

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
05/09/2010	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	12	2	EL ALEGRE RESULTADO SOBRE LA FELICIDAD DE PENQUISTAS PARTE 01	26,8x32,2	\$242.123

A PESAR DEL SISMO, EN CONCEPCIÓN SE ES MÁS FELIZ QUE EN SANTIAGO

# El alegre resultado sobre la felicidad de penquistas

Estudio de la Universidad del Desarrollo da cuenta de una sociedad optimista y satisfecha respecto de su vida, pero con altos niveles de desconfianza hacia la autoridad. Una diferencia que puede ser resuelta para que esta alegría estadística pueda ser mejorada.

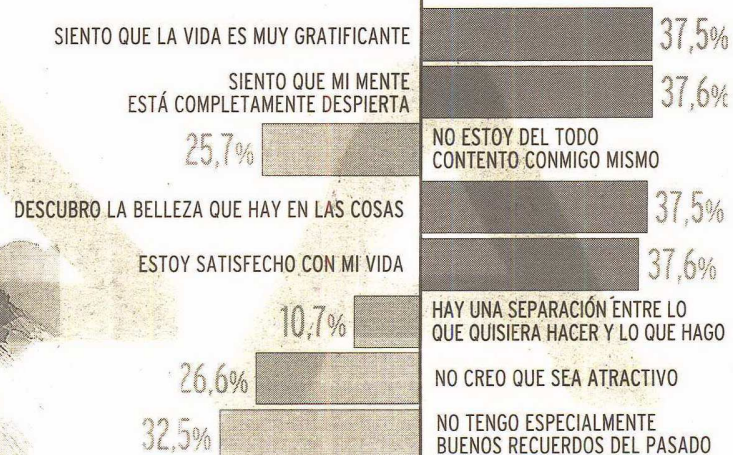




Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
05/09/2010	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	12	3	EL ALEGRE RESULTADO SOBRE LA FELICIDAD DE PENQUISTAS PARTE 02	10,9x22,3	\$68.525

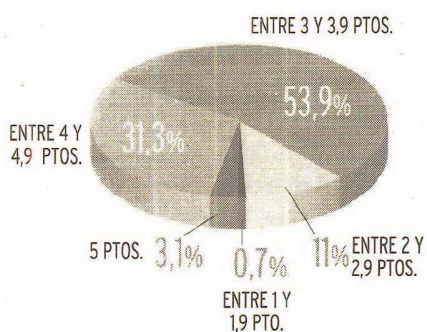
### Porcentaje de la opción mayoritaria para cada una de las siguientes frases

Muy en DESACUERDO | Muy DE ACUERDO

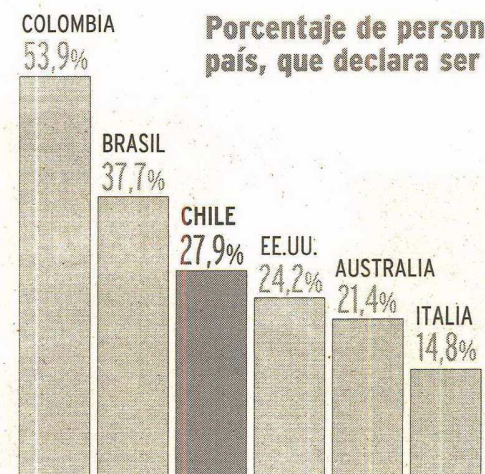


### Porcentaje de personas que optan por un nivel de felicidad

(En un continuo de 1 a 5, siendo 5 la mayor felicidad).



### Porcentaje de personas, por país, que declara ser feliz



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
05/09/2010	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	12	4	EL ALEGRE RESULTADO SOBRE LA FELICIDAD DE PENQUISTAS PARTE 03	10,7x11,1	\$33.389

**Tania Merino Macchiavello**  
 tania.merino@diarioconcepcion.cl

**S**i se consideran las cifras arrojadas por el Primer Estudio de Capital Social de la Universidad del Desarrollo, que revelan un índice de felicidad en la Región superior al promedio nacional, entonces todo lo que se ha dicho en cuanto a que los penquistas son tristes y más bien pesimistas pasaría a convertirse en uno de los mayores mitos urbanos del último tiempo.

