

En el marco del VII SURA Summit, se dieron a conocer los resultados del Estudio SURA Barómetro de la Felicidad: ¿Somos felices los latinoamericanos?, elaborado por SURA Asset Management y comentado por Tal Ben-Shahar, experto en psicología positiva y liderazgo y reconocido por haber dictado las cátedras más populares en la historia de la Universidad de Harvard.

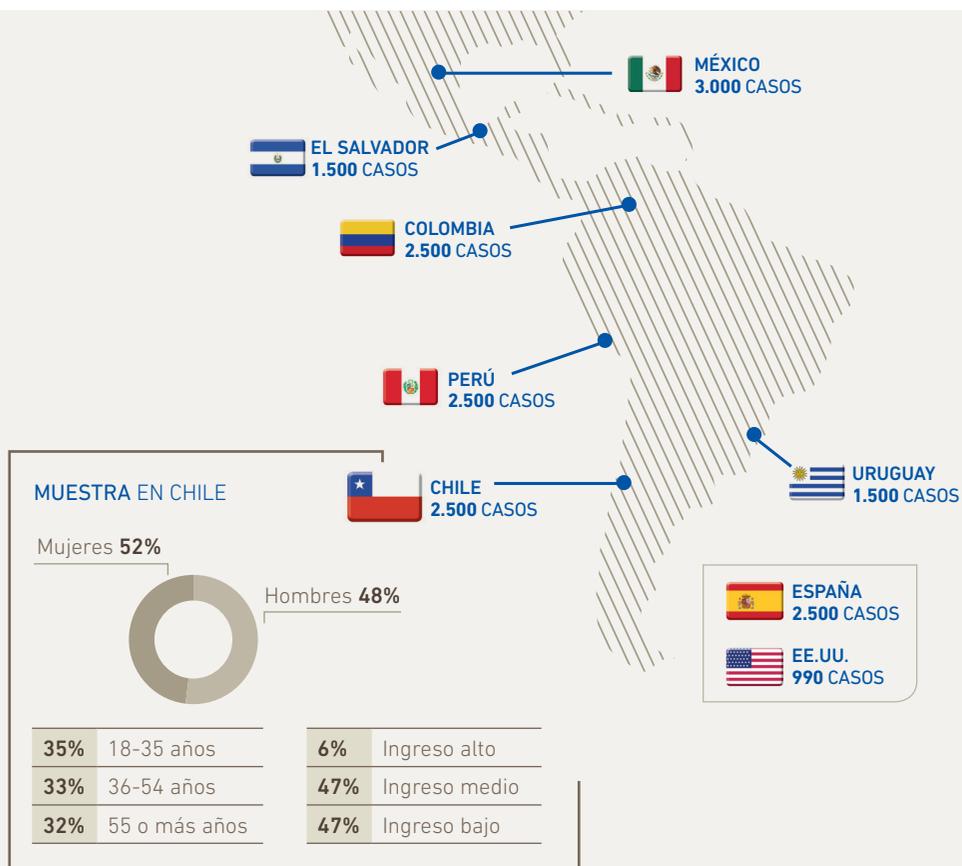
Con el objetivo de determinar los niveles de percepción de felicidad y bienestar de las personas, así como los factores que influyen en la construcción de una vida feliz, el estudio analizó más de 17 mil encuestas online en ocho países, Chile, Colombia, México, Perú, Uruguay y El Salvador, además de Estados Unidos y España, para contrastar los resultados de la región con países más desarrollados.

SURA Summit es una gira regional de conferencias por América Latina organizada por SURA Asset Management y dirigida a sus clientes, en que se abordan diversas temáticas de interés con reconocidos expositores internacionales.

## Estudio SURA Barómetro de la Felicidad

### ¿Somos felices los latinoamericanos?

Los objetivos del estudio fueron determinar los niveles de percepción de felicidad y bienestar de los latinoamericanos y los factores que influyen en la construcción de una vida feliz.



# MIRADA SURA

SURA SUMMIT 2018  
ESTUDIO BARÓMETRO DE LA FELICIDAD



## Chile

### Percepción de felicidad



Niveles altos de felicidad

— 1 2 3 4 5 6 7 +

Niveles bajos de felicidad

— 1 2 3 4 5 6 7 +



Ranking de los 8 elementos mencionados como importantes para ser feliz.

