

El estudio de la satisfacción con la vida

Ruut Veenhoven

Intervención Psicosocial, 1994, vol. 3, págs. 87-116

CONTEXTO DE RELEVANCIA

El tema de la satisfacción con la vida es parte de un campo de investigación más amplio, usualmente denominado *Calidad de vida*. Los estudios en este área intentan definir qué es una buena vida y evaluar lo bien que vivimos. También intentan averiguar qué se requiere para hacer la vida mejor. Su ambición es obtener conocimientos que puedan ayudar a crear una sociedad mejor. La investigación sobre calidad de vida forma parte de una tradición de ingeniería social.

Antecedentes históricos

Ideológicamente, esta línea de investigación tiene su origen en el pensamiento ilustrado del siglo XVIII. Desde este punto de vista, el propósito de la vida humana es la vida en si misma, más que el servicio al rey o a Dios. La realización personal y la felicidad son valores centrales. La sociedad es considerada como un medio para proporcionar a los ciudadanos una buena vida. En el siglo XIX, esta convicción se manifestó en el credo utilitarista de que la mejor sociedad es aquella que proporciona “la mayor felicidad para el mayor número de personas”. En el siglo XX inspiró intentos a gran escala de reforma social planificada e influyó en el desarrollo de los estados del bienestar.

Los esfuerzos para crear una sociedad más “*vivable*” comenzaron por el ataque a los males más llamativos: ignorancia, enfermedad y pobreza. En consecuencia, se medía el progreso en términos de alfabetización, control de enfermedades epidémicas y eliminación del hambre. Se desarrollaron estadísticas sociales para registrar los logros del progreso,

Los avances en la lucha contra estas plagas fueron seguidos por esfuerzos para asegurar un estándar de vida material razonable para todos. El progreso en este área se midió sobre todo por los incrementos en los ingresos de dinero, seguridad de ingresos e igualdad de ingresos. Esto fomentó una abundancia de investigación social sobre la pobreza y las desigualdades sociales, que es todavía una importante área de investigación hoy en día.

En los años sesenta apareció un nuevo tema de investigación. En esa época, la mayoría de las naciones occidentales se habían convertido en ricos estados de bienestar. Se reconocieron límites al crecimiento económico y ganaron importancia los valores post-materiales. Esto trajo consigo concepciones y medidas más amplias de la buena vida. Como resultado de esto, se introdujo el término “calidad de vida”. Inicialmente el concepto era polémico. Sirvió para denotar que hay algo más que simplemente bienestar material.

El movimiento de los indicadores sociales

El desencanto con los criterios económicos tradicionales del bienestar provocó la necesidad de indicadores “sociales”. Al igual que los indicadores económicos que guían la política económica, debían existir indicadores sociales que guiaran la política social.

La búsqueda de indicadores adecuados del bienestar no económico comenzó a principios de los años setenta. Varios estudios pioneros se iniciaron en esa época (se mencionan posteriormente). Algunos organismos internacionales organizaron conferencias de expertos (OCDE, ONU). En la mayoría de los países occidentales surgieron centros para el estudio de los indicadores sociales, ya fuera como fundaciones semigubernamentales (EE.UU., Países Bajos), como departamentos adscritos a los centros de estadística (Suecia), o como programas de investigación a largo plazo en universidades (Alemania). En varios países se iniciaron encuestas periódicas de calidad de vida:

por ejemplo la *Encuesta de Nivel de Vida* en Suecia, la *Encuesta Social General* en los EE.UU. y el semestral *Euro-barómetro* de la Unión Europea (partes de él). Los resultados de tales actividades son presentados generalmente en informes de indicadores sociales periódicos, como los *Informes Socioculturales* cuatrimestrales en los Países Bajos. Este desarrollo es conocido como el “Movimiento de los indicadores sociales”.

A pesar de su rápido despegue, este movimiento alcanzó pronto su techo. Las recesiones económicas de 1975-76 y de 1980-82 y el desarrollo consiguiente del desempleo masivo alejaron la atención de los objetivos no económicos. Aunque el interés político y la financiación disminuyeron, este área maduró científicamente. En los años ochenta se cosecharon los frutos de los estudios comenzados en los setenta. Se publicaron varios libros destacados, como *The Quality of American Life* (Campbell *et al.*, 1976), *Social Indicators of Well-being* (Andrews y Withey, 1976), *The Social Progress of the Nations* (Estes, 1984), y *Lebensqualität in der Bundesrepublik* (Glatzer y Zapf, 1984).

Ahora, en los años noventa, este área puede ser caracterizada como una especialización de las ciencias sociales, pequeña pero bien establecida. Hay una revista internacional, denominada *Social Indicators Research*, que publica contribuciones de economistas, sociólogos y psicólogos. Hay también una hoja informativa internacional, titulada *Social Indicator Network* (SINET). Especialistas de diversos países se reúnen con regularidad en conferencias de la Asociación Sociológica Internacional (ASI), que tiene un activo Grupo de Trabajo sobre Indicadores Sociales (WGO5).

Concepciones de la calidad de vida

Normalmente, el término "calidad de vida" denota dos significados: 1) *la presencia de condiciones consideradas necesarias para una buena vida* y 2) *la práctica del vivir bien como tal*.

Cuando se usan en el nivel societal, sólo se puede aplicar el primer significado. Cuando decimos que la calidad de vida en un país es mala, queremos decir que faltan condiciones esenciales, como alimentación, vivienda y cuidados médicos suficientes. En otras palabras: el país no es “vivable” para sus habitantes. El segundo significado no se aplica en el nivel societal. No podemos decir que un país vive bien. Un país no “vive”, sólo lo hacen sus habitantes.

En el nivel individual, el término se usa en sus dos acepciones. Cuando decimos que alguien no vive bien, esto significa que le faltan cosas que consideramos indispensables y/o que esta persona languidece. Estas condiciones pueden coincidir, pero no concurren necesariamente. Una persona puede ser rica, poderosa y popular, pero puede aún estar afligida y achacosa. Por otra parte, alguien que es pobre, que no tiene poder y está aislado, puede de cualquier modo tener un buen desarrollo mental y físico. Me refiero a estas variantes respectivamente como: *calidad de vida “supuesta”* y *calidad de vida “realizada”*.

El uso de la satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida es uno de los indicadores de la calidad de vida “realizada”. Junto con los indicadores de salud física y mental, muestra lo bien que le va a la gente. Los datos sobre la satisfacción con la vida son usados para varios propósitos.

Midiendo la calidad de vida

El uso más elemental de los datos sobre satisfacción con la vida consiste en calcular la calidad de vida “realizada” en un país o categoría social. Esto se hace generalmente para evaluar si existe un problema social que requiere una intervención política.

Una satisfacción alta sugiere que la calidad de vida, en lo que concierne a una población, es buena. Aunque la vida no sea la ideal en todos los aspectos, aparentemente es vivible para la mayoría. Una baja satisfacción indica serias deficiencias de alguna clase. Un ejemplo de esta aplicación es la evaluación de los déficits de satisfacción entre los solteros. En todas las naciones

modernas, las personas solteras muestran menos satisfacciones con la vida que las personas casadas; los divorciados y viudos son especialmente infelices. Esta diferencia en satisfacción con la vida entre solteros y parejas es la mayoría de las veces mayor que la que se da entre personas ricas y pobres (Veenhoven, 1984: 6/4). Esto se interpreta normalmente como resultado de una privación. Los solteros han sido incluso considerados la nueva clase baja.

Un problema es que la insatisfacción con la vida significa que *algo* está mal, pero no indica *qué* es lo que está mal. El descontento de los no casados podría ser debido a un etiquetaje negativo, pero también puede ser atribuido a soledad y falta de apoyo social.

Monitorizando el progreso social

Una aplicación de los datos sobre satisfacción con la vida relacionada con la anterior es la *supervisión* del progreso y el declive a lo largo del tiempo. Si la satisfacción media se incrementa, esto sugiere que la calidad de vida en el país o categoría social ha mejorado. Si la satisfacción disminuye, esto indica que han surgido problemas de algún tipo. Un ejemplo de *Monitorización* en el nivel nacional es el análisis de Easterlin (1974) del desarrollo de la satisfacción con la vida y del crecimiento económico en las décadas de posguerra en los EE.UU. Easterlin observó una satisfacción con la vida estable a pesar de la duplicación del bienestar económico y su conclusión fue que la felicidad no se compra con dinero. Un ejemplo de seguimiento de categorías sociales es el estudio de la supervisión de las diferencias de edad en la satisfacción con la vida entre 1950 y 1970 en los EE.UU., realizado por Wit *et al.*, (1979). Este estudio mostraba que las personas de edad avanzada habían pasado a estar relativamente más satisfechas durante las últimas décadas.

Evaluación de políticos

Los datos de satisfacción con la vida se utilizan también para evaluar efectos de las políticas aplicadas, concretamente para la política social, que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida. Los efectos de las intervenciones pueden ser medidos por los cambios en la satisfacción entre antes y después, o por diferencias en satisfacción entre beneficiarios y no beneficiarios. Este criterio de éxito se aplica usualmente en la evaluación de medidas políticas que tienen que ver con las personas de edad avanzada, por ejemplo, en la evaluación de los beneficios de viviendas independientes (Hinrichsen, 1985) y al juzgar la utilidad de programas de activación (Rav *et al.*, 1983).