La encuesta aplicada entre junio y julio indica que en la Región el promedio de felicidad, en escala de 1 a 5 puntos, es de 3,7, lo que implica 0,2 puntos más que el promedio de Santiago, todo un logro considerando además que hace sólo seis meses la zona fue devastada por un terremoto.

Si bien no es posible establecer

el efecto que tuvo el sismo en este sentido, pues se trata de la primera medición de este tipo y, por tanto, no existen patrones de comparación estadística; el decano de la Facultad de Gobierno de la UDD, Eugenio Guzmán, a cargo de la investigación, explica que “es razonable esperar que este evento sí haya afectado los niveles de felicidad en las personas”.

A modo de ejemplo, otras encuestas realizadas por la casa de estudios en la zona muestran que, cuando se le pregunta a las personas ¿en qué medida han olvidado los efectos del terremoto?, el 54% de los consultados de la Región señala que “tiene



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
05/09/2010	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	12	5	EL ALEGRE RESULTADO SOBRE LA FELICIDAD DE PENQUISTAS PARTE 04	16,5x27,3	\$126.567

recuerdos muy frescos", mientras en el resto del país el porcentaje cae 10 puntos. "Lo que en cierto modo atestigüa cierta situación de desánimo". Es decir, de no haber ocurrido el terremoto se podría presumir un índice de felicidad todavía más elevado.

Además, hay dentro del estudio cifras esperanzadoras, como el 36,8% que declara descubrir la belleza que hay en las cosas y el 35,4 que dice estar satisfecho con su vida.

Algo que para la filósofa Carolina Dell'Oro guarda relación con una necesidad de volver a mirar nuestra propia existencia desde la emoción y ya no sólo desde lo material.

Conferencista obligada de convenciones académicas, Dell' Oro llegó el lunes a la ciudad invitada por la Universidad Católica de la Santísima Concepción y el Servicio Nacional de la Mujer para dictar la charla "La felicidad en tiempos de incertidumbre".

Para ella, efectivamente el terremoto repercute en el estado de ánimo de las personas, pues "una de las claves de la felicidad es la actitud positiva y el terremoto es una situación que puede disminuirla fuertemente".

Para Dell' Oro, el problema es que en una primera instancia el miedo paraliza a las personas y en muchos casos esta reacción se prolonga, generando ansiedad y duda respecto de lo que vendrá. "Tenemos que impedir que esto se instale en nosotros y una forma de hacerlo es entendiendo que la experiencia vivida se puede transformar en un aprendizaje, que además es posible transmitir para prevenir y ayudar a otros a enfrentar de mejor manera una situación similar en la eventualidad que suceda".

Además es importante tomar acciones para la solución de los problemas y no esperar. "Si se quedan esperando que los vean, que los recuerden, en una actitud pasiva, lo más probable es que les cueste mucho más superar los efectos de este terremoto", opina.

### ¿Pesimistas?

Para establecer el nivel de felicidad, la Universidad del Desarrollo utilizó varias de las preguntas del Oxford Happiness Questionnaire, que busca reflejar la percepción del individuo en diversas dimensiones, como autoestima, pesi-

mismo, bienestar, recuerdos del pasado, etc.

A partir de estos patrones, dice Guzmán, es posible establecer que el pesimismo tampoco es una característica inherente al penquista o al habitante de la Región en general. Esto, pues son pocos los casos en que se llega al máximo puntaje

en respuestas que tienen que ver con desmotivación. Por el

contrario, hay indicios de franco optimismo que nos hace destacar incluso por sobre otros países.

"Si consideramos sólo la pregunta por la satisfacción personal -analiza el sociólogo- descubrimos en la Encuesta Mundial de Valores que Chile se encuentra sobre promedio global (22,8%) de personas que declaran tener un alto nivel de satisfacción en la vida, llegando a nivel nacional a un 28,1%. En la Región del Bío Bío, el valor de acuerdo a nuestro estudio supera el 35,4%, lo que es una buena noticia".

