



<b>¿Cómo medir la felicidad?</b> SERIE: ADMINISTRACIÓN DE LA FELICIDAD.	ARTÍCULO: F018 Fecha: 26 enero 2013 Lugar: MONTERREY N L, México.
	F-ARTICULO_V2-XII-2012

## ¿CÓMO MEDIR LA FELICIDAD?

*“La felicidad se puede medir”*

Todas las personas de forma subjetiva miden su grado de felicidad...

Las personas dicen: “Quiero ser más feliz...”

De forma intuitiva las personas alcanzan a percibir el grado de felicidad que tienen en algún momento. Y les escuchamos frases como: “Estoy tan feliz”, “No sabes lo feliz que me haces”, “Contigo soy inmensamente feliz”... y otras más. Todas describen cierta medida de la felicidad. Esta serie de artículos se llama “Administración de la felicidad”, y solo se puede administrar aquellos que se conoce, se tiene bajo control, y se puede controlar porque se puede medir. Y como comentario... esto viene de los sistemas de calidad, y para mejorar se requiere un método. Pero antes, debo decirle: que la felicidad que ahora tiene, va a cambiar con lo que aprenderá aquí. ¿Esta dispuesto (a) para superarlo? Revise esto:

Usted puede percibir que es feliz cuando ocurren las siguientes situaciones:

1. Cuando mis momentos de alegría o risa son más continuos.
2. Cuando no tengo problemas graves
3. Cuando las personas que quiero están bien
4. Cuando recibo demostraciones de cariño de otros
5. Cuando mi mundo funciona como deseo
6. Cuando soy reconocida, respetada o incluida.
7. Cuando tengo el trabajo que deseo
8. Cuando considero que mi vida está perfecta.
9. Cuando tengo mi pareja y sexo satisfactorio
10. Cuando tengo la riqueza que deseo

Pero ¿cuántas de estas situaciones se dan por largos periodos? Seguramente los periodos son cortos y no se dan todas juntas, y eso es lo que hay que administrar. La felicidad debe provocarla usted con acciones premeditadas, para darle continuidad en cada uno de los elementos de la lista. Y para eso le propongo:

- 1.-Revise la lista anterior y califíquese en cada tema, dando un valor entre 1 y 10. (1 igual a nada y 10 es lo máximo)
- 2.-En aquellas que tenga menos de 8, revise que requiere hacer para aumentar su calificación.
- 3.-Mida nuevamente, dentro de una semana, después de aplicar las acciones que le aumentarán cada tema.

*“La felicidad está en usted, solo debe encontrarla”*

Atentamente:

Ing. M PNL Marciano Cárdenas  
MC&ADS CONSULTORÍA

[www.adscase.com.mx](http://www.adscase.com.mx)  
[marciano@adscase.com.mx](mailto:marciano@adscase.com.mx)  
[ventas@adscase.com.mx](mailto:ventas@adscase.com.mx)

Tel: 81-8393-8211

**MC&Ads CONSULTORÍA es una marca registrada.**

Visite en nuestra página: Desarrollo Gerencial para formar Gerentes.