Identificación de las condiciones necesarias para una buena vida

El uso más interesante de los datos sobre satisfacción con la vida es la validación empírica de ideas acerca de las condiciones necesarias para *vivir bien* y de las subsiguientes ideas acerca de una *buena sociedad*. Las ideas sobre este tema pueden ser erróneas. Por ejemplo, la gente puede obtener menos satisfacción de una vivienda “adecuada” de lo que piensa la mayoría de los políticos. Si es así, la gente que viva en buenas casas debe mostrar un nivel similar de satisfacción que la gente —con características similares en otros aspectos— que viva en peores casas. La satisfacción con la vida no debe tampoco ser afectada por los cambios de casas buenas a casas pésimas, y viceversa. Tales comprobaciones son vitales para cualquier política que intente seriamente superar los prejuicios ideológicos y los intereses creados. Un notable estudio de este tipo es *The Market Experience* de Lane (1991), que intenta evaluar el orden económico occidental por sus efectos en la satisfacción con la vida².

La mayoría de los estudios que evalúan la satisfacción con la vida están orientados a las diferencias socioeconómicas, como los ingresos, educación y empleo. Estos son temas de una política social igualitaria. No obstante, las mayores diferencias en la satisfacción con la vida tienden a estar en las relaciones socio-emocionales y en cuestiones psicológicas. Estos fenómenos están en el ámbito del cuidado preventivo de la salud mental.

Estudios claves

Los primeros estudios de encuesta que contaban con medidas de satisfacción con la vida fueron llevados a cabo en los EE.UU. en los años sesenta. El énfasis en aquella época estaba puesto en la salud mental. Gurin *et al.*, (1960) y Bradburn (1969) publicaron libros de gran importancia. Por entonces, la satisfacción con la vida era también un tema en un innovador estudio transnacional de Cantril (1965) sobre las “preocupaciones” humanas.

En los años setenta la satisfacción con la vida era de importancia central en varios estudios del *American Social Indicator* Campbell *et al.*, (1976) y Andrews y Withey (1976) publicaron algunos libros clave. El tema fue estudiado también en otros países: en los países nórdicos por Allardt (1976) y en Alemania por Glatzer y Zapf (1984). En 1980 se llevó a cabo en Australia una primera encuesta longitudinal a gran escala sobre satisfacción con la vida, realizada por Heady Waering (1992).

Han sido publicados estudios de revisión por Veenhoven (1984), Argyle (1987) y Meyers (1992). Recientemente ha aparecido una bibliografía que incluye 2.475 estudios contemporáneos sobre apreciación subjetiva de la vida (Veenhoven, 1993). Esta bibliografía es parte de la *Base de Datos Mundial de Felicidad*, que incluye asimismo catálogos de aparición periódica sobre la distribución observada de la satisfacción con la vida en las naciones y sobre los correlatos de la satisfacción con la vida³.

EL CONCEPTO DE SATISFACCION CON LA VIDA

La satisfacción es un estado mental. Es una apreciación valorativa de algo. El término se refiere tanto a este contexto como a “disfrute”. Como tal cubre apreciaciones cognitivas a la vez que afectivas. La satisfacción puede ser una materia evanescente, pero también una actitud estable.

Definición

La satisfacción con la vida es el grado en que una persona evalúa la calidad global de su vida en conjunto de forma positiva. En otras palabras, cuanto le gusta a una persona la vida que lleva.

Sinónimos

Sinónimos corrientes son: “felicidad” y “bienestar subjetivo”. Una ventaja del término de satisfacción con la vida sobre la palabra “felicidad” es que enfatiza el carácter subjetivo del concepto. La palabra “felicidad” es usada también para referirse al bien objetivo, especialmente por los filósofos. Una ventaja sobre la etiqueta de “bienestar subjetivo” es que la satisfacción con la vida se refiere a una evaluación global de la vida más que a sentimientos actuales o a síntomas psicossomáticos específicos.

Ámbito de evaluación

El concepto de satisfacción con la vida denota una evaluación global de la vida. De esta manera, la apreciación de que la vida es «excitante» no la señala como “satisfactoria”. Puede haber mucha excitación en la vida y muy poco de otras cualidades. La evaluación global de la vida implica todos los criterios que figuren en la mente del individuo: como se siente, si se cumplen sus expectativas, hasta qué punto se considera deseable, etc.

El objetivo de evaluación es la *vida en conjunto*, no el estado momentáneo. Por tanto, sentirse eufórico no es lo mismo que estar satisfecho con la vida. El afecto momentáneo puede influir en la percepción de experiencias vitales y en el juicio global sobre la vida, pero no es sinónimo de satisfacción con la vida. El objeto de evaluación no es un dominio específico de la vida, como la vida laboral. Disfrutar del trabajo será parte de una apreciación positiva de la vida, pero no la constituye.

Alcance temporal

Las apreciaciones de la vida pueden referirse a diferentes periodos de tiempo: cómo ha sido la vida, cómo es ahora y cómo será probablemente en el futuro. Estas evaluaciones no coinciden necesariamente: se puede ser positivo en lo referente a la vida pasada, pero negativo en cuanto al futuro. Este artículo se centra en la satisfacción con la vida presente.

Aspectos variables

Las evaluaciones de la vida pueden diferir en varios aspectos. Una diferencia estriba en su certeza y estabilidad: algunas personas son bastante claras en su apreciación de la vida, mientras que otras vacilan. Otro punto de variación es cómo se considere el juicio: algunas personas juzgan de manera bastante intuitiva, mientras otras lo hacen tras una meditación elaborada. Más aún, las apreciaciones de la vida probablemente no son siempre igualmente apropiadas. Al igual que cualquier otra percepción, pueden ser distorsionadas de diversas maneras, como la atribución incorrecta y el autoengaño. Esto es comúnmente denominado “falsa felicidad”. Los juicios distorsionados sobre la vida son claramente menos valiosos como indicadores de la calidad de vida “realizada”. No obstante, una satisfacción con la vida inapropiada sigue siendo aún satisfacción con la vida. El concepto no se limita a juicios que son estimados correctos por otros que no sean la persona misma.

INTERROGANTES SOBRE LA SATISFACCION CON LA VIDA

La literatura sobre la satisfacción con la vida puede ser estructurada en torno a ciertas preguntas claves. Estas preguntas pueden ser ordenadas como escalones en el proceso racional, pensaban los utilitaristas, para orar mayor felicidad para el mayor número de personas.

Un interrogante metodológico preliminar es si la satisfacción con la vida puede medirse. Si no es posible, los intentos de hacer la vida más agradable se quedarán en el ámbito de las creencias. Sin una norma de medida no tendremos la certeza ni sobre la necesidad de intervenir ni sobre los efectos de la intervención.

Suponiendo que esta pregunta preliminar pueda ser respondida afirmativamente, el primer interrogante sustantivo es en qué grado está la gente satisfecha en realidad, y si la gente difiere en satisfacción con la vida. Si todo el mundo está muy satisfecho con la vida, no existe mucha necesidad de intentar conseguir algo mejor. Si la gente no difiere, no hay indicios de condiciones que puedan mejorar la satisfacción.

Si la gente no parece estar satisfecha con su vida por igual, la siguiente pregunta sustantiva es por qué. Los determinantes de la satisfacción con la vida pueden ser buscados en dos niveles: condiciones externas y procesos internos. Si podemos identificar las circunstancias en las que la gente tienden a estar satisfecha, podemos intentar crear esas condiciones para todo el mundo. Si comprendemos los procesos mentales, posiblemente podamos enseñar a la gente a disfrutar más de la vida. Ambos enfoques tienen una larga tradición.

Una pregunta sustantiva relacionada con la anterior es si la satisfacción con la vida puede ser aumentada de forma continuada. Dos teorías sobre sus determinantes sugieren que no es posible. Una de estas teorías es que la satisfacción con la vida es relativa. De acuerdo con esta teoría, la mejora de las condiciones de vida eleva la satisfacción con la vida sólo de forma temporal, ya que los estándares de comparación experimentan un ajuste. La otra teoría es que la satisfacción con la vida es un rasgo inmutable, más que un estado variable, y la gente está satisfecha o insatisfecha de forma crónica, con independencia de sus circunstancias. Desde este punto de vista, las mejoras en la calidad de vida no se reflejan en absoluto en la satisfacción con la vida. Si estas teorías son ciertas, no tiene mucho sentido intentar conseguir mayor felicidad para un mayor número de personas. Como tales, implican que no hay muchos motivos para seguir estudiando la satisfacción con la vida,

Más adelante, las preguntas mencionadas serán consideradas en dos niveles, el individual y el

social.

LA MEDICION DE LA SATISFACCION CON LA VIDA

En los años sesenta, la satisfacción con la vida se convirtió en un tema común en las investigaciones por encuesta. Ese desarrollo fue acompañado por una acera discusión sobre la validez de las encuestas sobre esta materia. Se dudaba de que la satisfacción con la vida pudiera ser medida en absoluto por medio de entrevistas o cuestionarios estándar.

