

# LO QUE SABEMOS DE LA FELICIDAD

*Ruut Veenhoven, Erasmus University Rotterdam, Países Bajos*

*In: León Garduno Estrada, Bertha Salinas Amescua & Mariano Rojas Herrera (coordinadores), **Calidad de vida y bienestar subjetivo en México**, Plaza y Valdés, S.A. de C.V., México, ISBN 970-722-398-7, pp.17-56*

## 1 STUDIO DE LA FELICIDAD

El estudio de la felicidad ha sido por mucho tiempo un escenario para la especulación filosófica. Por carecer de mediciones empíricas para la felicidad, no ha sido posible verificar propuestas con relación a esta cuestión. Por lo tanto, el entendimiento de la felicidad ha permanecido especulativo e incierto. Durante las últimas décadas, algunos métodos de investigación y estudio presentados por las ciencias sociales han proporcionado un gran adelanto. Se han desarrollado formas de medición confiables para la felicidad, por medio de las cuales ha evolucionado un cuerpo significativo de conocimiento. Este ensayo muestra una relación de este nuevo campo.

### *Desarrollo del campo*

Los esfuerzos para crear una sociedad mejor empezaron con el ataque a los más evidentes males: la ignorancia, la enfermedad y la pobreza. Consecuentemente, el progreso se midió usando cosas como la alfabetización, el control de enfermedades epidémicas y la eliminación del hambre. Las estadísticas sociales se desarrollaron para el registro de los logros del progreso.

Los avances en el combate de estas plagas fueron seguidos por los esfuerzos para asegurar un razonable material estándar de vida para todos. El progreso en esta materia se midió principalmente por las ganancias en ingresos monetarios, en seguridad y en equidad. Esto llevó hacia una abundancia en la investigación social sobre la pobreza y la desigualdad social, la cual es aún una tradición principal de investigación en nuestros días.

En los sesentas, apareció un nuevo tema en la agenda de investigación. En aquel tiempo la mayoría de las naciones occidentales se habían convertido en estados de bienestar abundante. Se reconocieron límites para el crecimiento económico y algunos valores postmaterialistas ganaron terreno. Esto llevó a concepciones más amplias y a mediciones de una buena vida. En consecuencia, se introdujeron nuevos términos como “calidad de vida” y “bienestar” y revivieron términos antiguos, como “felicidad”. Inicialmente estas nociones fueron polémicas y sirvieron para denotar que hay algo más que bienestar material. Rápidamente se desarrollaron hacia conceptos más sustantivos y resultaron ser temas de investigación empírica.

### *Preguntas.*

La literatura sobre la felicidad puede ser ubicada dentro de algunas preguntas claves. Estas pueden ordenarse como pasos en el proceso para crear mayor felicidad para un mayor número: 1) ¿que es la felicidad precisamente?, 2) ¿puede ser medida la felicidad?, 3) ¿que tan feliz es la gente en nuestros días?, 4) ¿que nos causa ser felices o infelices?, 5) ¿puede alcanzarse la felicidad durante largo tiempo?.

En líneas posteriores proporcionaré una definición de felicidad y a partir de ahí una respuesta a la pregunta 1. En base a esto almacenaré las respuestas para algunas de las otras preguntas y exploraré sus implicaciones.

## 2. CONCEPTO DE FELICIDAD.

En este artículo, la felicidad se define como el *goce subjetivo de la vida*. Para distinguir este significado de otras denotaciones de la palabra, por principio esbozaré el concepto de otras calidades de vida (cap. 2.1) y después especificaré que tipo de goce subjetivo se menciona (cap. 2.2.). En base a eso proporcionaré una definición (cap. 2.3)

### 2.1 La felicidad y otras calidades de vida

Cualquier declaración sobre la calidad de vida involucra un juicio. Para ordenar las calidades involucradas debemos establecer *que vida* se evalúa, por *que estándares*.

#### *Calidad de que “vida”?*

El objeto de la evaluación es principalmente una vida individual, la calidad de vida de una persona. Sin embargo, el término se usa también para grupos, por ejemplo cuando hablamos de la calidad de vida de las mujeres. En ese caso, el término usualmente se refiere al promedio de individuos. Algunas veces, el término se usa para referenciar a la humanidad como un todo. En este contexto, el objeto de evaluación es en la mayoría de los casos el promedio individual y el destino de las especies a largo plazo. La evaluación concierne entonces a “la vida humana” mas bien que a “las vidas humanas”.

Los términos “bienestar” y “felicidad” se usan también en referencia a los sistemas sociales. Cuando hablamos de “la felicidad en la sociedad” a menudo nos dirigimos al nivel colectivo, a que tan bien funciona la sociedad y se mantiene a sí misma. Los propagandistas explotan también esta ambigüedad, en este caso como medio para disfrazar las diferencias de interés entre los individuos y la sociedad.

En este ensayo, me enfoco en la calidad de las *vidas humanas individuales*. Como veremos mas adelante, eso es sumamente difícil. Las distinciones conceptuales presentadas mas adelante se discuten detalladamente en otra parte. (Veenhoven, 2000)

#### *Que “calidad” de vida?*

Una distinción clásica es entre la calidad de vida “objetiva” y “subjetiva”. La primera se refiere al grado en que una vida cumple estándares explícitos de “buena vida”, tal como sería evaluada por un observador imparcial externo. Por ejemplo, el resultado de un examen médico. La segunda se refiere a autovaloraciones basadas en criterios implícitos, por ejemplo, un sentimiento subjetivo de la salud de alguien. Estas cualidades no necesariamente corresponden; alguien puede gozar de buena salud según el criterio de su médico, pero sentirse mal. Basado en esta distinción, Zapf (1984:25) ha propuesto una clasificación cuádruple de conceptos de “bienestar”. Cuando las condiciones de la vida tienen una buena marca sobre los objetivos medidos y la apreciación subjetiva de la vida es positiva, Zapf habla acerca de “bienestar”. Cuando ambas evaluaciones son negativas, él habla de “deprivación”<sup>1</sup>. Cuando la calidad objetiva es buena pero su apreciación subjetiva es negativa, entonces se aplica el término “disonancia” y la combinación de malas condiciones y apreciaciones positivas es etiquetada como “adaptación”.

---

<sup>1</sup> Pobreza absoluta

Aunque elegantes, estas diferencias no han probado utilidad particular. La taxonomía no explica mucho. La razón principal es que la diferencia se refiere más a la observación que a la sustancia. La valoración objetiva de la salud tiene como meta las mismas cualidades que las apreciaciones subjetivas, aunque por diferentes medios. Además, el etiquetado conduce al mal entendimiento. La palabra “objetivo” sugiere una verdad indiscutible mientras que el término “subjetivo” es fácilmente interpretado como una cuestión de preferencia arbitraria. Esta sugerencia es falsa; el hecho de que el ingreso pueda medirse de manera objetiva no significa que su valor está más allá de cuestionamiento.

#### *Oportunidades y resultados.*

Una distinción sustancial más relevante está entre las oportunidades para una buena vida y la buena vida misma. Esta es la diferencia entre potencialidad y realidad. Me refiero a ésta como “oportunidades de vida” y “resultados de vida”. Las oportunidades y los resultados se relacionan pero ciertamente no son lo mismo. Las oportunidades pueden fallar al ser realizadas debido a la estupidez o a la mala suerte. Por el contrario, la gente algunas veces hace mucho de su vida a pesar de oportunidades pobres.

Esta diferencia es bastante común en el campo de la investigación de salud pública. Las condiciones previas para la buena salud, como una nutrición adecuada y cuidado profesional raras veces se mezclan con la salud misma. La mayor parte de la investigación se dirige a la valoración de las relaciones entre estos fenómenos, por ejemplo al verificar si el consejo nutricional común realmente produce años extra vividos con buena salud. Sin embargo, en las discusiones de política social los medios y los fines son menos distinguibles.

#### *Cualidades externas e internas*

Una segunda diferencia está entre las cualidades externas e internas. En el primer caso la cualidad está en el medio ambiente, en el segundo caso está en el individuo. Lane (1994) hizo esta diferenciación clara distinguiendo “calidad de sociedad” de “calidad de individuos”.

Esta distinción es también bastante popular en la salud pública. Los patógenos externos se distinguen de los padecimientos internos, y los investigadores intentan identificar los mecanismos por los cuales los primeros producen los segundos y las condiciones en las cuales esto es más o menos probable. A pesar de esto, una vez más, este entendimiento básico escasea en muchas discusiones políticas sociales.

#### *Cuatro calidades de vida*

La combinación de estas dos dicotomías admite una matriz cuádruple. Esta clasificación se presenta en el esquema 1. La distinción entre las oportunidades y los resultados se presenta verticalmente, la diferencia entre cualidades externas e internas se presenta de manera horizontal.

En la mitad superior del esquema se pueden observar dos variantes de calidad de vida potencial, junto a las oportunidades exteriores en un ambiente personal, las capacidades interiores para sacar provecho de estas. Las oportunidades ambientales pueden denotarse por el término *vidabilidad*, las capacidades individuales con la palabra *vida-habilidad*. Esta diferencia no es nueva. En sociología, se utiliza algunas veces la diferencia entre “capital social” y “capital psicológico”, en este contexto. En la psicología del estrés, la diferencia está etiquetada negativamente en términos de “agobio” e “intolerancia”.

La mitad inferior del esquema se refiere a la calidad de vida con respecto a sus consecuencias. Estas consecuencias se pueden juzgar por su valor para el ambiente personal y su valor para uno mismo. El valor externo de una vida se denota por el término “utilidad de la vida”. La valuación interna es llamada “apreciación de la vida”. Estas cuestiones están relacionadas. El saber que nuestra vida es útil, típicamente se agregara a su apreciación. No obstante, las vidas no completamente útiles son vidas felices y no cada bueno para nada

importa realmente. Estas diferencias han sido elaboradas en discusiones sobre la filosofía moral utilitaria, la cual pregona a la felicidad como el bien mas alto. Los adversarios de esa visión sostienen que hay un mayor valor de la vida que solo placeres y dolores. Mill (1861) resumió esa posición en su famosa declaración en que él preferiría a un Sócrates triste que a un tonto feliz.

### *Vidabilidad del ambiente*

El cuadrante superior izquierdo denota el significado de las buenas condiciones de vida. En otros tiempos, el termino "felicidad" se utilizó con frecuencia para este significado en particular, especialmente dentro de la filosofía social. Actualmente, esta cuestión se llama comúnmente "calidad de vida" o "bienestar", en la mayoría de los casos. Otros términos son "prosperidad" y "nivel de vida".