En la misma medición internacional, la última realizada en

2009, se les preguntó a las personas su grado de felicidad. En Chile el 30,5% se declaró muy feliz, una cifra claramente inferior al 37,5 local que arrojó "la vida es muy gratificante" detectado en la consulta universitaria. "Si bien ambas preguntas no son comparables nos entregan órdenes de magnitud que indicarían que la región está en un buen pie. Y

tal vez en todo esto la crisis del terremoto ha tenido un efecto, lo que es una muy buena oportunidad de aprendizaje, para confiar y crear vínculos. De hecho tal vez por primera vez el vecino aparece como actor relevante en nuestra vida cotidiana".

Un punto de suma importancia para Carolina Dell' Oro, pues "la felicidad es el fruto de una vida lograda y tiene mucha relación con los vínculos. La forma de alcanzarla es justamente valorando y reforzando los afectos, los lazos personales... Hasta el momento lo que ha primado es un individualismo muy grande y en ese sentido estamos equivocando el camino, en una vía que anula las relaciones", sentencia. Aquí cabe recordar el aumento en el número de los divorcios o la falta de pertenencia a redes sociales, como síntomas de este error.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
05/09/2010	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	13	2	EL ALEGRE RESULTADO SOBRE LA FELICIDAD DE PENQUISTAS PARTE 05	21,8x13,1	\$80.339

## Confianza

Aparece entonces otro factor de análisis, la confianza, elemento vital a la hora de afianzar los vínculos. Sobre este punto es necesario señalar que en Chile sólo un 13% de los habitantes siente que "puede confiar en la mayoría de las personas". Una cifra muy por debajo de la de países como Noruega que registra un 74% o a la de Estados Unidos que marca un 39%. Entre los vecinos el World Values Survey indica que Uruguay cuenta con un 28% y Argentina con un 18%. En Perú la situación es más compleja y alcanza sólo seis puntos porcentuales.

Ahora bien según la consulta UDD, en el Bío Bío un 14,6% de los encuestados dice poder confiar en la mayoría de las personas. Un 19,2% dijo no poder confiar en casi nadie y un 9,7 reconoció directamente no confiar en nadie.

Los niveles de desconfianza más altos se dan en los hogares que reciben mayores ingresos. Si entre los que tienen un presupuesto mensual de hasta 500 mil pesos, el 28,5% admitió confiar en la mayo-

ría de las personas, en aquellos que superan el millón y medio de pesos, un significativo 0% eligió esta respuesta, mientras que un 30% dijo "no puedo confiar en nadie".

En la indagación, además, las personas señalaron que los niveles de confianza son más altos en lo que se refiere familiares, amigos y vecinos (62,4%). Frente a las autoridades públicas u organizaciones sociales la mirada sigue siendo muy crítica y entrega a los alcaldes un índice de confianza de 2,9%. En este ítem sí se consultó respecto de la variación de esta sensación tras el terremoto. Un 61,5% estimó que la confianza en la familia aumentó; que se incrementó en un 54,7% para los amigos y en un 53,7% para los vecinos. Un porcentaje importante, cercano al 30%, manifestó que la confianza hacia los alcaldes disminuyó.

Guzmán agrega otro antecedente que permite dimensionar el impacto del sismo a nivel local: los resultados arrojados por un estudio de la Subdere y la Universidad de Chile en 2009. La medición

agrupa a un 19,5% de los encuestados en las categorías "confiados" y "muy confiados". En el estudio de la Universidad del Desarrollo, el porcentaje de personas que podría ser clasificada en esos rangos, aún cuando se utiliza un pregunta distinta, supera el 37%. "En consecuencia, podríamos decir que el terremoto podría haber tenido un efecto positivo en ese respecto".

