

Por el presente contrato, yo, _____, con DNI _____, me comprometo conmigo mismo/a a vivir en concordancia con las máximas de la felicidad escogidas por mí en este contrato, que declaro diseñar libremente, sin estar sometido/a a ningún tipo de coerción externa o interna.

Para que este contrato se haga efectivo, la persona firmante debe comprometerse, como mínimo, con 5 de las siguientes cláusulas. Marca con una X aquellas medidas que consideres más efectivas para alcanzar tu ideal de felicidad.

☐ **1. Hablaré de mi trabajo siempre en positivo aunque tenga momentos de descontento porque en el contexto socioeconómico actual debo considerarme un/a privilegiado/a.**

Hoy en España la tasa de desempleo media es del 15,3%, y entre menores de 25 años, sube hasta el 36,9%.
Fuente: Expansión / Datosmacro.com

☐ **2. Cuando sienta un nivel de felicidad bajo, me retiraré a mi espacio personal con el objetivo de no mermar el nivel de felicidad de los demás.**

Más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesitan tratamiento no lo reciben y un porcentaje significativo no recibe el adecuado.
Fuente: Guía de la Confederación Salud Mental España

☐ **3. Publicaré momentos idílicos de mis vacaciones en Instagram a diario durante el tiempo que duren.**

El 21% de los jóvenes se sienten mal consigo mismos después de mirar las redes sociales. Más de la mitad de estos jóvenes afirmó que la sensación estaba relacionada con su cuerpo.
Fuente: Youth, Media & Wellbeing Research Lab

☐ **4. Perseguiré por todos los medios la receta milenaria de la plenitud: me casaré, me compraré una casa y tendré un hijo.**

La estadística muestra que 57 de 100 matrimonios españoles terminan en divorcio.
Fuente: ABC según datos de Eurostat (2017)

☐ **5. Confiaré en que el destino tiene grandes planes para mí y aguantaré en situaciones precarias o insatisfactorias porque tengo el convencimiento de que algo mejor está por llegar.**

El sueldo más frecuente en España se sitúa en los 18.490 euros anuales.
Fuente: Instituto Nacional de Estadística

☐ **6. Aspiraré a ser mi propio/a jefe/a para tener más libertad y flexibilidad a la hora de organizar mis tareas y mi tiempo de trabajo.**

La pensión media de los autónomos es un 37% más baja que la del Régimen General.
Fuente: EP Data

☐ **7. Obviaré los mecanismos de opresión, explotación y contaminación de las empresas que producen bienes de consumo que compro.**

En los próximos veinte años, la huella de carbono de los teléfonos móviles representará un 14% del total, la mitad de lo que hoy supone la industria del transporte.
Fuente: 'Assessing ICT global emissions footprint: Trends to 2040 & recommendations', Lotfi Belkhir y Ahmed Elmelig

☐ **8. Priorizaré mi rendimiento productivo y social por encima de mi bienestar físico y mental, aunque mi cuerpo me alerte de lo contrario.**

España es, junto a Portugal, el país de la Unión Europea que más ansiolíticos, sedantes e hipnóticos consume. Se prevé que los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo en 2030.
Fuente: RTVE y Business Insider

EL CONTRATO DE LA FELICIDAD

☐ 9. Encontraré un equilibrio entre mi vida personal y profesional sin tener que renunciar a ninguna de las dos cosas.

Casi la mitad de los trabajadores españoles (el 49,55%) no pudo modificar en 2018 su jornada laboral para poder asumir responsabilidades relacionadas con el cuidado de otras personas.

Fuente: Instituto Nacional de Estadística

☐ 10. Conviviré con todo tipo de violencias que se ejerzan contra mi persona, intentando por todos los medios que estas no me impidan llevar una vida normal.

El 57,3% de las mujeres que viven en España han sufrido algún tipo de violencia machista a lo largo de su vida. De estos 11,3 millones de mujeres, más de 4 millones han padecido violencia física, 2,8 millones han sufrido violencia sexual y más de 8 millones aseguran haber sido víctimas de acoso sexual.

Fuente: 'Macroencuesta de Violencia sobre la Mujer 2019', Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género

☐ 11. Recuperaré aquellas horas de trabajo en las que no haya sido productivo/a para evitar sentirme culpable.

En España, la productividad por hora trabajada se sitúa en el 31,5%.

Fuente: 'La productividad del trabajo y la conciliación laboral 2018', EAE Business School

EN CASO DE INCUMPLIMIENTO

Si la persona firmante incumple alguna de las cláusulas convenidas en el presente contrato, quedará obligada a aparentar ser feliz en pro del bien común, de acuerdo con el artículo 1 de la Ley del simulacro colectivo de la felicidad.

En Barcelona, a fecha de _____ de 2021

Firma