La vidabilidad es una mejor palabra puesto que se refiere explícitamente a una característica del ambiente y no tiene una connotación limitada de condiciones materiales. Uno podría también hablar de la "habitabilidad" de un ambiente, aunque ese término se utiliza también para la calidad de alojamiento en particular. Por otra parte, he explorado el concepto de vidabilidad con mas detalle (Veenhoven 1996: 7-9).

Los ecologistas ven a la vidabilidad en el ambiente natural y la describen como contaminación, calentamiento global y degradación de la naturaleza. Actualmente, ellos asocian la vidabilidad con la conservación ambiental. Los proyectistas de ciudades consideran a la vidabilidad dentro del ambiente construido y lo asocian a sistemas de alcantarillado, embotellamiento y formación de barrios. Aquí la buena vida es vista como el fruto de la intervención humana.

En el punto de vista psicosocial, la sociedad es el centro. En principio, la vidabilidad se asocia con la calidad de la sociedad como un todo. Los conceptos clásicos de la "buena sociedad" acentúan el bienestar material y la igualdad social, algunas veces considerando mas o menos equivalente el concepto (de vidabilidad) con el estado de bienestar. Las nociones actuales enfatizan redes cercanas, normas fuertes y asociaciones voluntarias activas. Lo contrario de esta vidabilidad es la "fragmentación social". Segundo, la vidabilidad es vista dentro de una posición propia en la sociedad. Por mucho tiempo el énfasis fue en la "clase baja" pero la atención actual cambia a la "clase alta". Sus correspondientes antónimos son "deprivación" y "exclusión".

### *Vida-Habilidad de una persona*

El cuadrante superior derecho denota oportunidades de vida internas. Es decir, que tan bien equipados estamos para enfrentar los problemas de la vida. Este aspecto de la buena vida es conocido también por diferentes nombres. Las palabras "calidad de vida" y "bienestar" son usadas también por doctores y psicólogos para denotar este significado específico. Hay mas nombres, sin embargo. En Biología, el fenómeno es considerado como un "potencial adaptivo". En otras ocasiones, se utiliza la palabra "salud", en la variante promedio de la palabra, o por términos psicológicos como "eficacia" o "potencia". Sen (1992) llama a esta variante de la calidad de vida, "capacidad". Prefiero la sencilla palabra de "vida-habilidad" la cual contrasta elegantemente con la palabra "vidabilidad".

La descripción más común de esta cualidad de vida es la ausencia de defectos funcionales. Esto es "salud" en el sentido limitado, algunas veces llamada "salud negativa". En este contexto, los doctores se concentran en una función corporal inalterada, mientras que los psicólogos enfatizan la ausencia de defectos mentales. En su lenguaje, a menudo la calidad de vida y el bienestar son sinónimos de la salud mental. El uso de estas palabras presupone un nivel "normal" de funcionamiento. La buena calidad de vida es el cuerpo y la mente trabajando como se diseñaron. Este es el significado común en la atención médica.

Lo próximo a la ausencia de la enfermedad se puede considerar como excelencia de las funciones. Esto es referido como "salud positiva" y asociada con energía y resiliencia. Los conceptos psicológicos de la salud mental positiva involucran también autonomía, control de la realidad, creatividad y sinergia interior de atributos y *strivings*. Una palabra nueva en este contexto es la "inteligencia emocional". Si bien originalmente significó habilidades mentales específicas, ahora ha venido a denotar un rango amplio de capacidades mentales. Esta definición más amplia es la favorita en las profesiones de entrenamiento.

Un paso adicional es evaluar la capacidad en una perspectiva de desarrollo e incluir la adquisición de nuevas habilidades para vivir. Esto se denota comúnmente mediante la palabra "auto-actualización" y desde este punto de vista un hombre de mediana edad no está "bien" si se comporta como un adolescente aún si funciona sin problemas en este nivel. Puesto que las habilidades no se desarrollan en inactividad, esta calidad de vida es cercana a la "actividad" en el concepto eudaimonia de Aristóteles (Ostenfelt, 1994). Este concepto de calidad es utilizado actualmente en cursos de entrenamiento.

Por último, el término "arte de vivir" denota habilidades vitales especiales. En la mayoría de los contextos esta calidad se distingue de la salud mental y aún se atribuye algunas veces a personas superficialmente perturbadas. El arte de vivir se asocia a los gustos refinados, a una habilidad para disfrutar la vida y en un estilo original de vivir.

### *Utilidad de la vida*

El espacio inferior izquierdo representa la noción de que una buena vida debe ser buena para algo más que sí misma. Esto implica algunos valores superiores. No existe un género actual para estos productos externos de la vida. Gerson (1976: 795) se refiere a estas categorías como concepciones "trascendentales" de calidad de vida. Otro nombre es "significado de la vida" lo cual denota entonces "verdadero" significado en vez del mero sentido subjetivo del significado. Prefiero el más simple "utilidad de la vida" admitiendo que esta etiqueta puede dar lugar a malas interpretaciones. Debe notarse que esta utilidad externa no requiere de conciencia interna. La vida de una persona puede ser útil desde algunos puntos de vista sin que los demás lo sepan.

Cuando se evalúan los efectos externos de una vida, se puede considerar su funcionalidad en relación con el ambiente. En este contexto, los doctores enfatizan que tan esencial es la vida del paciente para sus allegados. La vida de una madre con hijos pequeños se evalúa tan alta como la vida de otra mujer de la misma edad sin hijos. De igual manera, la indispensabilidad en el lugar de trabajo aparece en la calidad médica de las nociones de vida.

En un nivel superior, la calidad de vida es vista de acuerdo a las contribuciones a la sociedad. Los historiadores ven la calidad en la adición que un individuo realiza para la cultura humana y ponen por ejemplo las vidas de grandes inventores mejor que aquello que la gente común hace. Los moralistas ven la calidad en la preservación del orden moral, y debe estimarse la vida de un santo para ser mejor, que la de un pecador.

En este sentido, la calidad de una vida está también ligada a los efectos sobre el ecosistema. Los ecologistas ven más calidad en una vida vivida de una manera "sustentable" que en la vida de un contaminante. En una visión más amplia, la utilidad de la vida puede verse en sus consecuencias para la evolución a largo plazo. Como la vida de un individuo puede tener diversos efectos ambientales, entonces el número de tales utilidades es casi infinito.

Aparte de su utilidad funcional, la vida también se juzga por su valor estético o moral. De vuelta a la declaración de Mill quien prefirió un Sócrates triste a un tonto feliz; Mill no dijo esto solo porque Sócrates fue un filósofo cuyas palabras han llegado hasta nosotros; sino porque admiraba a Sócrates como un ser humano excepcional. De la misma manera, muchos de nosotros podríamos atribuir más calidad de vida a Florence Nightingale que a un

borracho, aún si pareciera que sus buenos trabajos tuvieran resultados negativos al final. En la filosofía moral clásica esto se considera "una vida virtuosa" y se muestra como la esencia de la "felicidad verdadera".

### *El goce de la vida*

Finalmente, el espacio inferior derecho muestra los resultados internos de la vida. Esta es la calidad en el ojo del observador. Como tratamos con humanos concientes, esta calidad se diluye hacia el goce subjetivo de la vida. Esto es referenciado comúnmente por términos como "bienestar subjetivo" "satisfacción de vida" y "felicidad" en un sentido limitado de la palabra. Es la clase de felicidad que los filósofos utilitarios tuvieron en sus mentes.

Al evaluar nuestra vida sumamos esta rica experiencia dentro de la evaluación total. Por ejemplo, apreciamos los dominios de la vida. Cuando preguntamos como nos sentimos acerca de nuestro trabajo o nuestro matrimonio, la mayoría de nosotros tendrá una opinión. Similarmente, la mayoría de personas forma ideas acerca de cualidades separadas de su vida. Por ejemplo, como enfrentar su vida y si hay algún significado en ella. Tales juicios se hacen con diferentes perspectivas de tiempo: en el pasado, en el presente y en el futuro. Como el futuro es menos palpable que el pasado y el presente, las esperanzas y miedos dependen más de inclinaciones afectivas que de cálculos cognitivos. Junto con los aspectos de la vida, juzgamos la vida como un todo. Bentham lo consideró como un cálculo mental en el cual equilibramos "placeres y dolores". Retomaré este punto en la sección 4.

La mayoría de tales juicios no son muy notables en nuestra conciencia. Ahora y siempre saltan a la mente de manera espontánea y pueden ser rellamados y refrescados cuando se necesite. Algunas veces, sin embargo, las evaluaciones de la vida se desarrollan dentro de penetrantes síndromes mentales tales como la depresión o el tedio.

## **2.2 La felicidad y otros goces**

Aún enfocándonos al goce subjetivo de la vida, existen diferentes significados asociados a la palabra felicidad. Estos significados pueden trazarse también dentro de una clasificación cuádruple. En este caso, la clasificación se basa en las siguientes dicotomías.

### *Los aspectos de la vida contra la vida-como-un-todo.*

Anteriormente, hemos visto que las valoraciones de la vida pueden cubrir aspectos como el matrimonio o la vida laboral y la propia vida como un todo. La palabra "felicidad" se utiliza en ambos contextos. Obviamente, tales valoraciones están ligadas. El goce de ciertos aspectos de la vida tradicionalmente contribuirán a la satisfacción de la vida-como-un-todo (el llamado efecto festejo) y el goce de la propia vida-como-un-todo parece fomentar la satisfacción de aspectos de la vida (arriba- abajo). Aún así no son cuestiones idénticas. Se puede tener un matrimonio feliz y estar insatisfecho con la vida-como-un-todo o estar satisfecho con la vida-como-un-todo a pesar de un matrimonio infeliz.

### *El disfrute momentáneo contra la satisfacción perdurable.*

La experiencia del goce puede ser momentánea o duradera. Nuevamente, la palabra felicidad se emplea para ambos fenómenos. A veces, se refiere a estados de ánimo pasajeros o en otras ocasiones a satisfacciones más estables. Una vez más, estos temas están relacionados pero no son lo mismo.

### *Cuatro goces de la vida*

Cuando se combinan, estas diferencias producen la clasificación cuádruple presentada en el esquema 2. La diferencia entre la parte y el todo se muestra verticalmente y la diferencia entre lo momentáneo y lo duradero de manera horizontal.