Como sociólogo, el decano de la Facultad de Gobierno, indica que "la desconfianza tiene muchos orígenes, pero lo cierto es que a veces la forma como desarrollamos políticas públicas, por ejemplo de un modo muy asistencial pueden ser factores que, si bien no son la causa, la intensifican", argumenta.

Lo mismo sucede, agrega, con factores como los cambios demográficos. "Concepción, junto con Santiago son las ciudades que mayores cambios migratorios han tenido en los últimos 50 años". La permanente movilidad de la población hace que los vínculos entre autoridad y ciudadano se desdibujen.

Sobre si el desarrollo económico

afecta los niveles de felicidad y confianza, agrega: "No necesariamente, esto es lo que se llama la Paradoja de Easterlin, según la cual en Estados Unidos los sucesivos aumentos del ingreso no evidenciaban aumentos en felicidad. Sin embargo, los estudios de Ruut Veenhoven, Michael Hagerty, Stevenson y Wolfer muestran algo distinto, sugiriendo que los países de mayores sí tienen niveles promedio mayores de felicidad. Por lo tanto, no hay que apresurar conclusiones al respecto".

Sin embargo, para Carolina Dell' Oro, los actuales ritmo de vida sí han repercutido en los estados de ánimo, la permanente rivalidad, el individualismo y la postergación de lo espiritual, a juicio de la conferencista, son síntomas que pueden enfermar a una sociedad y alejarla de una actitud más saludable como es la búsqueda de la felicidad.

Para Dell' Oro se produce una saturación en el ser humano que lo hace volver a volcar la mirada hacia su interior. "Y eso es lo que debemos procurar que se mantenga", opina.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
05/09/2010	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	13	3	EL ALEGRE RESULTADO SOBRE LA FELICIDAD DE PENQUISTAS PARTE 06	11,5x11,4	\$36.556

## RELACIONES SANAS

Importante a la hora de crear vínculos es procurar que estas relaciones estén fundadas en el cariño y la confianza, dice la filósofa Carolina Dell' Oro.

1.827  
PERSONAS

La muestra del estudio realizado por la Universidad del Desarrollo.

## AGOTAMIENTO

Dell'Oro visualiza la búsqueda de la felicidad como la respuesta generada por el cansancio de un estilo de vida con centro en los criterios económicos.

37,5%  
PERSONAS

muy de acuerdo con la afirmación "Siento que la vida es muy gratificante".



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
05/09/2010	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	13	4	EL ALEGRE RESULTADO SOBRE LA FELICIDAD DE PENQUISTAS PARTE 07	10,4x19,3	\$56.594

## El rol de la risa en la felicidad

Tal como lo explicó la filósofa Carolina Dell' Oro, la actitud positiva es fundamental en la búsqueda de la felicidad. Por esto es importante también conocer el potencial de la risa como una forma de mejorar el estado de salud. Estudios a nivel mundial han demostrado que una carcajada puede influir positivamente en el organismo, disminuyendo el nivel de las sustancias que provocan el estrés, además impacta en enfermedades crónicas como la diabetes, tanto en la prevención como en la manifestación de los síntomas.

Una investigación del médico estadounidense Lee Ber, de la Universidad de California, explica además que la risa puede causar efectos similares a los de la actividad física. Por ejemplo, es capaz de alterar a nuestro favor los índices de dos hormonas vinculadas al apetito: la leptina, que es capaz de



suprimir la sensación de hambre; y la grelina, que es la responsable del apetito. A través de la risa se establece un equilibrio entre ambas sustancias que permiten finalmente no sólo sentirse bien, sino también verse bien.

Además se calcula que este agradable ejercicio estimula unos 400 músculos del cuerpo y que bastaría reír unos 15 minutos diarios para tener efectos en nuestro organismo.

Sin embargo, hay también cifras que dan cuenta de una disminución en esta práctica a medida que avanzan los años.

En el caso de los niños, se ha establecido que éstos se ríen unas 300 veces al día como, promedio, mientras que los adultos se mueven en un rango de entre 15 y 100 veces diarias.

En todo caso, los profesionales coinciden en que la risa es un ejercicio que se puede cultivar.