La medición ha sido entendida por largo tiempo como una evaluación "objetiva" y "externa", análoga a la medición de la presión sanguínea por un médico. Ahora parece evidente que la satisfacción con la vida no se puede medir de esta manera. No se han descubierto correlatos fisiológicos estables y la comprensión que hay hoy en día del funcionamiento mental más elevado no sugiere que los vaya a haber nunca. Tampoco se han encontrado otros comportamientos externos que estén ligados de forma consistente al disfrute interior de la vida. Como la mayoría de los fenómenos que tienen que ver con las actitudes, la satisfacción con la vida sólo se refleja parcialmente en la conducta. Aunque algunos comportamientos sociales tienden a ser más frecuentes entre los satisfechos (activos, extrovertidos, amistosos) estas conductas también se observan entre los insatisfechos. Del mismo modo, los comportamientos no verbales como el sonreír frecuentemente o los movimientos entusiastas parecen estar sólo modestamente relacionados con los autoinformes de satisfacción con la vida. En consecuencia, las estimaciones de la satisfacción con la vida de una persona hechas por sus iguales son a menudo erróneas. El comportamiento suicida es probablemente más indicativo de la satisfacción con la vida. Casi todas las personas que intentan o consiguen suicidarse están bastante insatisfechas. No obstante, no todas las personas insatisfechas buscan la salida del suicidio. De hecho sólo una parte de ellas lo hace.

Siendo imposible la inferencia a partir de comportamientos externos, nos tenemos que conformar con preguntar. Esto es, simplemente preguntar a la gente hasta qué punto está satisfecha con su vida en conjunto. Tales preguntas pueden ser hechas en diversos contextos: entrevistas clínicas, cuestionarios de revisión de la vida y entrevistas de encuesta normales. Las preguntas pueden ser hechas de diferentes formas: directa o indirectamente, y por medio de un único o de múltiples ítems. Algunas preguntas comunes son expuestas en el **cuadro 1**.

La práctica más común consiste en preguntas directas sencillas en el contexto de entrevistas de encuesta. No obstante, la validez y fiabilidad de estos autoinformes sencillos son puestas en duda. En otra parte he considerado las objeciones en contra de medir la satisfacción con la vida por medio de preguntas de encuesta sencillas y he examinado las pruebas empíricas en busca de informaciones en cuanto al sesgo. Resumiré los puntos principales más adelante. Para mayor detalle y referencias vease Veenhoven, 1984, capítulo 3.

Dudas sobre la validez

Los críticos han sugerido que las respuestas a preguntas sobre la satisfacción con la vida miden en realidad otros fenómenos. Más que indicar cuánto disfruta el informante de la vida, las respuestas reflejarían sus nociones y deseos normativos.

Noción de satisfacción con la vida

Una de las dudas es que la mayoría de la gente no tiene ninguna opinión sobre su satisfacción con la vida. Se volverían más conscientes de lo satisfechos que se supone que deberían estar e informarían de ello en vez de lo preguntado. Aunque esto puede ocurrir de forma incidental, no parece que sea la regla. La mayoría de la gente sabe bastante bien si disfruta de la vida o no. Ocho de cada diez norteamericanos piensan en ello cada semana. Las respuestas a preguntas acerca de la satisfacción con la vida tienden a ser instantáneas. La no-respuesta en estos ítems tiende a ser baja: tanto absolutamente (± 1 por 100) como en relación con otras preguntas sobre actitudes. Las respuestas "No lo sé" son también infrecuentes.

Una afirmación relacionada con esta última es que los informantes mezclan lo satisfechos que están en realidad con lo satisfechos que otras personas piensan que están, dada su situación vital. Si fuera así, la gente considerada acomodada informaría normalmente de un alto grado de satisfacción con la vida y la gente considerada desfavorecida seguiría la pauta con informes de baja satisfacción. Este modelo ocurre, pero no es general. Por ejemplo, en los Países Bajos una buena educación es considerada un prerequisite para vivir bien, pero la gente con un elevado nivel de educación parece ligeramente menos satisfecha con la vida en comparación con sus homólogos con menor nivel educativo.

Honestidad de las respuestas

Otra objeción tiene que ver con la presencia de sesgo sistemático en las respuestas. Se asume que las preguntas sobre la satisfacción con la vida son interpretadas correctamente pero que las respuestas a menudo son falsas. La gente que está en realidad insatisfecha con su vida tendería a contestar que está bastante contenta. Tanto la defensa del ego como la deseabilidad social causarían tales distorsiones.

Se considera que este sesgo se manifiesta en informes exagerados de felicidad: la mayoría de la gente pretende estar muy o bastante satisfecha, y la mayoría se percibe a sí misma como más feliz que la media. Otra indicación de sesgo es considerada por el descubrimiento de que las quejas psicósomáticas no son infrecuentes entre los satisfechos. Sin embargo, estos hallazgos permiten también otras interpretaciones. En primer lugar, el hecho de que más gente manifieste estar satisfecha que insatisfecha no implica un informe exagerado de satisfacción. Es bastante posible que la mayoría de la gente esté verdaderamente satisfecha con la vida (algunas razones serán discutidas más adelante). En segundo lugar, hay también buenas razones por las que la mayoría de la gente piensa que está más satisfecha que la media. Una de estas razones es que la mayoría de la gente es como los científicos críticos y piensa que la insatisfacción es la norma. En tercer lugar, la aparición de dolores de cabeza y preocupaciones entre los satisfechos no prueba una distorsión de la respuesta. La vida puede a veces ser una prueba amarga, pero ser de cualquier manera satisfactoria al hacer balance.

La comprobación consiste en demostrar la distorsión de la respuesta misma. Algunos estudios clínicos han intentado hacerlo comparando respuestas a preguntas directas sencillas con valoraciones basadas en entrevistas en profundidad y tests proyectivos. Los resultados no son generalmente muy diferentes de las respuestas a preguntas directas sencillas hechas por un entrevistador anónimo.

Dudas sobre la fiabilidad

Aunque las preguntas sencillas sobre la satisfacción con la vida parecen medir lo que se supone que miden, lo hacen de forma bastante imprecisa.

Cuando se plantea dos veces la misma pregunta en una entrevista, las respuestas no son siempre idénticas. Las correlaciones son de alrededor de .70. A lo largo de un periodo de una semana, la fiabilidad test-retest cae a cerca de .60. Aunque las respuestas raramente cambian de “satisfecho” a “insatisfecho”, las variaciones de “muy” a “bastante” son bastante comunes. La diferencia entre opciones de respuesta es a menudo ambigua. La noción del informante sobre su satisfacción con la vida tiende a ser global. Por tanto, la elección de una respuesta u otra es a veces fruto del azar.

A causa de que la elección es a menudo arbitraria, diferencias sutiles en la interrogación pueden tener un efecto considerable. Variaciones en cuanto al lugar en que se desarrolla la entrevista, características del investigador, secuencia de preguntas y verbalización precisa del ítem clave pueden inclinar la escala hacia una respuesta u otra. Tales efectos pueden ocurrir en diferentes fases del proceso de respuesta: en la consideración de la respuesta tanto como en su comunicación.

Sesgo en la apreciación

Aunque la mayoría de la gente tiene una idea de lo satisfecha que está con su vida, responder a preguntas sobre este asunto lleva consigo algo más que simplemente rescatar de la memoria un juicio anterior. Para la mayoría, la memoria sólo indica un tipo de satisfacción. Generalmente, el asunto es reevaluado en un juicio instantáneo. Esta reapreciación puede estar limitada a cambios recientes (¿existen razones para que esté más o menos satisfecho de lo que solía estar?), pero también puede implicar una rápida reevaluación con la vida (¿Cuáles son mis ventajas y mis frustraciones?). Al hacer tales juicios instantáneos, la gente usa diversas *heurísticas*. Estas simplificaciones mentales van acompañadas por errores específicos. Por ejemplo, la *heurística* de “disponibilidad” implica una orientación sobre informaciones que resultan estar disponibles en el momento. Si el entrevistador va en una silla de ruedas, la importancia de la buena salud resulta destacada. Los informantes con buena salud valorarán entonces su satisfacción con la vida de forma algo más alta y la correlación de las valoraciones de satisfacción con la vida con las variables de salud será más pronunciada. Varios de estos efectos *heurísticos* han sido demostrados por Schwarz y Strack (1991).

Sesgo en la respuesta

Una vez que un informante se ha formado un juicio propio, el siguiente paso es comunicarlo. En este punto los informes pueden ser sesgados de diversas maneras. Una fuente de sesgo es inherente a la semántica: los informantes interpretan las palabras de forma diferente y algunas interpretaciones pueden ser enfatizadas por preguntas anteriores. Por ejemplo, preguntas sobre “satisfacción” es más probable que sean interpretadas como referidas a “*estar contento*” cuando van precedidas por preguntas sobre el éxito en el trabajo más que por ítems sobre el estado de ánimo. Otra fuente de sesgo en la respuesta se encuentra en las consideraciones de autopresentación y deseabilidad social. La autovaloración de la satisfacción con la vida tiende a ser ligeramente superior en entrevistas personales que en cuestionarios anónimos. Sin embargo, el contacto directo con un entrevistador no siempre aumenta la valoración de satisfacción. Si el entrevistador está en una silla de ruedas, se potencia una autopresentación modesta.