El espacio superior izquierdo muestra los goces momentáneos de la vida. Los ejemplos son, el disfrute de una taza de té a la hora del almuerzo, la satisfacción de un trabajo realizado o el disfrute de una obra de arte. Me refiero a esa categoría como satisfacciones instantáneas. Kanahan (2000) lo llama utilidades instantáneas.

El espacio superior derecho denota apreciación duradera de aspectos de la vida, tales como la satisfacción en el matrimonio y la satisfacción en el trabajo. Esto es referido actualmente como satisfacciones de dominio. Sin embargo, las satisfacciones de dominio dependen de un flujo continuo de satisfacciones instantáneas y tienen alguna continuidad en sí mismas. Por ejemplo, se puede estar satisfecho con nuestro propio matrimonio aun si no se goza de la compañía del cónyuge por algún tiempo.

El espacio inferior derecho muestra la combinación de experiencias pasajeras y las valoraciones de la vida como un todo. Esta combinación ocurre en las experiencias máximas, las cuales involucran sentimientos de corto plazo pero muy intensos y la percepción de totalidad.

Finalmente, el espacio inferior izquierdo muestra la combinación de satisfacciones duraderas con la vida como un todo. La mejor palabra es *satisfacción de la vida*. Este es el significado que los filósofos utilitarios tienen en mente cuando hablan de felicidad. Cuando hablan acerca de la “suma” de goces y dolores dan a entender un equilibrio entre el tiempo y una cuestión duradera.

### 2.3 Definición de felicidad

En esta línea, la felicidad se define como el grado en el cual un individuo evalúa la calidad global de su vida presente como-un-todo positivamente. En otras palabras, cuanto le agrada la vida que él o ella lleva.

#### *Alcance de la evaluación*

El concepto de felicidad denota una evaluación global de la vida. Por consiguiente la valoración que la vida es excitante no la califica como “feliz”. Puede haber mucha emoción en la vida y demasiado poco de otras cualidades. La evaluación global de la vida involucra todos los criterios que surgen en la mente del individuo; que bien se siente, que bien cumple sus expectativas y que tan deseable se estima que es.

#### *Tipo de evaluación*

Cuando valoramos que tanto apreciamos la vida que vivimos parece que usamos dos fuentes de información. Afectivamente, estimamos que bien nos sentimos generalmente, y en el nivel cognitivo comparamos la “vida como es” con estándares de como “la vida debiera ser”. La anterior fuente afectiva de información parece ser más importante que la cognitiva, mas reciente (Veenhoven 1996a 33:35). La palabra felicidad es utilizada popularmente tanto para estos “subtotales” como para la valoración comprensiva. Utilizo los términos “*felicidad global*” o “satisfacción de vida” para el juicio comprensivo y me refiero a las subvaloraciones afectiva y cognitiva como “*nivel hedónico de afecto*” y “*contentamiento*”, respectivamente. Estos conceptos están delineados con mayor detalle en Veenhoven (1984: cap. 2).

#### *Rango temporal*

Las valoraciones de la vida pueden referirse a diferentes períodos en el tiempo: como ha sido la vida, como es ahora y como será probablemente en el futuro. Estas evoluciones no coinciden necesariamente; uno puede ser positivo acerca de la vida pasada, pero negativo acerca del futuro. El enfoque de este artículo es sobre la satisfacción con la vida presente

La apreciación de la vida presente no es la misma que la del estado de ánimo del momento. Se puede estar insatisfecho con la vida pero sentirse eufórico ocasionalmente. El

afecto momentáneo puede influenciar la percepción de las experiencias de vida y el juicio global de la misma, pero no es sinónimo de la felicidad definida aquí.

#### *Aspectos variables*

Las evaluaciones de la vida pueden diferir en muchos aspectos. Una diferencia esta en su certeza: algunas personas son mas definitivas acerca de su valoración de la vida donde otras vacilan. Otro punto de variación es la consideración acerca de que tan bien se hace el juicio: alguna gente juzga mas bien intuitivamente, mientras otros se involucran en una contemplación elaborada. Adicionalmente, las evaluaciones de la vida probablemente no son siempre igualmente apropiadas. Como cualquier percepción, estas valoraciones pueden distorsionarse de muchas formas tales como: la errónea atribución y el auto engaño. Esto es referenciado comúnmente como falsa felicidad. Los juicios deformados de la vida son menos valiosos como indicadores de una calidad aparente de la vida. Sin embargo, la felicidad inadecuada es, a pesar de todo, felicidad. A diferencia de la mayoría de filósofos, no resguardo la palabra para denotar el "bien verdadero".

### **3. PREVALENCIA DE LA FELICIDAD**

Podemos continuar considerando como es la gente feliz en nuestros días y que tan extensamente se difiere en el goce de la vida.

#### **Nivel de felicidad**

A lo largo del tiempo, los críticos sociales han lamentado las miserias de la vida. Se dice que el hombre es desgraciado y que la verdadera felicidad se proyecta hacia el paraíso perdido o al futuro utópico. Los optimistas, quienes subrayan la adaptación humana y el avance social, siempre han denunciado esos malhumorados reclamos. Al carecer de un calibrador empírico, la discusión permaneció inconclusa. Durante las últimas pocas décadas se han llevado a cabo varias encuestas y algún bosquejo basado en ejemplos mundiales (disponibles en la base de datos mundial de la Felicidad, Veenhoven 2003). Juntos, apoyan la visión optimista.

*Por arriba del nivel de subsistencia, la mayoría de la gente disfruta la vida.*

Las primeras encuestas fueron aplicadas en países occidentales y mostraron una distribución dispareja de ciudadanos felices e infelices; el feliz pesó mas que el infeliz cerca de 3 a 1. Este descubrimiento produjo muchas dudas acerca de la validez en las preguntas de investigación (discutidas anteriormente). Sin embargo, estudios cruzados a nivel nacional mostraron que la infelicidad prevalece en las naciones del tercer mundo, donde una cantidad grande de la población vive en niveles de subsistencia. Este hallazgo mas reciente mando a descansar muchas de las dudas de validez mencionadas antes.

#### *No sólo resignación*

No obstante, algunos críticos sociales están renuentes todavía a aceptar que el hombre contemporáneo es feliz. La felicidad reportada se considera como un ajuste sombrío. Mas bien que disfrutar su vida, la gente podría tener esperanza de una vida mejor y ajustarse a lo inevitable (e.g. Ipsen 1978). Diversas estrategias defensivas podrían usarse: la simple negación de la miseria propia, la comparación hacia abajo y la tendencia a ver las cosas más agradables de lo que son en realidad. Quienes están deprimidos verían al mundo de una manera mas realista. En adición a la discusión mencionada arriba sobre la validez, se pueden mencionar dos contra-argumentos.

Primeramente, tal resignación debe darse un lugar aparte en una discrepancia entre el juicio "ajustado" de la vida y la experiencia afectiva "cruda". La valoración del afecto es



probablemente menos vulnerable a la adaptación cognitiva puesto que es una experiencia directa y menos abierta a la deformación defensiva. Es también menos amenazante admitir que uno se haya sentido deprimido en las últimas semanas que admitirse desilusionado de la vida. Diversas encuestas valoraron tanto la felicidad en general como el equilibrio de los afectos en la semana anterior. Los resultados no dan indicios que la gente es feliz sino que se siente bien. (Investigación examinada por Veenhoven 1984 a; 106/113). El muestreo en el tiempo de los estados emocionales también muestra que los afectos placenteros dominan a los no placenteros (ver e.g. Bless & Schwartz 1984 para un meta-análisis de 18 estudios)

En segundo lugar, la gente es infeliz cuando vive en condiciones paupérrimas. Como se señaló, la infelicidad es la regla en países pobres del tercer mundo. En las naciones del este, en cambio, la felicidad es menor donde se acumulan condiciones adversas, como es el caso de personas que son pobres, solitarias y enfermas (Glatzer&Zapf, 1984: 282-397).

En conjunto estos descubrimientos sugieren que la gente tiende a disfrutar sus vidas una vez que las condiciones son tolerables. Desde un punto de vista biológico-adaptivo, esto no parece sorprendente. Es improbable que la naturaleza nos agobie con infelicidad crónica. Como la "salud", la felicidad pareciera ser la condición normal.

### **¿Por qué todavía tantas quejas?**

El prevalecer de la felicidad no borra la gran cantidad de sufrimiento y queja. Incluso la gente feliz se queja. Un estudio del bienestar alemán (German Welfare Survey) halló que la mitad de los individuos que se dicen satisfechos con su vida como-un-todo reportan frecuentes preocupaciones (Glatzer&Zapf 1984: 180). Si la causa no es una distorsión responsiva, ¿Qué más puede explicar este patrón de felicidad preocupada?

En primer lugar, es importante hacer notar que la felicidad y la queja no se excluyen lógicamente. Una puede ser satisfecha con una vida-como-un-todo pero aun debemos estar concientes de déficit alarmantes. De hecho, ambos se derivan de una reflexión sobre la vida

En segundo lugar, la preocupación puede contribuir a conseguir la felicidad al final. Solamente por medio del reconocimiento de los pros y contras podemos hacer frente a los problemas de la vida efectivamente.

## **4. DETERMINANTES DE LA FELICIDAD**

Una vez que se estableció *que* la gente difiere en felicidad, la siguiente interrogante es *¿Por qué?* La meta de crear mayor felicidad a más individuos requiere un entendimiento de sus determinantes.

Hasta ahora, los determinantes de la felicidad son entendidos vagamente. Aun así, es claro que diversos valores del funcionamiento humano están involucrados; acción colectiva y conducta individual, experiencias sensoriales simples y alta cognición, características estables de los individuos y de su ambiente también como caprichos del destino. El esquema 3 muestra un ordenamiento tentativo de los factores y procesos en un modelo secuencial.

El modelo asume que el juicio de la vida traza en el *flujo de experiencias de la vida* particularmente sobre la experiencia positiva y negativa. Esto es lo que los filósofos utilitarios refieren como "placeres y dolores"

El flujo de las experiencias es una reacción mental a la *ruta de sucesos de la vida*. Incluye grandes eventos que ocurren una vez solamente, como el matrimonio o la migración, así como otros acontecimientos repetitivos mundanos como levantarse por la mañana y lavar los trastos.

Los sucesos que ocurren en la vida son parcialmente un asunto de buena o mala suerte, como en el caso de los accidentes. Los incidentes en los eventos cotidianos también dependen de condiciones y capacidades dadas. Los accidentes automovilísticos son menos

frecuentes dentro de sociedades bien organizadas y entre personas atentas. Entonces, las posibilidades de eventos "gratificantes" y "repugnantes" no son los mismos para todos. Esto es conocido comúnmente como *oportunidades en la vida*. Presenta el origen de las oportunidades en la vida en eventos pasados y en estructuras de oportunidades, en la historia de la sociedad así como en el desarrollo individual.

