer un crimen | -0.3 |

Bután: políticas pro Felicidad Nacional Bruta

- Estrategia de desarrollo orientada a maximizar la “Felicidad Nacional Bruta” (GNH) — no solo el PNB
- Decisión del cuarto rey, Jigme Singye Wangchuck, de Bután en 1972

“Gross National Happiness is more important than Gross Domestic Product”

- Construye un índice de GNH basado en 9 indicadores y 33 subindicadores
- Políticas públicas están orientadas a elevar valores de indicadores

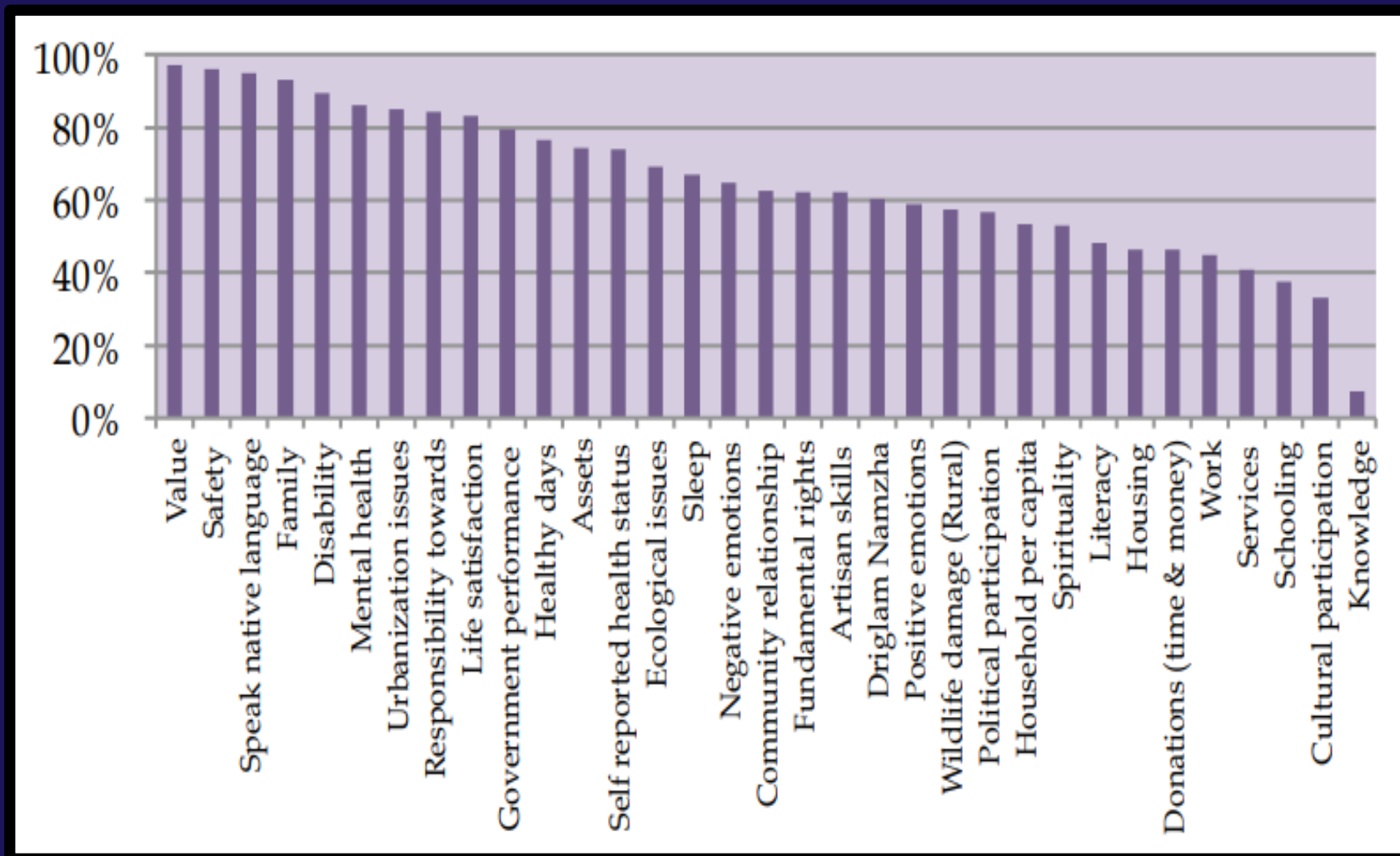
Bután: felicidad nacional bruta

Domains of Gross National Happiness



Fuente: Alkire et al. (2012): "A Short Guide to Gross National Happiness Index"

Bután: valores de componentes de la felicidad nacional bruta



Fuente: Alkire et al. (2012): "A Short Guide to Gross National Happiness Index"

ONU y OCDE

- **Acuerdo de países en la ONU**

- Inspirado por Bután
- Asamblea General de la ONU: amplio acuerdo para orientar sus estrategias de desarrollo a la felicidad
- Apunta a crecimiento económico más inclusivo y equilibrado

- **OCDE**

- “We have to consider a broader picture in our policy making, because a ‘growth as usual’ approach is simply not enough”

6

¿Cómo se logra la felicidad personal?