Posiblemente, muchos de estos sesgos son aleatorios y pueden ser por medio de la utilización de muestras equilibrados. En este caso, la imprecisión de las observaciones individuales no afecta a la exactitud de las medias de satisfacción, aunque atenúa las correlaciones.

No obstante, algunos sesgos pueden ser sistemáticos, especialmente aquellos producidos por la técnica de interrogación y la secuencia de preguntas. Los sesgos del último tipo afectan a la fiabilidad de los *datos distributivos*. En principio no afectan a las correlaciones, a menos que la medición del correlato esté sesgada de la misma manera (error correlacionado).

En este artículo se investiga la prevalencia del sesgo sistemático.

Comparación entre naciones

Buena parte de los informes sobre satisfacción con la vida difieren marcadamente entre naciones. Por ejemplo, en 1980, los húngaros daban una puntuación de 5.9 en una escala de 0 a 10, y los suecos 7.8. ¿Significa esto que los húngaros disfrutaban menos de la vida? Se han adelantado varias afirmaciones de que en realidad ocurre lo contrario. En otra parte he examinado estas dudas (Veenhoven, 1991; Veenhoven, 1993 b). Los resultados de esa búsqueda se resumen a continuación.

La primera objeción es que las diferencias en el *lenguaje* dificultan la comparación. Palabras como “felicidad” y “satisfacción” no tendrían las mismas connotaciones en diferentes lenguas. Las preguntas que usen estos términos medirían, por tanto, materias ligeramente diferentes. He explorado esta hipótesis comparando los órdenes de rango producidos por tres clases de preguntas sobre la satisfacción con la vida: una pregunta sobre “felicidad”, una pregunta sobre “satisfacción con la vida” y una pregunta que invita a una valoración entre la “mejor” y la “peor vida posible”. Los órdenes de rango parecían ser casi idénticos. También comparé respuestas a preguntas sobre la

felicidad y la satisfacción en dos países bilingües, y tampoco encontré pruebas de sesgo lingüístico.

Una segunda objeción es que las respuestas son distorsionadas diferencialmente por el *sesgo de deseabilidad*. En países en los que la felicidad tiene un gran valor, la gente estaría más inclinada a exagerar su satisfacción con la vida. Examiné esa afirmación explorando si la satisfacción de que se daba cuenta era realmente mayor en los mismos países donde los valores hedonísticos cuentan con mayor aprobación. Éste no parecía ser el caso. Como segunda comprobación, examiné si los informes sobre satisfacción con la vida en general en esos países se desviaban más de los sentimientos en las semanas inmediatamente anteriores, siendo más vulnerable a la distorsión de la deseabilidad la primera medida sobre satisfacción con la vida que la última. Éste tampoco parecía ser el caso.

Una tercera afirmación es que los *estilos de respuesta* distorsionan las respuestas de forma desigual en diferentes países. Por ejemplo, la orientación colectivista no fomentará respuestas de “muy” satisfecho, porque una autopresentación modesta es más apropiada dentro de ese contexto cultural. Hice la prueba de esta hipótesis comparando la satisfacción con la vida en países que diferían en sus valores colectivistas, pero no encontré ningún efecto en la dirección esperada. La hipótesis no superó tampoco otras varias pruebas.

Una afirmación relacionada es que la satisfacción con la vida es típicamente un *concepto occidental*. La falta de familiaridad con él en las naciones no occidentales conduciría a puntuaciones más bajas. Si fuera así, podríamos esperar más respuestas de tipo “no sé”, “no responde” en las naciones no occidentales. No obstante, éste no parece ser el caso. La frecuencia de estas respuestas es de cerca del 1 por 100 en todas las partes del mundo. Véase el **cuadro 2**.

Estas primeras pruebas no dejaron zanjada la cuestión de forma definitiva. Este artículo da cuenta de varias comprobaciones posteriores. Pero por ahora podemos asumir que las diferencias observadas en la satisfacción media con la vida entre distintas naciones no son enteramente *artificiosas*.

La cuestión del “sesgo cultural en la medición” de la satisfacción con la vida se debe diferenciar de la cuestión de la “influencia cultural en la apreciación” de la vida. Los húngaros pueden realmente estar menos satisfechos que los suecos, pero puede que esto sea a causa de una visión de la vida más pesimista, más que el resultado de una calidad de vida inferior. Este último asunto se discutirá en el último párrafo de este artículo.

EL MODELO DE SATISFACCION CON LA VIDA

Asumiendo por el momento que la satisfacción con la vida se puede medir bastante bien, podemos seguir considerando en qué grado está la gente satisfecha con su vida y hasta qué punto difieren los juicios.

Nivel de satisfacción

A lo largo del tiempo, los críticos sociales se han lamentado de los sufrimientos de la vida. Se cree que el hombre está por definición insatisfecho: el disfrute real de la vida es proyectado en paraísos pasados o utopías futuras. Tales afirmaciones biliosas han sido siempre denunciadas por los optimistas, que hacen hincapié en la adaptabilidad humana y el progreso social. A causa de la falta de una norma de medida empírica, la discusión quedó inconclusa. Durante las últimas décadas se han realizado muchas encuestas, algunas hechas sobre muestras mundiales. Estas encuestas apoyan el punto de vista optimista.

Por encima del nivel de subsistencia la mayoría de la gente disfruta de la vida

Las primeras encuestas representativas fueron llevadas a cabo en países occidentales y mostraban una distribución desigual de ciudadanos felices e infelices, sobrepasando los felices a los infelices

por cerca de 3 a 1. Este descubrimiento despertó muchas dudas acerca de la validez de las preguntas de encuesta (como se vio anteriormente). No obstante, posteriores estudios transnacionales mostraron que la insatisfacción prevalece en las naciones del tercer mundo, donde una gran proporción de la población vive en niveles de subsistencia. Este último descubrimiento descartó muchas de las dudas de validez mencionadas.

No solamente resignación

Sin embargo, algunos críticos sociales son todavía *reticentes* a creer que en las modernas naciones occidentales la mayoría de los ciudadanos esté realmente satisfecha. La satisfacción con la vida de que se da cuenta es desechada como producto de una triste adaptación. Más que realmente disfrutar de su vida, la gente simplemente abandonaría las esperanzas de una mejoría y trataría de adaptarse a lo inevitable (p. e. Ipsen, 1978). Se utilizarían diversas estrategias defensivas: la simple negación de los sufrimientos de uno, la comparación a la baja y una tendencia a ver las cosas de color más rosa de lo que son en realidad. Los depresivos verían el mundo de manera más realista. Además de la discusión anterior sobre la validez, se pueden mencionar dos contra-argumentos.

En primer lugar, esta resignación debe revelarse en una discrepancia entre el juicio “adaptado” de la vida y una experiencia afectiva “en bruto”. La apreciación de afecto general es menos vulnerable a la adaptación cognitiva, porque es una experiencia directa y por tanto menos abierta a la distorsión defensiva. Es menos amenazante admitir que uno se ha sentido deprimido durante las últimas semanas que admitir el fracaso en la vida. Diversas encuestas han evaluado a la vez la satisfacción vital general y el equilibrio afectivo de las últimas semanas. Los resultados no sugieren que la gente pretenda estar satisfecha con la vida mientras en realidad se siente ‘fatal’ (investigación revisada en Veenhoven, 1984a: 106/113). Un muestreo temporal de los estados de ánimo indica también que el afecto agradable domina sobre el afecto desagradable (véase p. e. Bless y Schwarz, 1984, para un meta-análisis de 18 estudios).

En segundo lugar, la gente está generalmente insatisfecha con la vida cuando vive en condiciones muy malas. Como hemos visto, la insatisfacción es la regla en los países pobres del tercer mundo. En las naciones occidentales la satisfacción con la vida es generalmente menor cuando se acumulan condiciones adversas, como en las personas que son pobres, están solas y enfermas (Glatzer y Zapf, 1984: 282-397).

Juntos, estos descubrimientos sugieren que la gente tiende a disfrutar de su vida una vez que las condiciones son tolerables. Desde un punto de vista biológico adaptativo esto no parece extraño. Es improbable que la naturaleza nos haya cargado con insatisfacción crónica. Como ocurre con la «salud», la felicidad parece ser la condición normal.

¿Por qué hay de cualquier modo tantas quejas?

La prevalencia de la satisfacción con la vida en conjunto no evita la gran cantidad existente de sufrimiento y quejas. Como se dijo en el párrafo anterior, ni siquiera los que son felices dejan de quejarse. La Encuesta Alemana sobre Bienestar halló que la mitad de los muy satisfechos daban cuenta de frecuentes preocupaciones (Glatzer y Zapf, 1984: 180).

Si esto no es debido a la distorsión de la respuesta, ¿qué más puede explicar este modelo de satisfacción preocupada? En primer lugar es importante notar que la satisfacción y las quejas no se excluyen por lógica. Uno puede estar bastante satisfecho con su vida en conjunto, pero ser consciente aún de serios déficits. En realidad, ambos hechos parten de una reflexión sobre la vida. En segundo lugar, preocuparse puede hasta cierto punto contribuir a la satisfacción general. Sólo a través de un reconocimiento realista del *dolor* y el peligro podemos afrontar los problemas de forma efectiva.