Un ejemplo puede ilustrar este modelo de cuatro pasos. Las oportunidades de vida de una persona pueden ser pobres porque el/ella viven en una sociedad sin leyes, está en una posición sin poder en esa sociedad y personalmente no es ni inteligente ni agradable (paso 1). Esa persona participará en muchos eventos adversos. El/Ella serán robados, embaucados, humillados y apartados (paso 2). En consecuencia, esa persona se sentirá ansiosa, molesta y solitaria (paso 3). En base a este flujo de experiencia, el individuo juzgará a la vida-como-un-todo negativamente. (paso 4).

La causalidad puede saltarse un paso. Como ejemplo, una pobre protección legal (paso 1) puede instigar sentimientos de ansiedad (paso 3) de manera directa, porque la persona anticipa eventos que probablemente pasaran pero que no han ocurrido. Las oportunidades de la vida (paso 1) pueden dar entrada a la evaluación de la vida (paso 4) de inmediato, en el momento en que las comparaciones dan entrada al juicio. De igual manera no todos los eventos de la vida en el paso 2 siguen a las oportunidades de la vida en el paso 1. Algunos acontecimientos son cuestión de buena o mala suerte y ocurren sin relacionarse con la posición social o las capacidades psicológicas. Ni el flujo de las experiencias de la vida (paso 3) esta conformado enteramente por la ruta de los eventos (paso 2). Que agradable o desagradable nos sentimos, también depende de nuestras disposiciones e interpretaciones.

#### 4.1 Vidabilidad del ambiente

La investigación sobre la felicidad se ha enfocado casi exclusivamente en su relación con las oportunidades de la vida.

##### 4.1.1 *Calidad de la Sociedad*

El promedio de felicidad difiere enormemente entre los países. Hemos visto con anterioridad que estas diferencias no pueden ser explicadas por predisposiciones culturales al medir la felicidad. Veremos mas tarde que tampoco son atribuibles a ajustes culturales en la perspectiva de la vida. Por otro lado, existe una base sólida para la interpretación de estas variaciones en términos de vidabilidad diferencial de la sociedad. El esquema 4 muestra muchas fuertes correlaciones entre la felicidad promedio y la calidad social.

##### *Abundancia material*

Arriba, en el esquema 4 se señala que la felicidad es más grande en los países económicamente más prósperos. Mientras más rico es el país más felices son sus habitantes.

La relación con el poder adquisitivo es curvilínea, es mas pronunciada en los países en desarrollo que en los países ricos. Cuando se ha rebasado el margen de \$ 20,000 dólares la línea de regresión es casi plana, lo cual sugiere que se aplica la ley del retorno descendente. Abajo veremos un patrón similar en el nivel individual; las correlaciones entre la felicidad personal y el ingreso personal son fuertes en países pobres y débiles en los países ricos.

El efecto de la abundancia económica puede explicarse parcialmente por su efecto sobre el predominio de la pobreza absoluta. Los datos, no obstante, muestran que esta no es la historia completa. En apariencia, el bienestar material da más gratificaciones que la sola subsistencia.

##### *Seguridad*

La felicidad es también mayor en las naciones que otorgan mas seguridad. En el esquema 4,

se observan relaciones fuertes de la seguridad física y la seguridad legal, la cual parece ser muy independiente de la abundancia económica. La relación con la seguridad social proporcionada por el estado es menos acentuada y desaparece cuando la riqueza se controla.

### *Libertad*

La gente también es más feliz en los países que permiten más autonomía. En el esquema 4 vemos fuertes relaciones con los indicadores de libertad política, los cuales son muy independientes de la riqueza económica. Las correlaciones con indicadores de la libertad personal son menos sólidas pero son todas positivas. La relación con libertad percibida es bastante alta.

La libertad en la sociedad puede afectar la felicidad de los ciudadanos de varias maneras. La libertad política es probable que provea protección contra la injusticia y el robo. La libertad personal puede hacer que los individuos escojan los estilos de vida que mejor convengan a sus necesidades y capacidades. Es probable que ambos efectos provoquen sucesos más gratificantes. La oportunidad-de-escojer añade algo a la felicidad solamente en audiencias donde se tiene una capacidad para escoger bien desarrollada.

### *Igualdad*

El esquema 4 exhibe adicionalmente algunas relaciones con la estratificación social. Sorprendentemente existe una correlación pequeña con la igualdad en el ingreso. Sin embargo, hay relaciones pronunciadas con la igualdad género y con la ausencia de desigualdad de clase.

La inequidad social afecta la felicidad de forma negativa por medio de las frustraciones y limitaciones que involucran. Tal vez, algunos tipos de desigualdad tengan efectos positivos, lo cual equilibra a los negativos. Esto puede ser en el caso de la desigualdad en el ingreso.

### *Clima cultural*

La gente parece ser la más feliz en países que proporcionan más “educación” e “información”. Las correlaciones parciales muestran que estas relaciones no son independientes de la riqueza económica. Y todavía no es claro en que medida la variación depende del conocimiento y como este conocimiento influencia a la felicidad.

Bajo el mismo encabezado, vemos algunas ligas con la “religión”. La creencia en Dios en el país está relacionada positivamente con el promedio de felicidad, pero no con la participación religiosa. Esto sugiere que este efecto es principalmente una cuestión de significado percibido.

También hay ligas fuertes con los valores. La gente es más feliz en las naciones donde el individualismo es aceptado y el autoritarismo es rechazado. Es decir, donde prevalecen orientaciones de valor modernas. Estas correlaciones no son independientes de la riqueza económica.

### *Clima social*

El esquema 4 muestra un nexo sólido con la tolerancia. A menor prejuicio, mayor felicidad. Las correlaciones con la "confianza" son menos pronunciadas pero todas positivas.

Los hallazgos en la participación social son contradictorios. En oposición a la opinión popular, vemos que la gente es más feliz en los países con tasas de desempleo más altas. Esto subraya que el involucramiento en el trabajo no siempre es benéfico para todos. La opinión popular recibe más apoyo en la correlación con “membresía” en organizaciones de voluntarios. Entre más participación exista en una nación más felices son sus ciudadanos.

Sin sorpresa, la gente tiende a ser feliz en un clima de “tranquilidad”. Mientras más

militarizada sea la sociedad, son menos felices sus habitantes. Esta relación es independiente de la riqueza económica.

#### *Presión de la Población*

Al final del esquema 4, vemos que la felicidad no está relacionada con la densidad y el crecimiento poblacional. Este descubrimiento contradice la teoría de que aún se necesita el espacio de vida de la sabana para que la especie humana evolucione. En apariencia, amontonados podemos vivir muy bien.

#### *Modernidad*

Mucho de las correlaciones del promedio de felicidad mencionadas anteriormente son parte del síndrome de la “modernidad”. Consecuentemente, emergen patrones similares si consideramos indicadores adicionales de la modernidad tales como: urbanización, industrialización, informatización e individualización. Entre más moderno sea el país, más felices son sus ciudadanos.

Este hallazgo sorprenderá a los profetas del desastre, quienes asocian a la modernidad con la anomia<sup>2</sup> y la alienación. Aunque ciertamente lo moderno puede involucrar problemas, sus beneficios son claramente más grandes.

#### *Limitaciones de estos datos*

Uno de los problemas en este campo es el limitado número de países que ofrecen datos disponibles de la felicidad que puedan ser comparados. Aún así, estos datos abarcan tan solo Australia, Europa y Norte América completamente. Africa está pobremente representada en los datos y el Medio Oriente no del todo. Algunas de las relaciones pudieran dar resultados diferentes con un conjunto de datos más representativo.

El número de casos también limita las posibilidades para un análisis multivariado. Los efectos espurios y las correlaciones condicionales no pueden describirse en detalle.

Otra problemática es la falta de series temporales. Esto obstaculiza la distinción entre causa y efecto. La mayoría de las correlaciones en el esquema 6 pueden explicarse tanto como causadas por la idiosincracia de cada nación involucrada o como un efecto de la felicidad en esa idiosincracis. Por ejemplo, la correlación con la abundancia económica puede significar que la riqueza material hace a la vida mas disfrutable o que la gente feliz crea mas riqueza.

Por fortuna, el número de casos crecen cada año. Datos sobre la felicidad están recopilados en la base de datos mundial de la Felicidad (World database of happiness) la cual ya cubre algunas series temporales interesantes (Veenhoven 1993).

### **4.1.2 Posición del individuo en la sociedad**

Numerosos estudios por todo el planeta han considerado diferencias en la felicidad de los individuos dentro de los países. Debido a que la mayoría de estos estudios están inspirados en una política social igualitaria, el énfasis radica a menudo en diferencias sociales como el ingreso, la educación y el empleo. Contrario a las expectativas, las diferencias de posicionamiento tienen poca relación con la felicidad; al menos no en la rica sociedad moderna. Juntas, las variables posicionales explican no mas del 10% de la variación en felicidad.

#### *Status Social*

Muchos estudios han evaluado los nexos con las variables de status social. La suposición guía es que la gente con una posición social aventajada tomará mas placer al vivir. Las

---

<sup>2</sup> Desorganización de la sociedad, ausencia de ley

diferencias son en su mayoría en esa dirección, pero son pequeñas.

*Edad:* Viejos y jóvenes son felices por igual en la mayoría de países. En oposición a la opinión popular, la vida parece ser satisfactoria en la vejez, y aún en la senectud.

*Género:* La felicidad de hombres y mujeres no difiere mucho. En algunos países los hombres son un poco más felices y en otros lo son las mujeres. En este punto, todavía no se establece el por qué.

*Ingreso Personal:* Otro asunto ya investigado es la relación felicidad-ingreso. Algunos estudios sobre estados de bienestar económico encuentran solamente pequeñas relaciones. Pero en otros países se observan diferencias substanciales. Entre más pobre sea la nación, las correlaciones tienden a ser más altas. Este patrón no se ajusta a la teoría de que la felicidad se deriva de la comparación social. Esta implicación será analizada con más detalle al final de este artículo.