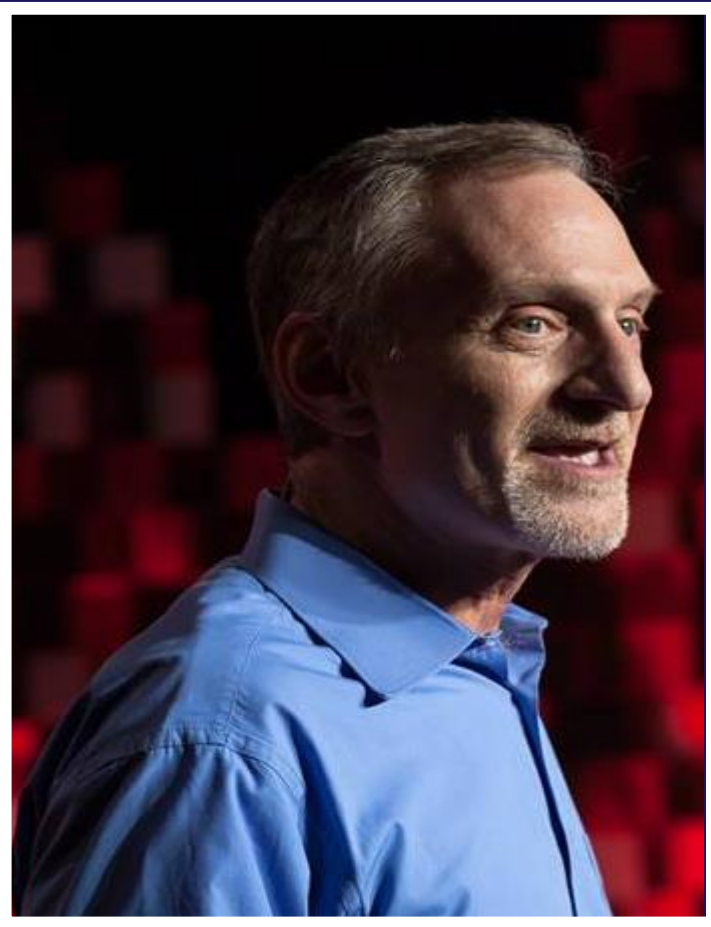
¿Cómo se logra la felicidad a nivel personal?

- Ésta es la pregunta más difícil de todas
- Algunas respuestas:
 1. Estudios longitudinales de personas
 2. Budismo
 3. Meditación

6.1

Estudios longitudinales de personas

Estudio de Harvard sobre la felicidad personal en 80 años (1938-2018)



Robert Waldinger

- Es el estudio más largo de la vida adulta jamás realizado
- Investigó las vidas de 724 hombres durante 78 años
- Los investigadores encuestaron al grupo cada dos años sobre su salud física y mental, su vida profesional, sus amistades, entrevistas periódicas y exámenes médicos

“What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study of Happiness” (TED Talk)

Estudio de Harvard sobre la felicidad personal en 80 años (1938-2018)

- Principales resultados sobre cómo lograr la felicidad:
 - Importan los genes y la cuna
 - Pero lo más importante es participar, a lo largo de la vida, en relaciones con:

Familia

Amigos

Comunidad

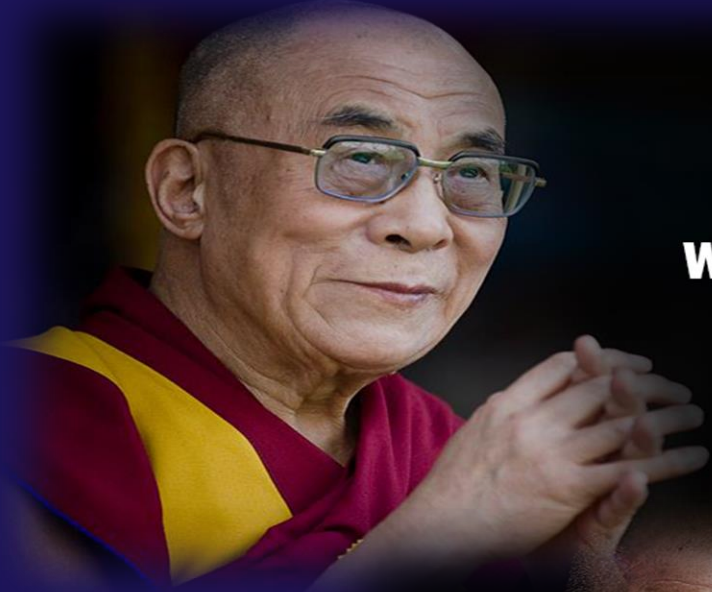
6.2

Budismo

Buda

- La mayor fuente de felicidad es querer a otros
- Cuando nos preocupamos por el bienestar y la felicidad de otros seres, nuestros corazones se ponen tibios, abiertos y conectados a ellos
- Y nosotros sentimos un genuino bienestar propio e incluso nos sentimos físicamente mejores
- Preocupados por la felicidad de otros, creamos amistades en confianza, dando sentido a nuestras vidas
- Con el apoyo de nuestras familias y nuestros amigos, encontramos la fuerza para enfrentar lo que nos ocurre en la vida

S.S. el Dalai Lama

A photograph of the Dalai Lama, an elderly man with glasses, wearing a maroon and yellow robe, with his hands clasped in a prayer gesture.

Give the ones you **love**
wings to fly, **roots** to come back,
and **reasons** to stay.

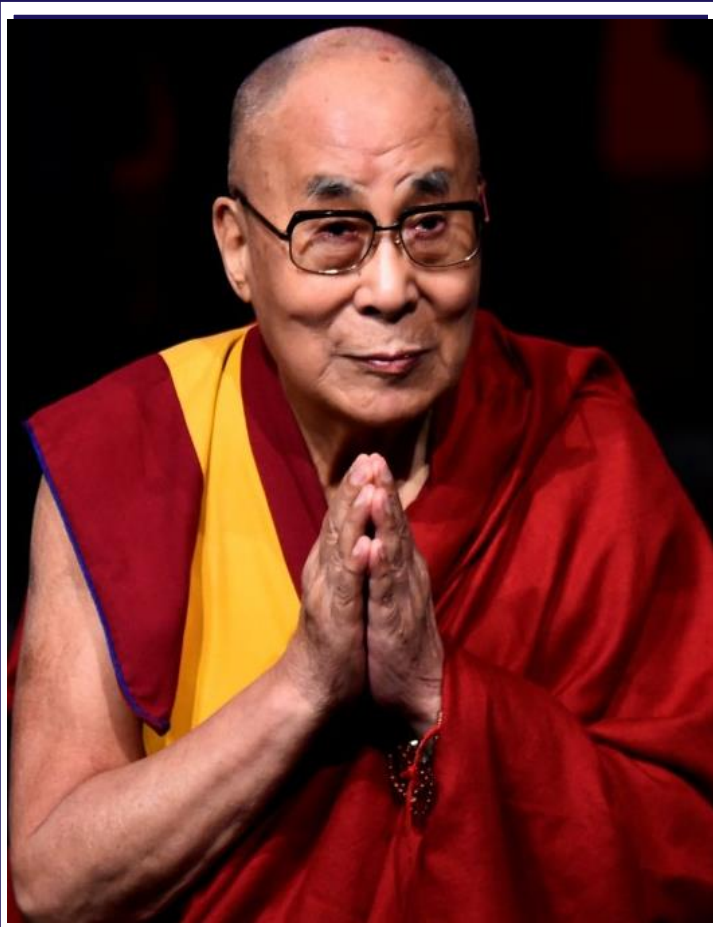
- *The Dalai Lama*

A photograph of the Dalai Lama, an elderly man with a joyful expression, wearing a maroon and yellow robe, with his hands clasped in a prayer gesture.

Compassion is
the **radicalism** of our time.

- *The Dalai Lama*

¿Qué es la felicidad?