Diferencias en satisfacción con la vida

Aunque la mayoría de la gente está satisfecha con su vida, no todo el mundo está satisfecho. Hay diferencias considerables entre ciudadanos individuales dentro de cada país, al igual que disparidades en la satisfacción media con la vida entre países. Véase el **cuadro 2**.

Diferencias individuales

En todos los países hay ciudadanos que están satisfechos y ciudadanos que están insatisfechos. Aunque varían las distribuciones, en todos los sitios se puede encontrar la gama completa entre extremadamente satisfechos y extremadamente insatisfechos. El **cuadro 2** muestra que incluso en la América Anglosajona y en Europa Occidental el 1 por 100 de la población señala la categoría más negativa de la escala, mientras que en la parte del mundo más desesperada (Sudoeste de Asia) todavía el 2 por da cuenta de la máxima satisfacción.

Las diferencias en satisfacción con la vida entre ciudadanos de un país son resultado en parte de la disparidad de oportunidades vitales y en parte de las diferencias en la capacidad de afrontarlas. Consideraremos este asunto con más detalle en la sección sobre los determinantes de la satisfacción con la vida.

Diferencias nacionales

El **cuadro 2** también muestra que el modelo de satisfacción con la vida no es el mismo en todos los sitios. Tanto el nivel como la dispersión difieren considerablemente entre diversas partes del mundo. Dentro de estas áreas, hay también diferencias notables entre naciones. Otras preguntas sobre la satisfacción con la vida muestran casi idénticas diferencias transnacionales (Veenhoven, 1993).

Las diferencias en la satisfacción media con la vida en los países son debidas en gran medida a la variación de la “habitabilidad” (Livability). Más adelante veremos que el 81 por 100 de estas diferencias puede ser explicado por la variación en riqueza material, igualdad social, libertad política y acceso al conocimiento.

Las diferencias en dispersión de la satisfacción con la vida están también relacionadas con las características de la sociedad, en particular con la igualdad social. La base de estas diferencias no será discutida en este artículo. El lector interesado puede encontrar más información en Veenhoven, 1990 y 1994c.

DETERMINANTES DE LA SATISFACCION CON LA VIDA

Habiendo establecido que la gente difiere en cuanto a la satisfacción con la vida, la siguiente pregunta es *¿por qué?*

El objetivo de crear mayor felicidad para el mayor número de personas requiere una comprensión de los determinantes de la satisfacción con la vida.

En estos momentos, los determinantes de la satisfacción con la vida son sólo comprendidos de forma confusa. Además, está claro que el asunto es muy complejo. Están implicados diversos niveles del funcionamiento humano: la acción colectiva y la conducta individual, experiencias sensoriales simples y cognición superior, características estables del individuo y su medio al igual que caprichos del destino. El **cuadro 3** presenta un ordenamiento provisional de los factores y procesos en un modelo secuencial⁴.

El modelo presume que el juicio sobre la vida se acerca al *flujo de experiencias vitales*, particularmente a la experiencia positiva y negativa. Esto es a lo que los filósofos utilitaristas se referían como “placeres y dolores”.

El flujo de experiencias es una reacción mental al *curso de acontecimientos vitales*. Esto incluye grandes acontecimientos que ocurren una vez en la vida, como el matrimonio o la emigración, al igual que acontecimientos triviales repetitivos, como levantarse por la mañana y lavar los platos.

Los acontecimientos que ocurren en la vida son en parte un asunto de buena o mala suerte, como en el caso de los accidentes. El que ocurran acontecimientos vitales también depende de las condiciones y capacidades dadas. Los accidentes de tráfico son menos frecuentes en las sociedades bien organizadas y entre las personas atentas. Por tanto la posibilidad de que ocurran acontecimientos “recompensantes” y “aversivos” no es la misma para todo el mundo. Esto es lo comúnmente denominado *oportunidades vitales*⁵. Las oportunidades vitales del presente tienen sus raíces en acontecimientos pasados y en estructuras de oportunidades, en la historia de la sociedad al igual que en el desarrollo individual.

Un ejemplo puede ilustrar este modelo de cuatro fases: las oportunidades vitales de una persona pueden ser malas, porque vive en una sociedad anárquica, está en una situación desfavorecida en dicha sociedad, y personalmente no es inteligente ni agradable (fase 1). Tales personas se encontrarán con muchos acontecimientos adversos. Serán robadas, engañadas, humilladas y excluidas (fase 2) Como resultado de éstos, la persona se sentirá frecuentemente ansiosa, enfadada y solitaria (fase 3). Basándose en este flujo de experiencia, esa persona juzgará la vida en su conjunto como insatisfactoria (fase 4).

La causalidad puede saltarse un paso. Por ejemplo, una mala protección legal (fase 1) puede instigar sentimientos de ansiedad (fase 3) directamente, porque la persona anticipa los acontecimientos de que es probable que ocurran, pero no han ocurrido aún. Las oportunidades vitales (fase 1) pueden incluso entrar en la evaluación de la vida (fase 4) directamente, si las comparaciones entran en el juicio. De la misma manera, no todos los acontecimientos vitales del paso 2 se infieren de las oportunidades vitales del paso 1. Algunos acontecimientos son un asunto de buena o mala suerte y ocurren con independencia de la posición social o las capacidades psicológicas. Tampoco está el flujo de experiencias vitales (fase 3) enteramente configurado por el curso de los acontecimientos (fase 2). La bien o mal que nos sentimos también depende de disposiciones e interpretaciones.

Oportunidades vitales

La investigación sobre los determinantes de la satisfacción con la vida se ha centrado casi exclusivamente en las oportunidades vitales, concretamente en las oportunidades en el nivel individual. Muchos estudios correlacionales han intentado identificar las condiciones que predisponen a una apreciación positiva de la vida. He resumido en otro sitio los resultados de dichos trabajos (Veenhoven, 1984, 1994a). Más adelante mencionaré los puntos principales.

Calidad de la sociedad

Como se ha apuntado antes, la satisfacción media con la vida difiere de forma importante de unas naciones a otras. Estas diferencias probablemente no puedan ser explicadas por el sesgo cultural en la medición de la satisfacción con la vida. Como veremos al final de este artículo, tampoco pueden ser atribuidas a la variación cultural de las perspectivas acerca de la vida. Por otra parte, hay una base importante para interpretar esta variación de la satisfacción con la vida en términos de “*habitabilidad*” (livability) diferencial.

El **cuadro 4** muestra que la satisfacción con la vida es normalmente mayor en las naciones económicamente más *prósperas*. La relación es curvilínea: entre las naciones pobres la relación es más pronunciada que entre los países ricos. Dicha relación resulta acorde con la ley de rendimiento decreciente. Más adelante veremos una pauta similar en el nivel individual: las correlaciones entre la satisfacción con la vida y la situación de ingresos son fuertes en los países pobres y débiles o nulas en las naciones ricas. La diferencia puede ser explicada parcialmente por la suficiencia en la nutrición, pero no completamente. Aparentemente, el bienestar material proporciona más gratificaciones que la mera subsistencia.

La satisfacción con la vida es también mayor en las naciones más iguales socialmente. Esta diferencia es debida en parte al mayor bienestar económico de las naciones más igualitarias. No obstante, las relaciones con la igualdad entre sexos y la igualdad de ingresos siguen siendo bastante grandes después del control de los ingresos *per capita*. La desigualdad social conlleva un mayor riesgo de acontecimientos sociales adversos y es una fuente de frustración en sí misma. La correlación puede ser también un reflejo de aspectos relacionados, tales como una distribución no óptima de recursos humanos y una cultura de la intolerancia.

La satisfacción media con la vida es también mayor en naciones donde los *derechos humanos* y las *libertades políticas* son muy respetados. Las correlaciones parciales sugieren que esta diferencia es debida en parte a los mayores ingresos de estos países. Los efectos de las libertades políticas como tales pueden ser una mejor protección contra la injusticia y la violencia. La libertad puede hacer también que la gente elija estilos de vida que se adapten mejor a las necesidades personales y las oportunidades situacionales. Es probable que esto produzca unos acontecimientos más recomensadores.

Aun más, se ha observado que la vida es más satisfactoria en los países que ofrecen el mejor *acceso al conocimiento*, medido por las tasas de alfabetización, escolarización y audiencia de los medios de comunicación social. Las correlaciones cuantitativas muestran que la diferencia en formación educativa es bastante independiente de la riqueza económica. Por el momento no está claro todavía hasta qué punto el conocimiento en sí está implicado en la creación de experiencias vitales gratificantes y hasta qué punto la relación es debida a efectos culturales relacionados.

Uno de los problemas que existen en este área es el limitado número de países en los que se dispone de datos comparables sobre satisfacción con la vida. Por esta razón, los efectos espurios y las correlaciones condicionales son difíciles de demostrar. Un problema relacionado es que la falta de series temporales dificulta la distinción entre causas y efectos. Sin embargo, la cantidad de datos crece cada año. El Estudio Mundial de Valores II aportará datos sobre cerca de 50 naciones en los primeros años noventa. Los datos sobre satisfacción con la vida están siendo reunidos de forma continua en la Base de Datos Mundial sobre Felicidad, que va incluyendo algunas series temporales interesantes (Veenhoven, 1993b).