*Educación:* El patrón de correlación con la instrucción es similar. Aparecen de nuevo altas correlaciones en naciones pobres y bajas correlaciones en naciones ricas. Estudios recientes en países ricos muestran ligeras correlaciones, aún negativas, con el nivel de educación escolar. Esto no significa que la educación por sí misma produce insatisfacción. Como hemos visto, los países más educados son los más felices. La relativa infelicidad entre los más educados probablemente se deba a la falta de empleos y posiblemente al desvanecimiento de antiguas ventajas en el proceso de igualdad social.

*Ocupación:* Existe correlación con la vocación. Por todo el mundo, profesionistas y gerentes tienden a ser más felices. No está claro en que medida estas diferencias son resultado de la recompensa por tareas, de las ventajas relacionadas o de la selección diferencial.

#### *Lazos Sociales*

Junto a las cuestiones de status social, deben considerarse las de relaciones sociales. Para ambas, las relaciones primarias se dan en la esfera de la vida privada y las secundarias en la vida pública. Juntas, estas variables explican otro 10 % de las variaciones observadas en la felicidad.

*Lazos íntimos:* La felicidad está consistentemente relacionada con la presencia y calidad de relaciones privadas. Sin embargo, no todos los tipos de lazos son relacionados de la misma manera a la felicidad en todos los países. En las naciones occidentales, el lazo con un “cónyuge” es más importante que el contacto con “amigos” o con “parientes”. En estos mismos países, algunos estudios muestran que los “niños” no agregan felicidad a las personas casadas. Sin embargo, entre aquellos que tienen niños, la felicidad está cercanamente relacionada a la calidad del contacto con ellos.

*Participación Social:* La felicidad tiende a ser alta entre las personas que tienen un “trabajo pagado”. No obstante, las “amas de casa” no están menos satisfechas. Ninguno de los dos estima que el “retiro” hace la vida menos satisfactoria. La felicidad está más relacionada con la participación en “organismos voluntarios”.

## **4.2 La vida -habilidad en el individuo**

Las correlaciones más fuertes se observaron en el nivel psicológico. La gente feliz está mejor dotada que la que no lo es. La variación explicada por tales variables tiende al 30 %.

### *Salud*

La felicidad tiende a ser más grande entre las personas que están en buena “forma física” y

quienes tienen una gran “energía”. El feliz también comparte características de buena “salud mental” y “resiliencia psicológica”.

#### *Habilidad Mental*

Sorprendentemente, la felicidad no está relacionada con la “inteligencia”; al menos la inteligencia escolar como es medida por las populares pruebas de coeficiente intelectual. Sin embargo, las “habilidades sociales” hacen la diferencia entre feliz e infeliz. La felicidad está típicamente acompañada por una asertividad social y atributos de buena empatía.

#### *Personalidad*

En relación a la personalidad, la gente feliz es socialmente “extrovertida” y “abierta” a la experiencia. Existe una notable tendencia hacia creencias de “control interno”, ya que los infelices tienden a sentirse como un juguete del destino.

Muchos de los hallazgos en la variación individual en la felicidad concluyen en una diferencia en la habilidad para controlar el propio entorno. No se estableció en que medida este patrón es universal. Posiblemente, es más común en las modernas sociedades individualizadas del occidente.

#### *Limitaciones de estos datos*

Existen algunos problemas con estos hallazgos correlacionales. En principio, no es muy claro hasta que punto las correlaciones son espurias. Por ejemplo, la correlación positiva con la condición marital se produce parcialmente por un efecto de selección; los cónyuges típicamente están en mejor salud mental. Este problema puede ser resuelto mediante comprobaciones sistemáticas. Un creciente número de estudios realiza comprobaciones de falsedad.

Un segundo problema es la dirección de causalidad. No siempre está claro cuál es la causa y cuál es el efecto. En el ejemplo del status marital, la correlación positiva puede provenir de ventajas en la vida marital también como de mejores oportunidades de matrimonio del feliz. (De hecho, ambos efectos están involucrados (Veenhoven 1989). Considerando datos longitudinales se puede resolver este problema). Tales datos son escasos, sin embargo, la cantidad está creciendo.

Un problema final es que esos efectos pueden ser condicionales. Por ejemplo, el status de casado añade más a la felicidad en la mayoría de los países occidentales modernos como Dinamarca y Holanda, en oposición a países más conservadores como Irlanda o Italia. La identificación de estos efectos contextuales requiere datos comparables en un gran número de países, preferentemente de diversas épocas. Más y más de este tipo de datos van siendo disponibles. Los datos necesarios para resolver estos problemas están recopilados en la mencionada base de datos mundial de la felicidad (nota3).

### **4.3 Curso de los acontecimientos de Vida.**

La consecuencia de los acontecimientos en la vida sobre la felicidad ha recibido poca atención. Uno de los pocos estudios sofisticados que consideró este tema es un “Estudio especial sobre la calidad de Vida Australiana” (Australian Quality of Life Panel Study) por Heady & Wearing (1992).

Primero, este estudio mostró que el curso de acontecimientos en la vida no es igual para todos. Hay quienes tienen problemas repetidamente; tienen accidentes, son despedidos, pelean con parientes, enferman, etc. Por otro lado, también hay personas que son afortunadas la mayor parte del tiempo, conocen gente amable, son promovidos, tienen niños bien portados, etc. Estas diferencias sistemáticas en el curso de acontecimientos dependen en gran parte de las oportunidades en la vida. En el estudio, parece que los eventos favorables le

pasan más a menudo a personas que fueron bien educadas y psicológicamente extrovertidas. Los eventos adversos fueron más frecuentes entre neuróticos, pero les ocurren menos a personas con buenos afectos íntimos. Tanto los eventos favorables como los adversos les ocurrieron más a individuos que eran jóvenes y psicológicamente abiertos. Juntas, las oportunidades de vida consideradas explicaron un 35 % de la variación en los acontecimientos en la vida por más de ocho años.

El estudio demuestra también que el curso de los acontecimientos en la vida afecta la valoración de la vida misma. Primero, se halló que el balance entre los eventos favorables y adversos en un año predice la felicidad reportada en el año siguiente. Mientras más positivo es el balance, más grande es la satisfacción con la vida. Los acontecimientos en la vida explican un 25 % de las diferencias en la satisfacción por la vida, del cual un porcentaje cerca del 10% fue independiente de la personalidad y de la posición social. Junto a esto, el análisis longitudinal indica que el cambio en el patrón característico de eventos fue seguido por un cambio en la felicidad. Los encuestados que cambiaron a un balance más positivo fueron más felices.

#### 4.4 Flujo de Experiencias

La experiencia hedónica no está bien entendida. Si bien los sentimientos de disgusto y disfrute son tangibles no está claro como vienen y por que.

##### *Función de la experiencia hedónica.*

Mucho de lo que nos gusta o desagrada parecen ser reacciones innatas para situaciones que son buenas o malas para la sobrevivencia humana. La evolución probablemente habrá eliminado a nuestros ancestros que no disfrutaron la comida, ni el refugio, ni la compañía o a los que carecían de disgusto por el peligro. De esta manera, probablemente algunos acontecimientos atraigan experiencias agradables mientras otros provoquen sentimientos negativos. Jugar tenis con amigos es más divertido que estar en sentado solo en prisión.

Aunque es bastante concebible que la experiencia hedónica refleja la gratificación de necesidades básicas, no está claro cuáles son estas necesidades precisamente. La teoría popular sugiere que hay varias "necesidades orgánicas" (alimento, protección, sexo); "necesidades sociales" (pertenencia, estima) y las más amplias "necesidades de auto actualización" (maestría, control, variedad, significado). Los conceptos difieren de cualquier manera y es difícil establecer hasta que punto estas competencias son innatas y como están ligadas a la experiencia hedónica.

Las teorías cognitivas dicen que la experiencia placentera puede ser inducida por la percepción de la realización de metas. Por ejemplo, disfrutamos jugar tenis porque ejecutamos exitosamente una intención y nos disgusta la prisión porque no estaba en nuestros planes. Los efectos gratificantes de la percepción de un deseo-realidad pueden derivarse en una necesidad subyacente de control

##### *Acontecimientos agradables y adversos.*

Muchos eventos adversos evocan reacciones similares en la mayoría de personas, particularmente eventos que exceden la adaptabilidad humana. Todos sufren al quemarse o con el hambre. Sin embargo, dentro de los límites de las facultades humanas, las reacciones tienden a diferir. Por ejemplo, no todos se sienten igual de mal cuando su casa se quema. Las reacciones varían con una exposición temprana a la dificultad, con el significado atribuido al evento, y con la resiliencia psicológica. Aún así, la mayoría de la gente se contraría más o menos por la pérdida de su propiedad. La variabilidad probablemente es más grande en las experiencias placenteras que la gente deriva de los acontecimientos de vida. Si bien la mayoría de nosotros disfruta las fiestas, esto no es verdad para todos. Algunas personas

carecen de las habilidades sociales requeridas para festejar, no son aceptadas por los participantes o tienen una capacidad limitada para disfrutar en cualquier caso.

Las características personales que moldean las reacciones experienciales sobre los acontecimientos de la vida pertenecen a la misma clase de “oportunidades de vida” que también influyen en el curso de los eventos. Un status social bajo puede resultar tanto en pocas invitaciones a fiestas como en sentimientos de intranquilidad en las ocasionales celebraciones que se atiendan. Los eventos de la vida proporcionan experiencia y no así las oportunidades de la vida.

Los efectos de acontecimientos cotidianos en las experiencias cotidianas han sido estudiados por muestreos temporales. En este método, los encuestados anotan varias veces durante el día que tan bien se sienten en ese momento y que están haciendo. En base a tales estudios, Csikszentmihalyi (1991) encontró que tendemos a sentirnos mejor en compañía que solos y más nos sentimos bien en actividades ociosas que cuando trabajamos. Las actividades de ocio estructuradas tales como las deportivas parecen más gratificantes que los pasatiempos no estructurados tales como mirar la televisión. Este patrón es probablemente universal. La personalidad explica un 30% de las variantes en el efecto agradable, mientras que las situaciones dan cuenta de otro 10% y un 20 % más por la interacción persona-situación.

#### *Elaboración interna del sentimiento*

Aunque es claro que los acontecimientos traigan experiencias, no está claro *como* tales efectos se generan. De hecho, se conoce muy poco como se procesan los gustos y las aversiones. Tenemos alguna idea de la psicopsicología de las sensaciones pero la elaboración interna de la experiencia afectiva se entiende difícilmente. La psicología ha sido más exitosa en llegar a entender el pensamiento que el afecto.