Chile	Latam
Seguridad económica <b>1</b>	Seguridad económica
Familia <b>2</b>	Familia
Actitud frente a la vida <b>3</b>	Actitud frente a la vida
Salud <b>4</b>	Salud
Amor <b>5</b>	Amor
Relaciones <b>6</b>	Relaciones
Éxito <b>7</b>	Espiritualidad
Espiritualidad <b>8</b>	Éxito

### Bienestar

Bienestar se define como el equilibrio entre salud física, mental, emocional y financiera.





# Latam

## Percepción de felicidad



## Felicidad: la suma de varios elementos

Ranking Latam de los 4 elementos mencionados como importantes para ser feliz. De mayor a menor cantidad de menciones



	18-35 años	36-54 años	55 o más
1	Seguridad económica	Seguridad económica	Salud
2	Familia / actitud frente a la vida	Familia	Actitud frente a la vida
3	Amor	Actitud frente a la vida	Seguridad económica
4	Relaciones / éxito	Salud	Familia

	Ingreso alto	Ingreso medio	Ingreso bajo
1	Actitud frente a la vida	Actitud frente a la vida	Seguridad económica
2	Familia	Seguridad económica	Familia
3	Salud	Familia	Actitud frente a la vida
4	Seguridad económica / relaciones	Salud	Salud

## Las palabras nos definen

La herramienta **Keywords** permite descubrir cuáles son aquellas palabras que, desde un punto de vista estadístico, son significativamente más usadas por un grupo respecto a otro con el cuál se está comparando.

## ¿Qué es importante para una vida feliz?





## Principales hallazgos Latam

En Latinoamérica la felicidad aumenta con la edad. Un 31% de los millennials declara ser feliz, mientras que en los mayores de 55 años aumenta a un 50%.

Un 57% de los latinoamericanos considera que será feliz en el futuro, mientras que un 20% mantiene su percepción de baja felicidad.

Solo 3 de cada 10 encuestados considera que tiene un nivel de bienestar alto.

¿Qué es importante para tener una vida feliz? Las mujeres latinoamericanas aluden a las relaciones de pareja y familiares, mientras que los hombres al bienestar económico y laboral.

- En Chile las dimensiones más importantes para ser feliz son la seguridad económica, la familia y la salud.
- Para los chilenos el amor está sobre el promedio de Latinoamérica.

## Las SEIS claves para la felicidad según Tal Ben – Shahr

De nacionalidad estadounidense e israelí, Tal Ben-Shahar es licenciado en filosofía y psicología, doctor en comportamiento social y experto en psicología positiva y liderazgo.

**1 Dese permiso** a usted mismo de ser un ser humano. Cuando aceptamos emociones, tales como miedo, tristeza o ansiedad, como si fueran naturales, es más probable superarlas. Rechazar nuestras emociones, positivas o negativas, genera frustración e infelicidad.

**2 La felicidad** está en la intersección entre el placer y el significado. Ya sea en el trabajo o en la casa, la meta es participar en actividades que sean tanto significativas a nivel personal, como divertidas. Cuando esto no es posible, asegúrese de tener situaciones que le generen felicidad, momentos a lo largo de la semana que le brinden tanto placer, como significado.

**3 Tenga en cuenta** que la felicidad depende en su mayoría de nuestro estado de ánimo. No de nuestro estatus o del estado de nuestra cuenta bancaria. Salvo circunstancias extremas, nuestro nivel de bienestar está determinado por aquello en lo que decidimos enfocarnos (la parte del vaso que está lleno o del que está vacío) y por la interpretación que le damos a los eventos externos. Por ejemplo, ¿consideramos que el fracaso es catastrófico, o lo vemos como una oportunidad de aprendizaje?

**4 ¡Simplifíquese!** Por lo general, estamos demasiado ocupados tratando de tener más y más actividades en menos y menos tiempo. La cantidad influye en la calidad y comprometemos nuestra felicidad al tratar de hacer demasiado.

**5 No olvide** la conexión mente-cuerpo. Lo que hacemos, o lo que no hacemos, con nuestro cuerpo influye en nuestra mente. El ejercicio regular, un sueño adecuado y unos hábitos de alimentación sana generan salud física y mental.

**6 Expresé gratitud**, cuando sea posible. Muy a menudo damos por sentado nuestras vidas. Aprenda a apreciar y a "saborear" las cosas maravillosas que hay en la vida, desde la gente, hasta la comida, desde la naturaleza, hasta una sonrisa.