Otro problema es que las medidas actuales de “*habitabilidad*” son muy limitadas, en particular los indicadores de clima cultural en los países. Por el momento tenemos poca información sobre progresos en esta materia.

Posición social individual

Numerosos estudios en todo el mundo han considerado las diferencias en satisfacción con la vida según la *edad* y el *sexo*. Las diferencias tienden a ser pequeñas y variables, Hasta este momento no ha sido aún establecido qué diferencias contextuales están implicadas, ¿por qué son, por ejemplo, los varones ligeramente más felices en algunos países y las mujeres en otros’?

Otra cuestión normalmente investigada es la relación de la satisfacción con la vida son los *ingresos*. Estudios hechos en los estados de bienestar ricos normalmente encuentran sólo pequeñas correlaciones, pero en otros países se observan diferencias bastante sustanciales, Cuanto más pobre sea la nación, más altas tienden a ser las correlaciones. Véase el **cuadro 5**. Este modelo no encaja con la teoría de que la satisfacción proviene de la comparación social, sino que más bien sugiere su dependencia de la satisfacción de necesidades que son finitas. Esta implicación será discutida con más detalle al final del artículo.

La pauta de correlación con la *educación* es similar. De nuevo se dan correlaciones altas en las naciones pobres y correlaciones bajas en las ricas. Estudios recientes en naciones ricas muestran incluso correlaciones ligeramente negativas con el nivel de educación. Esto no significa sin embargo que la educación en sí produzca insatisfacción. Como hemos visto, los países más educados son los más felices. La ligera insatisfacción entre aquellos con una mayor educación es probablemente debida a una falta de empleos en ese nivel y posiblemente al desvanecimiento de anteriores ventajas en el proceso de igualación social.

Hay incluso más consistencia en la correlación con el trabajo. En todo el mundo, los profesionales y los directivos tienden a estar más satisfechos con la vida No está claro hasta qué punto esta diferencia es resultado de las recompensas de las tareas laborales, de las ventajas relacionadas o de la selección diferencial.

Juntas, las variables sociodemográficas anteriores no explican más del 10 por 100 de la varianza en felicidad individual, al menos en las naciones ricas.

De forma próxima a las cuestiones de *status* social, se ha considerado la participación social. La satisfacción con la vida tiende a ser mayor entre personas que realizan un *trabajo remunerado*. No obstante, las amas de casa no están menos satisfechas. Ni la jubilación convierte la vida en menos satisfactoria. La satisfacción con la vida está relacionada de forma más consistente con la participación en *organizaciones de voluntariado*.

La satisfacción con la vida está también relacionada de forma bastante consistente con la presencia y calidad de los *lazos íntimos*. Sin embargo, no todas las clases de vínculos están relacionadas por igual con la satisfacción con la vida en todos los países. En las naciones occidentales, el *matrimonio* es más importante que los contactos con amigos y parientes. Los estudios en las naciones occidentales han mostrado que los *hijos* no aumentan la satisfacción con la vida de las personas casadas. No obstante, entre los que tienen lujos, la satisfacción con la vida está estrechamente relacionada con la calidad de los contactos con los hijos.

Estas variables conjuntamente explican generalmente otro 10 por 100 en las naciones desarrolladas.

Habilidades personales

Las correlaciones más importantes tienen que ver con la capacidad personal para afrontar los problemas de la vida. La satisfacción con la vida tiende a ser mayor entre las personas que gozan de una buena *salud física* y que tienen mucha *energía*. Los satisfechos también comparten las características de buena *salud mental* y *resistencia psicológica*. Curiosamente, la satisfacción con la vida tiende a no estar relacionada con la inteligencia, al menos con la inteligencia escolar tal como se mide con los tests de inteligencia actuales. Sin embargo, las habilidades sociales distinguen entre satisfechos e insatisfechos. Una alta satisfacción está generalmente acompañada de *asertividad* social y buenos atributos de *empatía*.

Con respecto a la personalidad, el satisfecho tiende a ser *extrovertido* socialmente y *abierto* a la experiencia. Hay una tendencia notable hacia creencias de *control interno*, mientras que las personas que están insatisfechas tienden a pensar que son un juguete del destino.

Muchos de los hallazgos sobre la variación individual en satisfacción con la vida se reducen a una diferencia en la *capacidad de controlar el entorno de uno*. No ha sido establecido hasta qué punto este modelo es universal. Posiblemente es más común en las modernas sociedades occidentales individualistas. La varianza normal explicada por tales variables personales tiende a estar cerca del 30 por 100.

Hay varios problemas con estos hallazgos correlacionales. En primer lugar, no está siempre claro hasta qué punto son espurias las correlaciones. Por ejemplo, la correlación positiva con el *estado civil* es parcialmente producida por un efecto de selección, ya que los casados tienen normalmente una mejor salud mental. Este problema puede ser solucionado por medio de comprobaciones sistemáticas. Un número creciente de estudios lleva a cabo sofisticadas comprobaciones de falsedad.

Se puede ver un segundo problema en la dirección de la causalidad. No está siempre claro cuál es la causa y cuál el efecto. En el ejemplo del estado marital, la correlación positiva puede ser resultado de ventajas de la vida de casado a la vez que de mejores oportunidades de matrimonio de los satisfechos (de hecho, ambos efectos están implicados, Veenhoven, 1989b). Este problema puede ser solucionado considerando datos longitudinales. Por el momento, tales datos son escasos. No obstante, su cantidad está creciendo.

Un problema final es que los efectos pueden ser condicionales. Por ejemplo, el estado civil produce más satisfacción con la vida en las naciones occidentales más modernas como Dinamarca o los Países Bajos, en oposición a países más tradicionales como Irlanda o Italia. La identificación de tales efectos contextuales requiere datos comparables en un número de países considerable, preferiblemente de diferentes épocas. Cada vez se va disponiendo de más datos de este tipo.

Los datos necesarios para resolver estos problemas están reunidos en la anteriormente mencionada Base de Datos Mundial de Felicidad (nota 3).

El curso de los acontecimientos vitales

El efecto de los acontecimientos vitales sobre la satisfacción con la vida ha recibido poca atención. Uno de los pocos estudios sofisticados que ha considerado el asunto es el cuarto *Estudio de Panel de Calidad de Vida en Australia* por Heady y Wearing (1992).

En primer lugar, este estudio mostró que el curso de los acontecimientos vitales no es el mismo para todo el mundo. Algunas personas encuentran problemas una y otra vez: tienen accidentes, son despedidos, se pelean con la familia, caen enfermos, etc. Por otra parte hay también personas que son afortunadas la mayor parte del tiempo: conocen a gente agradable, son promocionadas, tienen hijos a los que les va bien, etc. Estas diferencias sistemáticas en el curso de los acontecimientos depende hasta cierto punto de las oportunidades vitales. En el estudio, los acontecimientos favorables parecían ocurrir más a menudo a personas que tenían una buena educación y que eran extrovertidos psicológicamente. Los acontecimientos adversos eran más frecuentes entre los neuróticos, pero ocurrían menos a la gente con buenos lazos íntimos. Tanto los acontecimientos favorables como los desfavorables ocurrían más a personas jóvenes y abiertas psicológicamente. En conjunto, las oportunidades vitales consideradas explicaban alrededor del 35 por 100 de la variación en acontecimientos vitales a lo largo de ocho años.

El estudio también demostraba que el curso de acontecimientos vitales afecta a la satisfacción con la vida. Se descubrió primero que el balance entre acontecimientos favorables y adversos en un año predice el informe de satisfacción con la vida del siguiente año. Cuanto más positivo sea el balance, mayor será la satisfacción con la vida. Los acontecimientos vitales explicaron un 25 por 100 de las diferencias en satisfacción con la vida, de las cuales alrededor del 10 por 100 era

independiente de la posición social y la personalidad. Seguidamente, el análisis longitudinal indicaba que el cambio en la pauta característica de los acontecimientos iba seguido por un cambio en la satisfacción con la vida. Los informantes que pasaban a tener un balance más positivo llegan a estar más satisfechos con su vida.

Flujo de experiencia

Por el momento, la experiencia hedónica no es bien comprendida. A pesar de que los sentimientos de disgusto y placer son bastante tangibles, no está siempre claro cómo ocurren y por qué.

Función de la experiencia hedónica

Muchas de nuestras predilecciones y aversiones parecen ser reacciones innatas a situaciones que son buenas y malas para la supervivencia humana. La evolución ha eliminado probablemente a nuestros antepasados a los que no les gustaba la comida, el alojamiento y la compañía, o a los que les faltaba la aversión hacia el peligro. Como tales, ciertos acontecimientos vitales probablemente recuperan experiencias placenteras, mientras que otros invocan sentimientos desagradables. Jugar al tenis con los amigos generalmente es más divertido que estar sólo en la cárcel.

Aunque es bastante verosímil que la experiencia hedónica refleje la satisfacción de las necesidades básicas, no está tan claro cuáles son concretamente estas necesidades. Las teorías actuales sugieren que existen diversas “necesidades orgánicas” (comida, alojamiento, sexo), necesidades sociales (pertenencia, estima) y unas más amplias necesidades de “autoactualización” (perfeccionamiento, control, variedad, significado, etc.). Las concepciones sin embargo difieren, y es difícil establecer hasta qué punto estos *afanes* son innatos y de qué manera están ligados a la experiencia hedónica.