En los sesentas, el descubrimiento de los centros del placer en el cerebro parecía prometer una salida (Olds, 1954; Rolls, 1979). Esta promesa ha resultado vana de alguna manera, por ahora. No hay tal cosa como una simple glándula de la felicidad. La experiencia del placer parece venir de diferentes señales bioquímicas tanto en el cuerpo como en el cerebro, la interacción de las cuales es aún enormemente desconocida.

#### *Capacidad de disfrutar*

Dondequiera que se sitúe, la capacidad humana para disfrutar es muy grande. Las áreas gratificantes en el cerebro parecen ser más grandes que las áreas que producen experiencia desagradable y la mayoría de las personas tienden a sentirse bien la mayor parte del tiempo (Bless & Schwarz, 1984). El sufrimiento parece ser más notable que la satisfacción, pero no más frecuente.

Hay alguna lógica en este fenómeno. ¿Por qué la naturaleza nos condena a ser infelices la mayor parte del tiempo? Si las experiencias de agrado y desagrado sirven para indicar condiciones que son buenas y malas para el organismo, podríamos esperar que la felicidad sea la regla. La evolución tiende a producir un buen ajuste de las especies con su ambiente, lo cual será reflejado en la predominancia de las experiencias placenteras. La experiencia dispórica<sup>3</sup> es conservarse apartado de las experiencias dañinas, incita a la retirada. Por lo tanto, la infelicidad puede ser permanente solo en condiciones adversas de vida de las cuales no es posible escapar. En tales condiciones, las especies tienden a desaparecer.

Bajo este punto de vista, la infelicidad crónica puede a lo mejor ser un fenómeno temporal en la etapa decadente. Con todo, la especie humana no parece encaminarse a su fin,

---

<sup>3</sup> Miedo, temor, falta de descanso



y si se extinguiera sería debido a un desastre ecológico más bien que a una mala adaptación a nuestro medio ambiente vital.

La disposición orgánica para disfrutar cosas quizás no sea tan intensa para todos. Puede haber diferencias temperamentales en la predisposición a la felicidad. Estudios con mellizos muestran más similitud en la felicidad entre mellizos monocigóticos que en mellizos bicigóticos, aún cuando se críen separados. No obstante, esto no marca a la felicidad misma como un atributo del temperamento. La similitud en disfrutar la vida puede ser resultado de otros atributos que son instrumentos de la felicidad tales como “energía” y “resiliencia”. Los resultados de un estudio de seguimiento a partir del nacimiento indican que no hay una disposición temperamental señalada para ser feliz o infeliz. Los bebés estudiados y considerados alegres no mostraron ser más propensos para reportar alta satisfacción de vida en la adultez. (Investigación revisada en Veenhoven, 1994)

#### 4.5 Proceso interno de evaluación.

¿Qué sucede en las personas cuando ellas mismas evalúan su vida? Las especulaciones sobre estas cuestiones fueron temas fundamentales en la antigua filosofía de la felicidad. Este tema disfrutó un renovado interés en nuestros días. No es solo curiosidad acerca del interior de la caja negra lo que llama la atención, sino las consecuencias a largo plazo de los diferentes puntos de vista para las posibilidades de crear mayor Felicidad (será discutido en la siguiente sección).

##### *¿Cálculo o inferencia?*

Los filósofos utilitarios hablaban de la felicidad como la "suma de los placeres y dolores" establecida en un "cálculo mental". Esta visión sobre el proceso de evaluación todavía es dominante en nuestros días. Se ve a la felicidad para ser evaluada en una forma similar a como un contador calcula ganancias. Podríamos contar nuestras bendiciones y nuestras aflicciones y luego hacer un balance. El juicio es entonces un proceso arriba/abajo en el cual las valoraciones de varios aspectos de la vida se combinan en un juicio global.

Andrews & Withey (1976) sugirieron que la satisfacción con la idea de la vida-como-un-todo está calculada a partir de las satisfacciones con los dominios de vida. En este punto de vista, evaluamos primero estos dominios de vida, tales como nuestro empleo o matrimonio, por medio de la comparación de la realidad de la vida con varios estándares de éxito, como la “seguridad” y el “cambio”. Luego, calculamos un promedio que ha sido pesado por la importancia percibida de los dominios. Andrews & Withey demuestran altas correlaciones entre la satisfacción de la vida-como-un-todo y la valoración de los dominios de la vida

La teoría de la discrepancia múltiple de Michalos (1985) también describe a la felicidad como la suma de varias subevaluaciones. En su forma de pensar, las subevaluaciones son valoraciones de la discrepancia entre percepciones de cómo “es” la vida propia con nociones de cómo “debe ser”. Los cinco principales estándares de comparación se presentan como: lo que uno “quiere”, Lo que uno “tuvo” antes en la vida, lo que uno “espera” tener, lo que uno piensa que “otra gente” tiene y lo que uno piensa que “merece”. Michalos proporciona una evidencia amplia de que las pequeñas discrepancias están acompañadas por una satisfacción alta con la vida-como-un-todo. Los análisis de regresión múltiple han mostrado que la felicidad es ante todo, una función de la discrepancia percibida entre la realidad y los “deseos”.

Si bien el disfrute de la vida-como-un-todo está correlacionado estadísticamente con las valoraciones de varios aspectos de la vida, no ha sido bien establecido que la felicidad sea determinada causalmente por estas subevaluaciones. La correlación puede deberse también a efectos top-down. Por ejemplo, cuando valora su satisfacción con el trabajo una persona puede razonar: “soy feliz generalmente, entonces me gusta mi trabajo”. Los paneles de

análisis han demostrado efectos de este tipo. Realmente, el efecto de la felicidad en la percepción de las discrepancias tener-querer es mas grande que el efecto de gap-size (Heady et al 1991).

### *Inferencia sobre la base del sentimiento*

Una teoría rival es que las evaluaciones de la vida dan pistas que proporcionan indicaciones de la calidad de vida-como-un-todo. Una pista interna de este tipo es que tan bien se siente uno generalmente; si domina el afecto placentero, la vida no puede ser demasiado mala. Una pista externa es que tan feliz piensan otras personas que uno es (valoración refleja).

La evidencia disponible sugiere que las pistas afectivas internas son mas importantes que las pistas sociales externas. La felicidad está mas relacionada con el estado de ánimo que con la reputación.

Al valorar que tan bien nos sentimos, parece que nos enfocamos en la frecuencia relativa de los afectos positivos y negativos mas que en la remembranza intensa de disfrute y sufrimiento (Diener et al 1991). Una heurística representativa parecería implicar apartarse de la moda del momento y después considerar que tan representativa es esa moda para la experiencia afectiva general (Schwarz 1991).

Schwarz & Strack (1991) mostraron que las evaluaciones de la vida-como-un-todo caían en como se siente uno generalmente. Esto facilitó la tarea de juzgar. La mayoría de las personas saben bien como se sienten. La alternativa de “calcular” la felicidad es mas difícil y consume mas tiempo. Requiere la selección de estándares valoración de los sucesos e integración de las valoraciones en un juicio global. No solamente implica mas operaciones mentales sino también conlleva mas decisiones arbitrarias. Aún así, la gente escoge algunas veces seguir este camino mas dificultoso. Una condición que alienta la evaluación calculada es la incertidumbre acerca de una moda típica. Por ejemplo, en la depresión es difícil estimar como se siente uno. Otro factor que invita al enfoque calculador puede ser la disposición de información relevante para la comparación, tal como la confrontación mencionada anteriormente con una persona en una silla de ruedas.

Las evaluaciones de aspectos específicos de la vida pueden derivarse menos bien de las estimaciones del afecto general. Uno puede satisfacerse con su trabajo, pero aún con eso puede sentirse de lo peor en general, debido a un mal matrimonio o a una salud pobre. Por otro lado, calcular es menos difícil cuando se refiere a dominios específicos de la vida. El campo es mas fácil de inspeccionar y los estándares son usualmente mas evidentes.

## **5. POSIBILIDAD DE MAS FELICIDAD**

Mucha de la investigación sobre la felicidad está impulsada por la esperanza de encontrar maneras de crear mas felicidad para un número mas grande de personas. Sin embargo, la búsqueda puede conducir también a la conclusión de que esta esperanza es vana. Por ejemplo, si la investigación confirma teorías de la felicidad que impliquen que el mejoramiento de las condiciones de vida no reduce el descontento. Una de tales teorías es que la felicidad es relativa. Otra es que la felicidad es una cualidad peculiar.

### **5.1 ¿La felicidad es relativa?**

Como hemos visto arriba, una de las teorías de cómo evaluamos la vida asume que comparamos la vida-como-es con concepciones de la vida-como-debería-ser. Se ve que los estándares de la vida-como-debería-ser caen en percepciones de que es realizable y en referencia a otros. Los estándares de comparación, no obstante, deben ajustarse. A mayor cantidad de dinero que ganamos y mayor cantidad de dinero que nuestros vecinos tienen,

mayor la cantidad de dinero que estimamos necesario para una vida decente. Juntas, estas suposiciones implican que no es posible crear la felicidad permanente, ni a nivel individual ni a nivel social.

A nivel individual, esta teoría predice que la felicidad es un fenómeno de corta vida. Podríamos ser felices cuando la vida se acerca a un ideal, pero en la aproximación al ideal podríamos fijar demandas más altas y terminar igual de infelices como antes. Igualmente, la comparación social podría impedir la felicidad permanente. Cuando hemos sobrepasado a los Pérez, la referencia nos conduce hacia arriba a los Ramírez y nos sentimos infelices otra vez. Esta teoría tiene muchas variantes

En el nivel social, la teoría implica que la felicidad promedio fluctuará alrededor de un nivel neutral. Porque los ciudadanos individuales oscilan entre la felicidad y la infelicidad el promedio estará entre ellas. La comparación social probablemente resultará en un promedio neutral; la felicidad de los ciudadanos que lo hacen mejor se neutraliza por la infelicidad de quienes lo hacen peor. Consecuentemente, la felicidad promedio debería ser aproximadamente la misma en todos los países.

### *Evidencia empírica*

Algunas de las investigaciones citadas a menudo apoyan esta teoría. Easterlin (1974) vió probada la teoría por su observación de que la felicidad es tan alta en países pobres como lo es en países ricos. Brickman et al (1978) afirman que la felicidad es relativa porque encontraron que los ganadores de la lotería no son más felices que las víctimas paralizadas de accidentes.

En otra parte, he expuesto estos sensacionales argumentos (Veenhoven 1991). La felicidad parece no ser la misma en países pobres y en países ricos y tampoco las víctimas de accidentes son igual de felices que los ganadores de la lotería. Las diferencias podrían ser más pequeñas que las que uno pudiera haber pensado, pero existen innegablemente.