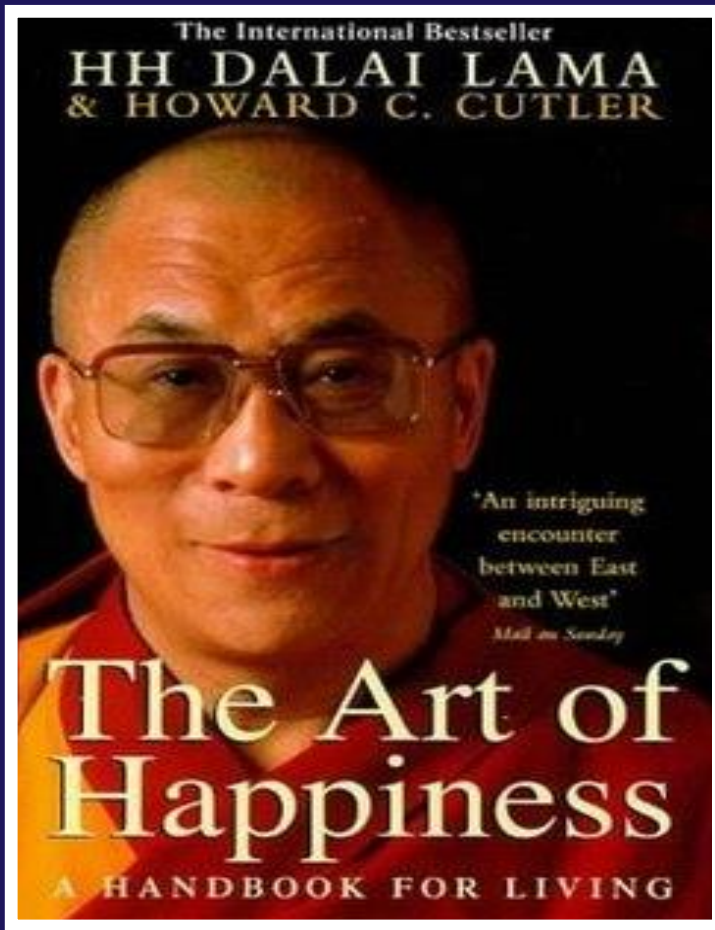


*“Happiness is not something
ready made.
It comes from your own actions”*

*“The purpose of our lives
is to be happy”*

T. S. el Dalai Lama

The Art of Happiness



“If you want others to be happy practice compassion; and if you want yourself to be happy practice compassion.”

“A key element of this process entails cultivating some degree of greater awareness with respect to one’s own mental states, especially one’s emotions and moods”

T. S. el Dalai Lama

6.3

Meditación

¿Qué es la meditación?

- Meditación es una práctica a través de la cual una persona utiliza una técnica, como focalizar la mente en un objetivo, pensamiento o actividad particular, para alcanzar un estado emocional claro y emocionalmente sereno
- *“The aim of meditation is to maintain a very full state of alertness and mindfulness, and then try to see the natural state of your consciousness”* (S.S. el Dalai Lama)

¿Qué es mindfulness o “atención plena”?

- Prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación
- “Mindfulness is the awareness that emerges from paying attention on purpose, in the present moment, and non-judgmentally, to the unfolding of experience”
(Jon Kabat-Zinn)

¿Cuáles son las formas de meditación?

Algunos tipos de meditación

(1) Atención focalizada en:

- Una idea — un punto — un mantra (MT) — la respiración
- Loving-kindness and compassion meditation (budismo)