Las teorías cognitivas sugieren que las experiencias agradables también pueden ser inducidas por la percepción del cumplimiento de objetivos. Por ejemplo, que nos guste jugar al tenis porque realizamos con éxito una intención y nos disguste la cárcel porque no encaja en nuestros planes. Los efectos gratificantes del ajuste entre la realidad y los deseos pueden inspirarse en una necesidad subyacente de control.

Acontecimientos agradables y desagradables

Muchos acontecimientos adversos provocan reacciones similares en la mayoría de la gente, en particular los acontecimientos que exceden la adaptabilidad humana. Todo el mundo sufre cuando se quema o se muere de hambre. Sin embargo, dentro de los límites de las facultades humanas, las reacciones tienden a diferir. Por ejemplo, no todo el mundo se siente igual de mal cuando su casa se quema. Las reacciones varían de acuerdo con anteriores contactos con la adversidad, con el significado atribuido al acontecimiento y con la resistencia psicológica. Aún así, la mayoría de la gente se perturba en mayor o menor medida a causa de la pérdida de su propiedad. La variabilidad es probablemente mayor en las experiencias placenteras que la gente obtiene de los acontecimientos vitales. Aunque a la mayoría de nosotros le gustan las fiestas, esto no es válido para todo el mundo. A algunas personas les faltan las habilidades sociales que se requieren para participar en las fiestas, no son aceptados por los participantes, o, en cualquier caso, tienen una capacidad limitada para disfrutar.

Las diversas características personales que moldean las reacciones experienciales a los acontecimientos vitales pertenecen a la misma clase de “oportunidades vitales” que también influye en el curso de los acontecimientos. Un *status* social bajo puede dar como resultado tanto pocas invitaciones a fiestas como sentimientos de incomodidad en las celebraciones ocasionales a las que uno asiste. Aún así, son los acontecimientos vitales los que evocan la experiencia y no las oportunidades vitales.

Los efectos de los acontecimientos diarios sobre las experiencias diarias han sido estudiados por medio de muestreo temporal. En este método, los informantes anotan varias veces a lo largo del día

cómo se sienten en ese momento y qué están haciendo. Sobre la base de estos estudios, Csikszentmihalyt (1991) encontró que tendemos a sentirnos mejor en compañía de lo que nos sentimos solos, al igual que nos sentimos mejor en las actividades de ocio que en el trabajo, las actividades de ocio estructuradas, como el deporte, parecían más recompensadoras que los pasatiempos no estructurados, como ver la televisión. Esta pauta es probablemente universal. La personalidad explica alrededor del 30 por 100 de la varianza en el afecto positivo, las situaciones explican otro 10 por 100 y la interacción persona-situación un 20 por 100.

Evocación interna de los sentimientos

Aunque está claro *que* los acontecimientos evocan experiencias, no está tan claro cómo aparecen tales efectos. De hecho, se sabe poco de cómo se procesan las preferencias y aversiones. Tenemos alguna idea acerca de la psicofisiología de las sensaciones, pero la fabricación interna de la experiencia afectiva es apenas comprendida. La psicología ha tenido más éxito en comprender el pensamiento que el afecto.

En los años sesenta el descubrimiento de los centros de placer en el cerebro parecía prometer un camino por donde seguir, (Olds, 1956: Rolls, 1979). Esta promesa ha llegado a ser de alguna manera decepcionante hasta ahora. No existe algo así como una única glándula de la felicidad. La experiencia placentera parece resultar de diferentes señales bioquímicas tanto en el cuerpo como en el cerebro, cuyas interacciones todavía son en su mayor parte desconocidas.

Capacidad de disfrute

Esté donde esté, la capacidad humana para el disfrute es grande. Las áreas de recompensa en el cerebro parecen ser mayores que las áreas que producen experiencias desagradables y la mayoría de la gente tiende a sentirse bien la mayor parte del tiempo (Bless y Schwarz, 1984). El sufrimiento puede ser más llamativo que la satisfacción, pero en apariencia no es más frecuente.

Hay alguna lógica en este fenómeno. ¿Por qué tendría la naturaleza que condenarnos a estar insatisfechos la mayor parte del tiempo? Si las experiencias de preferencia y aversión sirven para indicar las condiciones que son buenas y malas para el organismo, deberíamos esperar que la satisfacción fuera la regla. La evolución tiende a producir una buena adaptación de las especies a su medio, y su voluntad es reflejada en el predominio de las experiencias agradables. La experiencia disfórica consiste en mantenerse alejado de situaciones peligrosas: instiga la retirada. Desde este punto de vista la insatisfacción puede ser permanente sólo en condiciones de vida adversas, de las que no hay escapatoria posible. En tales condiciones las especies tienden a extinguirse. Así, la insatisfacción crónica puede ser en el mejor de los casos un fenómeno temporal en la fase de declive. Sin embargo, la especie humana no parece estar dirigiéndose a su fin, y si nos extinguimos eso será debido a un desastre ecológico más que a una mala adaptación a nuestro entorno vital.

La disposición orgánica a disfrutar de las cosas puede que no sea igualmente fuerte en todas las personas. Puede haber diferencias temperamentales en la predisposición a la satisfacción. Estudios sobre gemelos muestran mayores parecidos en satisfacción entre los gemelos monocigóticos que entre los dicigóticos, incluso cuando son criados separados. Sin embargo, esto no indica que la satisfacción sea un rasgo de temperamento: la similitud en satisfacción puede ser resultado también de temperamentos que no tienen que ver con la satisfacción, como una variación hereditaria en “energía” y “resistencia”. Los resultados de un estudio de seguimiento desde el nacimiento no sugieren que haya una disposición temperamental marcada a estar satisfecho o insatisfecho. Los bebés que se observaba que eran alegres no parecía que fuera más probable que dieran cuenta de una mayor satisfacción con la vida en la edad adulta (investigación revisada en Veenhoven, 1994b).

Proceso interno de evaluación

¿Qué ocurre en el interior de las personas cuando evalúan sus vidas? Las especulaciones sobre estos asuntos eran una cuestión de importancia central en la antigua filosofía de la felicidad. Esta cuestión disfruta de un interés renovado hoy en día. No es sólo la curiosidad sobre el interior de la caja negra lo que atrae la atención, sino más bien las consecuencias de largo alcance de los diferentes puntos de vista acerca de las posibilidades de crear mayor felicidad (esto será discutido en la próxima sección).

¿Cálculo o inferencia?

Los filósofos utilitaristas hablaban de la felicidad como la “suma de placeres y dolores” establecida en una “cálculo mental”. Este punto de vista sobre el proceso de evaluación es todavía dominante hoy en día. La evaluación de la satisfacción con la vida es vista de manera similar a como los contables calculan los beneficios. Contaríamos nuestros *beneficios e infortunios* y entonces haríamos balance. El juicio es entonces un proceso de abajo a arriba, en el cual las apreciaciones de diversos aspectos de la vida son combinados en un juicio global.

En esta línea, Andrews y Withey (1976) sugirieron que la satisfacción con la vida en conjunto es calculada sobre la base de satisfacciones con aspectos de la vida. Desde este punto de vista, evaluamos en primer lugar dominios de la vida, como el trabajo y el matrimonio, por medio de la comparación de la realidad de la vida con diversos estándares de éxito, como la “seguridad” y la “variación”. Sólo entonces calcularíamos una media, contrapesada por la importancia percibida de los dominios y los estándares, Andrews y Withey demuestran altas correlaciones entre la satisfacción con la vida en conjunto y apreciaciones de aspectos de la vida, pero no encontraron pruebas del supuesto contrapeso.

La Teoría de la Discrepancia Múltiple de Michalos (1985) también representa la satisfacción con la vida como el balance de diferentes subevaluaciones. Las subevaluaciones son evaluaciones de discrepancia entre percepciones de cómo es la vida de uno con nociones sobre cómo debería ser. Los cinco principales estándares de comparación son presentados como: lo que uno “quiere”, lo que uno “tuvo” anteriormente, lo que uno “esperaba tener”, lo que uno piensa que “otras personas” tienen, y lo que uno piensa que “se merece”. Michalos proporciona muchas pruebas de que las discrepancias pequeñas van acompañadas de una alta satisfacción con la vida en conjunto. Múltiples análisis de regresión mostraron que la satisfacción con la vida es sobre todo una función de discrepancia percibida entre la realidad y lo volitivo.

Aunque la satisfacción con la vida en su conjunto está correlacionada estadísticamente con apreciaciones de diversos aspectos de la vida, no ha sido establecido que la satisfacción con la vida esté determinada causalmente por estas subevaluaciones. La correlación también puede ser debida a efectos de arriba a abajo. Por ejemplo, al evaluar su satisfacción con el trabajo una persona puede razonar “generalmente estoy contento, así que aparentemente me gusta mi trabajo”. Un análisis de panel ha demostrado fuertes efectos de esta clase. En realidad, el efecto de la satisfacción con la vida sobre la percepción de discrepancias entre la realidad y el deseo es mayor, que el efecto de la disparidad sobre la satisfacción con la vida (Heady y Veenhoven, 1989).