Comprobé también algunas otras implicaciones de la teoría de que la felicidad es relativa. Una de tales implicaciones es que los cambios en las condiciones de vida, de bien para mal, no afectan en el largo plazo la apreciación de la vida. No obstante, hay una buena evidencia de que no nos ajustamos a todo. Por ejemplo, no nos ajustamos al infortunio de haber tenido un niño minusválido o a la pérdida de un cónyuge.

Otra implicación que comprobé es que la penalidad temprana favorece a la felicidad más tarde. Se encontraron a los sobrevivientes del holocausto menos felices que los israelíes de la misma edad que salieron ilesos.

Una última comprobación empírica a mencionarse es la correlación con el ingreso. La teoría de que la felicidad es relativa predice una sólida correlación en todos los países sin tomar en cuenta su riqueza. El ingreso es un criterio sobresaliente para la comparación social y lo comparamos de manera característica entre los compatriotas. Esta predicción no es comprobada por los datos. En varios países ricos la correlación es cercana a cero.

En resumen, no hay soporte empírico para la teoría que la felicidad es relativa

### *Defectos teóricos*

Los proponentes de esta teoría ven a la felicidad como un asunto puramente cognitivo y no reconocen la experiencia afectiva. Se enfocan en carencias conscientes y niegan las necesidades inconscientes. Otra falta es que ellos piensan más en la evaluación de la vida como un cálculo mental que como una inferencia global tomando como base el afecto general. Como argumenté líneas arriba, la experiencia afectiva indica la gratificación de las necesidades básicas. Contrario a las “carencias”, las “necesidades” no son relativas. Las necesidades son demandas absolutas para el funcionamiento humano que no se ajustan a todas

las condiciones; de hecho, marcan los límites de la adaptabilidad humana. En la medida en que esto conduce a la gratificación de necesidades, la felicidad no es relativa.

#### *Diferencia con la evaluación de aspectos de la vida.*

La teoría se aplica mejor a alguna satisfacción de dominios. Por ejemplo, la satisfacción con el ingreso parece ser una cuestión de comparación, y los estándares de referencia sobre este asunto se han mostrado a la deriva (VanPraag 1989). También hay indicaciones para la comparación de los procesos de satisfacción con los de salud y los de satisfacción con los de trabajo.

## **5.2 ¿Es la satisfacción con la vida un rasgo inalterable?**

La otra teoría que niega la esperanza de crear mas felicidad para mas personas sostiene que la felicidad es una disposición fija. Esta teoría figura en el nivel individual como en el nivel social.

#### *¿Rasgos del carácter personal?*

La variante del nivel individual ve a la felicidad como un atributo psicológico; una proclividad general a cosas agradables o desagradables. Esta tendencia puede originarse de un temperamento innato o de una experiencia temprana. Se cree que este atributo conforma la percepción de las experiencias de la vida (paso 3 en el esquema 4) tanto como la evaluación global de la vida (paso 4). En esta visión, el mejoramiento de las condiciones de vida no dará como resultado mas felicidad. La reacción evaluativa permanecerá igual; el descontento será siempre malhumorado y el satisfecho verá siempre el lado soleado de las cosas.

En otra parte, he hecho un inventario de la evidencia empírica para esta teoría (Veenhoven 1994<sup>1</sup>, 1995). Inspeccioné si la felicidad es 1) temporalmente estable, 2) consistente en situaciones cruzadas y 3) causada internamente. Ninguna de estas pareció ser el caso.

Primero, la felicidad no permanece igual en el tiempo, particularmente no a lo largo de una línea de vida. Los individuos revisan su evaluación de la vida periódicamente. Consecuentemente, la felicidad cambia muy a menudo, en relación absoluta y relativa a los otros.

Segundo, la felicidad no es insensible a los cambios en las condiciones de vida. El mejoramiento o el deterioro es seguido, de manera característica, por una alta o una baja en la apreciación de la vida. Esto se ve por ejemplo, en la secuela de la viudez o en la del divorcio.

Tercero, la felicidad no es enteramente un asunto interno. Es verdad que las evaluaciones de la vida están influenciadas por las características personales. Sin embargo, estos posicionamientos internos modifican el impacto de los efectos del entorno mas que determinarlos.

#### *¿Rasgos del carácter nacional?*

La variante social de esta teoría (teoría del folclore) asume que la felicidad es parte del carácter nacional. Algunas culturas tenderían a tener una perspectiva triste de la vida, mientras otras la tendrían optimista. En otro sitio he examinado la evidencia empírica para esta teoría (Veenhoven 1993:ch5, 1994, 1995, 2000). Juntos, estos hallazgos deconstruyen inequívocamente el argumento de que la felicidad es un fenómeno tan estático como para ser cambiado.

## **6. CONCLUSION**

La felicidad puede definirse como un disfrute subjetivo de la vida-como-un-todo. Los estudios empíricos sobre la felicidad muestran diferencias considerables; tanto en la felicidad promedio entre países como entre los ciudadanos dentro de los países. En la etapa presente, nuestro entendimiento de la felicidad ya muestra que es posible, en principio, mayor felicidad para mayor número de personas e indica algunas formas de alcanzar esta meta.

**Esquema 1****Cuatro calidades de vida**

	<i>Cualidades externas</i>	<i>Cualidades internas</i>
<i>Oportunidades de vida</i>	<b>Vidabilidad del ambiente</b>	<b>Vida-habilidad de la persona</b>
<i>Consecuencias de vida</i>	<b>Utilidad de la vida</b>	<b>Goce de la vida</b>

**Esquema 2****Diferencia con otros goces subjetivos**

	<i>Pasajero</i>	<i>Duradero</i>
<i>Aspectos de la vida</i>	<b>Satisfacción instantánea</b> (utilidad instantánea)	<b>Satisfacción de dominio</b>
<i>Vida-como-un-todo</i>	<b>Experiencia máxima</b>	<b><u>Satisfacción de la vida</u></b> (felicidad)

**Esquema 3****Evaluación de la vida: un modelo secuencial de condiciones y procesos**

<b>OPORTUNIDADES EN LA VIDA -----→</b>	<b>CURSO DE LOS EVENTOS -- -----→</b>	<b>FLUJO DE EXPERIENCIA----- -----→</b>	<b>EVALUACION DE LA VIDA-- -----→</b>
<p><b>Vidabilidad del entorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Calidad de la sociedad</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bienestar económico</li> <li>○ Igualdad social</li> <li>○ Libertad política</li> <li>○ Etc.....</li> </ul> </li> <li>• <i>Posición en la sociedad</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Propiedad material</li> <li>○ Influencia política</li> <li>○ Prestigio social</li> <li>○ Etc.....</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Vida habilidad del individuo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aptitud física</li> <li>• fortaleza de ánimo</li> <li>• capacidad social</li> <li>• habilidad intelectual</li> <li>• arte de vivir</li> <li>• etc.....</li> </ul>	<p>Confrontación con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déficit o abundancia</li> <li>• Ataque o protección</li> <li>• Soledad o compañía</li> <li>• Humillación u honor</li> <li>• Rutina o reto</li> <li>• Fealdad o belleza</li> <li>• Etc.....</li> </ul>	<p>Experiencias de:</p> <p>Anhelo o satisfacción          Ansiedad o seguridad          Aislamiento o amor          Rechazo o respeto          Tedio o emoción          Repulsión o ruptura          Etc.....</p>	<p>Valoración o efecto promedio</p> <p>Comparación con estándares de la buena vida</p> <p>Alcanzar un balance global</p>
Condiciones para satisfacción de vida		Proceso de valoración	

**Esquema 4****Características sociales y felicidad de individuos en naciones en los 90's**

	<i>Correlación con la felicidad</i>		
	<i>Orden-cero</i>	<i>Ingreso controlada</i>	<i>N</i>
<b>Poder adquisitivo material</b>			
Ingreso por cabeza: poder de compra, 1989	+ ,53	-	66
Incidencia de pobreza absoluta	+ ,03	+ ,45	33
• malnutrición % < 2500 calorías	- ,12	+ ,15	24
• % sin agua segura			
<b>Seguridad</b>			
Seguridad física			
• tasa de asesinatos	+ ,08	+ ,35	53
• accidentes letales	- ,51	- ,40	53
Seguridad legal: incidencia de corrupción	- ,59	- ,30	42
Seguridad social: gastos del estado % GDP	+ ,15	- ,31	54
<b>Libertad</b>			
Libertad política			
• respeto a los derechos políticos	+ ,36	- ,04	66
• respeto a los derechos civiles	+ ,41	- ,09	66
Libertad personal			
• libertad de matrimonio: aceptación del divorcio	+ ,17	- ,16	60
• libertad de procreación			
• disponibilidad del aborto	- ,18	- ,61	60
• disponibilidad de esterilización	+ ,19	+ ,08	31
Libertad de sexualidad			
• aceptación de la homosexualidad	+ ,57	+ ,30	58
• aceptación de la prostitución	+ ,41	+ ,13	58
Libertad de disponer de la propia vida			
• aceptación del suicidio	+ ,27	- ,09	58
• aceptación de la eutanasia	+ ,18	- ,10	58
Auto percepción de la libertad			
• en la vida	+ ,72	+ ,70	59
• en el trabajo	+ ,75	+ ,64	39
<b>Igualdad social</b>			
Igualdad en el ingreso: Razón entre el mas bajo y el mas alto 20 %	+ ,24	+ ,50	32
Igualdad de genero: índice de empoderamiento de las mujeres	- ,13	- ,11	49
Desigualdad de clase: homogamia educacional	- ,31	- ,22	23