(2) Monitoreo reactivo de la experiencia

- Mindfulness

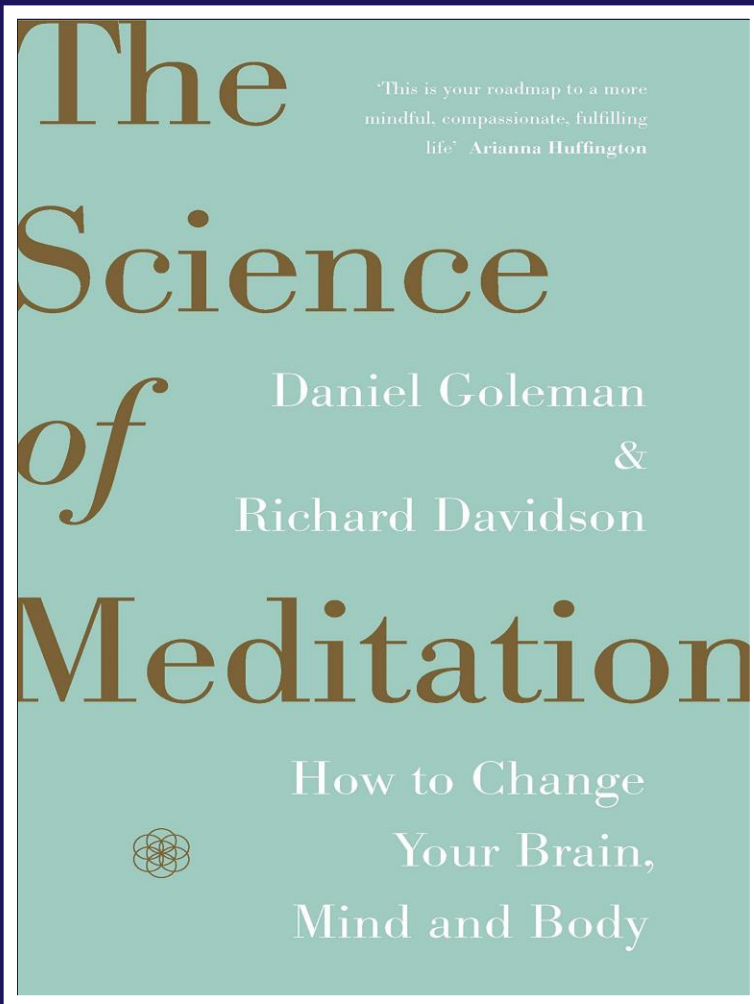
(3) Ningún pensamiento

(4) Combinaciones

Meditación: de Asia al mundo contemporáneo

- **Meditación es una práctica común en muchas tradiciones espirituales y religiosas**
- **Especialmente arraigada en Asia: hinduismo y budismo**
- **Llega a Europa y EE.UU. en el siglo XX**
- **Hoy la meditación también es una moda, frecuentemente sobrevendida**

Resultados de la meditación: investigación seria



- Este libro de 2017 resume el estado actual de la investigación seria sobre los efectos comprobados de la meditación en los campos de la neurociencia, la psicología y la psiquiatría

Siete resultados principales de Goleman y Davidson

- 1. Los beneficios de la meditación son proporcionales al tiempo (horas, años) que las personas dedican a meditar**
- 2. Meditación MBSR disminuye las reacciones del cerebro al estrés y acelera la recuperación después de eventos de estrés**
- 3. Meditación Zen prolongada fortalece la resistencia al dolor**
- 4. Meditación basada en Compasión y Loving-kindness incrementa empatía humana y la tendencia a realizar acciones en beneficio de otros**
- 5. Meditaciones Mindfulness, Vipassana y Shamatha mejoran la capacidad de atención y concentración**

Siete resultados principales de Goleman y Davidson

6. Las meditaciones basadas en Mindfulness y en Compasión y Loving-kindness:

- calman el estado normal de la mente, que es desordenado, obsesivo y autorreferente**
- reducen las proteínas proinflamatorias y el envejecimiento celular**
- pueden reducir depresión, ansiedad, dolor físico y efectos de traumas**

7. La combinación de meditación Mindfulness con terapia cognitiva (MBCT) tiene un gran potencial para tratar alteraciones psicológicas

7

Conclusiones Políticas públicas y cambios personales

Políticas públicas orientadas a la felicidad y el bienestar humano

- Democracia plena
- Seguridad y No violencia
- Sustentabilidad ambiental y respeto por todas las vidas
- Desarrollo integral: PIB por hab. y distr. ... y ++
- Igualdad de oportunidades = educación de calidad .. y ++
- Salud física
- ¡Salud mental!
- Comunidades

Cambios personales para la felicidad y el bienestar individual

- **Familia**
- **Amigos**
- **Comunidad**
- **Autoconocimiento (guiado)**
- **Meditación**
- **Generosidad**
- **Compasión**

Referencias (Artículos)

- Helliwell, J., M. Layard y J. Sachs (2018). “Happiness and Migration: An Overview”, *World Happiness Report*, cap. 2, 2018

https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf

- Oswald, A. (1999). “Happiness and Economic Performance”, *The Economic Journal*, 107 (noviembre): 1815-31.
- Ryff, C. (1989). “Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6): 1069-81.

Referencias (Libros)

- Alkire, S., K. Ura, K. Wangdi y T. Zangmo (2012). *A Short Guide to Gross National Happiness Index, Centre for Bhutan Studies.*
- Goleman, D. y R. Davidson (2018). *The Science of Meditation: How to Change Your Brain, Mind and Body, Penguin Books Ltd.*

Referencias (TED Talks)

- **Matthieu Ricard: “On the Habits of Happiness”**

https://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness?language=es#t-17421

- **Robert Waldinger: “What Makes a Good Life? Lessons from the Longest Study on Happiness”**

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=es

- **Michael Norton: “How To Buy Happiness”**

https://www.ted.com/talks/michael_norton_how_to_buy_happiness?language=es

Felicidad y Desarrollo

Klaus Schmidt-Hebbel

kschmidthebbel@gmail.com

Primera Conferencia Internacional de la Felicidad

Make-a-Wish Chile

Santiago, 12 diciembre 2018