<b>Clima cultural</b>			
Educación			
• % alfabetización	-,15	-,53	64
• Índice de inscripción escolar	+,15	-,26	64
• Escolaridad promedio	-,07	-,64	54
Información			
• Periódicos p.c.	+,21	-,32	61
• TV's 1995	-,42	-,45	23
• PC's por 1000	+,58	+,26	47
Religión			
• Creencia en Dios	+,22	+,49	40
• Identificación religiosa	+,04	+,18	58
• Participación religiosa	+,17	+,41	59
Orientación de valores. Dimensiones Hofstede			
• Individualismo	+,56	+,30	28
• Distancia de poder	-,47	-,18	28
• Masculinidad	-,30	-,36	28
• Incertidumbre evasiva	-,52	-,52	28
<b>Clima social</b>			
Tolerancia			
• Ausencia de prejuicios	+,64	+,44	60
confianza			
• Confianza en la gente	+,34	-,01	58
• Confianza en la familia	+,40	+,34	38
• Confianza en las instituciones	+,38	+,61	23
• Confianza en los compatriotas	+,09	+,05	38
Participación social			
• En el trabajo: desempleo	+,24	+,35	51
• En asociaciones voluntarias: membresías	+,54	+,48	57
Tranquilidad			
• Dominancia militar: razón soldados / civiles	-,44	-,57	52
• Gasto militar: % del GDP	-,56	-,62	49
<b>Presión poblacional</b>			
Densidad poblacional: personas por km <sup>2</sup>	-,05	-,23	55
Crecimiento poblacional: población duplicada en el tiempo	+,07	-,17	51
<b>Modernidad</b>			
Urbanización: % población urbana	+,22	+,72	62
Industrialización: proporción no agrícola en el GDP	-,19	-,47	43
Información : teléfonos pc	+,32	-,49	63
Individualización: categorización de expertos	+,44	+,08	34

Fuente: World database of happiness. States of nations

---

**Bibliografía**

- Andrews, F. M. y S. Withey (1976), *Social Indicators of Well-being. American Perceptions of Life-quality*, Nueva York, Plenum Press.
- Bless, H. y N. Schwarz (1984), *Ist Schlechte Stimmung die Ausnahme? Eine Meta-analyse von Stimmungsuntersuchungen (Is Bad Mood Exceptional? A Meta-analysis)*, Alemania, Universidad de Heidelberg, documento, Departamento de Psicología.
- Brickman, P., D. Coates y Janoff-Bulman (1978), "Lottery Winners and Accident Victims. Is Happiness Relative?", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 36, pp. 917-927.
- Csikszentmihalyi, M. y M. Mei-Ha Wong (1991), "The Situational and Personal Correlates of Happiness: a Cross-National Comparison", en Strack *et al.* (eds.), pp. 193-121.
- Diener, E., E. Sandvik y W. Pavot (1991), "Happiness is the Frequency, not the Intensity of Positive versus Negative Affect", en Strack *et al.* (eds.), pp. 119-141.
- *et al.* (1995), "Factors Predicting the Subjective Well-being of Nations", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, pp. 851-864.
- Easterlin, R.A. (1974), "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence", en David, P.A. y W.R. Melvin (eds.), *Nations and Households in Economic Growth*, Nueva York, Academic Press.
- Gerson, E.M. (1976), "On Quality of Life", *American Sociological Review*, vol. 41, pp. 793-806.
- Glatzer, W. y W. Zapf (eds.) (1984), *Lebensqualität in der Bundesrepublik. Quality of Life in West-Germany*, Alemania, Campus Verlag, Frankfurt am Main.
- Heady, B., R. Veenhoven y A. Wearing (1991), "Top-down versus Bottom-up. Theories of Subjective Well-being", *Social Indicators Research*, vol. 24, pp. 81-100.
- y A. Wearing (1991), "Subjective Well-being: a Stocks and Flows Framework", en Strack *et al.* (eds.), pp. 49-76.
- y A. Wearing (1992), *Understanding Happiness. A Theory of Subjective Well-being*, Melbourne, Longman Cheshire.
- Hofstede, G. (1990), *Cultures and Organizations*, Londres, McGraw-Hill.
- ILO (1996), *The Costs of Social Security: 14th International Enquiry 1987-1989*, International Labor Organization.
- IPPF (1990), *Reproductive Rights*, Londres, International Planned Parenthood Federation, mapa distribuido con la revista *People*, vol. 17, num. 4.
- Ipsen, D. (1978), "Das Konstrukt Zufriedenheit. The Construct of Satisfaction", *Soziale Welt*, vol. 29, pp. 44-53.
- Kahneman, D. (2000), "Objective Happiness", en Kahneman, D., E. Diener y N. Schwarz (eds.), *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology*, Nueva York,

- 
- Russell Sage Foundation, pp. 3-25.
- Kurian, G.T. (1992), *The New Book of World Rankings*, 3a. ed. actualizada, J. Marti, Nueva York, Facts on File.
- Lane, R.E. (1994), "Quality of Life and Quality of Persons. A New Role for Government?", *Political Theory*, vol. 22, pp. 219-252.
- Michalos, A.C. (1985), "Multiple Discrepancy Theory (MDT)", *Social Indicators Research*, vol. 16, pp. 347-413.
- Mill, J.S. (1863), *Utilitarianism*, Londres, Fontana Press, 1990.
- Olds, J. y O. Milner (1954), "Positive Reinforcement Produced by Electrical Stimulation of Septal Areas and Other Regions of the Rat Brain", *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, vol. 47, pp. 419-427.
- Organización de las Naciones Unidas (1993), *The Demographic Yearbook 1993*, Nueva York.
- Ostenfelt, E. (1994), "Aristotle on the Good Life and Quality of Life", en Nordenfelt, L. (ed.), *Concepts and Measurement of Quality of Life in Healthcare* Kluwer, Dordrecht, Academic Publishers, pp. 19-34.
- Ouweneel, P. y R. Veenhoven (1991), "Cross-national Differences in Happiness Cultural Bias or Societal Quality?", en Bleichrodt, N. y P.J. Drenth (eds.), *Contemporary Issues in Cross-cultural Psychology*, Netherlands, Swets & Zeitlinger, pp. 168-184.
- PAI (1995), *Reproductive Risk. A World wide Assessment of Women 's Sexual and Maternal Health*, Washington, Population Action International.
- Programa de Desarrollo de las Naciones Unidas (1992), *Human Development Report 1992*, Washington.
- Rolls, E.T. (1979), "Effects of Electrical Stimulation of the Brain on Behavior", *Psychological Surveys*, vol. 2, pp. 151-169.
- Saris, W., A. Scherpenzeel y R. Veenhoven (eds.) (1996), *Satisfaction in Europe*, Budapest, Eötvös University Press.
- Sen, A. (1992), "Capability and Well-being", en Sen, A. y M. Nussbaum (eds.), *The Quality of Life*, Oxford, Clarendon Press.
- Schwarz, N. y N. Strack (1991), "Evaluating One's Life: a Judgment Model of Subjective Well-being", en Strack *et al.* (eds.), pp. 27-48.
- Smits, J., W. Ultee y J. Lammers (1996), *Die Verklarung van Verschillen in Opleidings-homogamie tussen 65 Landen {Explaining Variation in Educational Homogamy Across 65 Nations}*, Mensch en Maatschappij, vol. 71, pp. 41-57.
- Stones, M.J., T. Hadjistavopulos, H. Tuuko y A. Kozma (1995), "Happiness has Trait-like and State-like Properties: a Reply to Veenhoven", *Social Indicators Research*, vol. 36, pp. 129-144.

- 
- Strack, R, M. Argyle y N. Schwarz (eds.) (1991), *Subjective Well-being. An Interdisciplinary Perspective*, Oxford, Pergamon Press.
- Transparency Internationa] (1995), *1995 TI Corruption Index*, Berlin.
- Van Praag, B.M.S. (1989), *Income: Facts, Perceptions and their Interconnections*, Reino Unido, Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (1984), *Conditions of Happiness*, Netherlands Dordrecht, Reidel, (reeditado en 1991 por la Kluwer Academic).
- (1989), "Does Happiness Bind? Marriage Chances of the Unhappy", en Veenhoven, R. (ed.), *How Harmful is Happiness? Consequences of Enjoying Life or Not*, Universidad de Rotterdam, pp. 44-60.
- (1990) *Inequality in Happiness Inequality in Countries Compared between Countries*, ensayo presentado en la XVII Conferencia de ISA, Madrid.
- (1991), "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, vol. 24, pp. 1-34.
- (1993), "Happiness in Nations. Subjective Appreciation of Life in 56 Nations 1946-1992", en *Studies in Social and Cultural Transformation*, num. 2, Netherlands Erasmus University Rotterdam.
- (1994), "Is Happiness a Trait? Tests of the Theory that a Better Society does Not Make People any Happier", *Social Indicators Research*, vol. 32, pp. 101-160.
- (1995), "The Cross-national Pattern of Happiness", *Social Indicators Research*, vol. 43, pp. 33-86.
- (1996), "Happy Life Expectancy: a New Comprehensive Measure of Quality-of-Life in Nations", *Social Indicators Research*, vol. 39, pp. 1 -57.
- (1998), "Two State-trait Discussions on Happiness: a Reply to Stones", *Social Indicators Research*, vol. 43, pp. 211-225.
- y P. Ouweneel (1995), "Livability of the Welfare State Appreciation-of-life and Length-of-life in Nations Varying in State-welfare-effort", *Social Indicators Research*, vol. 36, pp. 1-49.
- (1996), "Happy Life Expectancy; a Comprehensive Measure of Quality-of-life in Nations", *Social Indicators Research*, vol. 39, pp. 1-58.
- (1999), "Quality of Life in Individualistic Society", *Social Indicators Research*, vol. 48, pp. 157-186.
- (2000), "The Four Qualities of Life", *Journal of Happiness Studies*, vol. 1, pp. 1-39.
- (2000), "Well-being in the Welfare State; Level not Higher, Distribution not More Equitable", *Journal of Comparative Policy Analysis*, vol. 2, pp. 91-125.
- (2002), "Die Rückkehr der Ungleichheit in die moderne Gesellschaft? Die Verteilung der Lebenszufriedenheit in den EU-Ländern von 1973 bis 1996. (Return of Inequality in Modern Society? Dispersion of Life-Satisfaction in EU-Nations 1973 -1996)", en Glatzer, W., R. Habich y K.U. Mayer (eds.), *Sozialer Wandel und Gesellschaftliche Dauerbeobachtung*, Alemania, Opladen, Leske & Budrich, 2002, pp. 273-293.
- (2003), *World Database of Happiness, Continuous Register of Scientific Research on Subjective Enjoyment of Life*, Netherlands, Erasmus University-Rotterdam, <http://www.eur.nl/fsw/research/happiness>.

---

World Bank (1995), *World Development Report: Workers in an Integrated World*, Nueva York, Banco Mundial y Oxford University Press.

World Values Survey, *Cumulative File 1990-95*, ICPSR, file 6160,, Michigan, Ann Arbor.

Zapf, W. (1984), "Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und Wahrgenommene Lebensqualität", en Glatzer, W. y W. Zapf (eds.), *Lebensqualität in der Bundesrepublik. Objective Lebensbedingungen und Subjectives Wohlbefinden*, Frankfurt am Main, Campus Verlag.