Inferencia sobre la base de los sentimientos

Una teoría rival es que las evaluaciones de la vida se inspiran en ejemplos que proporcionan indicaciones de la calidad de vida en conjunto. Un ejemplo interno de esta clase es lo bien que uno se siente generalmente: si domina el alerta positivo, la vida no puede ser mala. Un ejemplo externo es lo satisfecho que otras personas piensan que uno está (apreciación reflejada).

Las evidencias disponibles sugieren que los ejemplos afectivos internos son mucho más importantes que los sociales externos. La satisfacción con la vida está mucho más relacionada con el estado de ánimo que con la reputación. Los informes de afecto diario se corresponden estrecha-

mente con la satisfacción con la vida en conjunto, mientras que las estimaciones hechas por los iguales de la satisfacción con la vida sólo se correlacionan modestamente con las autoevaluaciones.

Al evaluar cómo nos sentimos generalmente, parece que nos centramos en la frecuencia relativa de los afectos positivo y negativo, más que en la intensidad recordada de alegría y sufrimiento (Diener *et al.*, 1991). Una interpretación habitual parece que implica partir del estado de ánimo del momento, que puede ser aprehendido muy intensamente, para, a continuación, considerar cómo es de representativo ese estado de ánimo de la experiencia afectiva general (Schwarz, 1991).

Diferencias en la evaluación de la vida en conjunto y los dominios de la vida

El proceso de evaluación no es idéntico para todos los objetos. Las estimaciones globales son la regla en las evaluaciones de la vida en conjunto, y los cálculos parciales son los más comunes en las evaluaciones de aspectos de la vida.

Schwarz y Strack (1991) mostraron que las evaluaciones de la vida en conjunto se centran en cómo se siente uno generalmente. Esto facilita la labor de juzgar. La mayoría de la gente sabe bastante bien como se siente generalmente. La alternativa de “calcular” la satisfacción con la vida es más difícil y conlleva más tiempo. Requiere la selección de estándares, evaluaciones de éxito e integración de las apreciaciones en un juicio global. Esto no sólo implica más operaciones mentales, sino que también supone muchas decisiones arbitrarias. Aún así, la gente a veces elige seguir este camino más difícil. Una condición que anima a la gente a hacer esta elección es la presencia de ambigüedad cuando intenta definir su estado de ánimo habitual: por ejemplo, un estado de depresión puede no ajustarse a la idea que tiene uno de cómo se siente generalmente. Otro factor que invita al enfoque de cálculo puede ser la disponibilidad de información destacable para la comparación, como la confrontación anteriormente mencionada con una persona en silla de ruedas.

Las evaluaciones de aspectos específicas de la vida es más difícil que se deriven de cálculos del afecto general. Uno puede estar satisfecho con su trabajo, pero sentirse mal en general a causa de un mal matrimonio y una mala salud. Por otra parte, es menos difícil calcular cuando se trata de dominios de la vida específicos. Es más fácil tener una visión de conjunto en este campo y los estándares son generalmente más evidentes.

Las diferencias en las estrategias de valoración se muestran en el **cuadro 6**.

La satisfacción con la vida en conjunto no es la suma de las satisfacciones con los dominios de la vida

Como se dijo anteriormente, Andrews y Withey pensaban que la satisfacción con la vida en conjunto es “calculada” a partir de satisfacciones con dominios de la vida específicas, por medio de algún promedio contrapesado. Podemos concluir ahora que este punto de vista no es correcto. No sólo no aparecía el supuesto contrapeso en una mejor predicción de la satisfacción global con las satisfacciones con los dominios contrapesadas que con las de dominios no contrapesadas, sino también hemos visto que las evaluaciones de la vida en conjunto normalmente siguen la ruta de la izquierda en el **cuadro 6**, más que la ruta de la derecha. Aunque algunas personas puedan realizar el balance de su vida en esta forma calculativa, no es ciertamente la perspectiva habitual.

POSIBILIDAD DE UNA MAYOR SATISFACCION CON LA VIDA

Gran parte de la investigación sobre los determinantes de la satisfacción con la vida está inspirada por la esperanza de descubrir maneras de crear mayor felicidad para mayor número de personas. No obstante, la búsqueda podría también llevar a la conclusión de que esta esperanza es vana. Por ejemplo, si la investigación confirmara las teorías sobre la satisfacción que implican que la mejora de las condiciones de vida no reduciría el descontento. Una de estas teorías es la de que la satisfacción con la vida es relativa. Otra es la de que la satisfacción con la vida es un rasgo.

¿Es la satisfacción con la vida relativa?

Como hemos visto anteriormente, una de las teorías acerca de cómo evaluamos la vida asume que la satisfacción es el resultado de la comparación entre cómo es la vida en realidad y las concepciones de cómo debería ser. Desde esta perspectiva, los estándares de cómo debería ser la vida parten de las percepciones de lo que es posible y de la comparación con otros. Se piensa que los estándares de comparación se adaptan. Cuanto más dinero ganemos y más tengan nuestros vecinos, mayor será la cantidad de dinero que consideremos necesaria para vivir decentemente. Estas asunciones en conjunto implican que no es posible crear una satisfacción duradera, ni en el nivel individual ni en el social.

En el nivel individual, esta teoría predice que la satisfacción es un fenómeno de corta vida. Estaríamos satisfechos cuando la vida se acercara a la que consideramos ideal, pero al acercarnos a este ideal tenderíamos a plantear mayores exigencias y terminaríamos tan insatisfechos como estábamos antes. Del mismo modo, la comparación social no proporcionaría una satisfacción duradera. Cuando hemos sobrepasado a los Pérez, el punto de referencia se eleva hasta los García, y nos volvemos a sentir insatisfechos. Esta teoría tiene muchas variaciones.

En el nivel social, esta teoría implica que la satisfacción media fluctuará alrededor de un nivel neutral. A causa de que los ciudadanos individuales oscilan entre la satisfacción y la insatisfacción, la media estará entre ellas. La comparación social es probable también que tenga como resultada una media neutra: la satisfacción de los ciudadanos a los que les va mejor es neutralizada por la insatisfacción de aquellos a los que les va peor. De acuerdo con esta teoría, la satisfacción con la vida debería ser aproximadamente igual en todos los países.

Evidencia empírica

Algunas investigaciones, citadas a menudo, apoyan esta teoría. Easterlin (1974) vio que la teoría era probada por su observación de que la satisfacción con la vida es tan alta en los países pobres como en los países ricos. Brickman *et al.*, (1978) afirman que la satisfacción con la vida es relativa porque descubrieron que los ganadores de la lotería no están más satisfechos con la vida que las víctimas de accidentes que sufren parálisis.

En otro sitio he expuesto estas afirmaciones sensoriales (Veenhoven, 1991). La satisfacción con la vida no es la misma en las naciones pobres y ricas (véanse los cuadros 2 y 3) y tampoco están las víctimas de accidentes igual de satisfechas que los ganadores de la lotería. Las diferencias pueden ser menores de lo que uno podría pensar, pero indudablemente existen.

También he comprobado algunas otras implicaciones de la teoría de que la satisfacción con la vida es relativa. Una de estas implicaciones es que los cambios en las condiciones de vida, para bien o para mal, no afectan de forma duradera a la satisfacción con la vida. No obstante, existen buenas pruebas de que no nos adaptamos a todo: por ejemplo, no nos adaptamos al infortunio de tener un hijo discapacitado o a la pérdida de un compañero.

Otra implicación que he comprobado es que una vida dura anterior favorece una satisfacción posterior. Esta afirmación también parece ser falsa. Se ha descubierto, por ejemplo, que los supervivientes del Holocausto estaban menos satisfechos con la vida que los israelíes de la misma edad que no lo sufrieron.

Una última comprobación empírica que mencionar es la correlación con los ingresos. La teoría de que la satisfacción con la vida es relativa predice una fuerte correlación en todos los países, con independencia de su riqueza. Los ingresos son un criterio relevante de comparación social, y nos comparamos normalmente con los compatriotas. Como hemos visto en el cuadro 5, esta predicción no es confirmada por los datos. En varios países ricos la correlación está cerca de cero.

Teniendo todo esto en cuenta, no hay apoyo empírico para la teoría de que la satisfacción con la vida es relativa.

Defectos teóricos

La teoría “satisfacción con la vida es relativa”, asume que la satisfacción con la vida es una cuestión puramente cognitiva, y no reconoce la experiencia afectiva. Del mismo modo, se centra en estándares conscientes y desatiende necesidades menos conscientes. El fallo básico de esta teoría es que se asume que la evaluación de la vida es un cálculo mental parcial (la ruta de la derecha en el **cuadro 6**) más que una inferencia global sobre la base del afecto general (la ruta de la izquierda en el **cuadro 6**). Como se argumentó anteriormente, la experiencia afectiva indica la satisfacción de las necesidades básicas. Contrariamente a los “deseos”, las “necesidades” no son relativas. Las necesidades son exigencias absolutas para el funcionamiento humano, que no se adapta a todas las condiciones posibles: de hecho, señalan los límites de la adaptabilidad humana. En la medida en que se inspira en la satisfacción de necesidades, la satisfacción con la vida no es relativa.

Diferencia con las evaluaciones de aspectos de la vida

Hay buenas pruebas de que la satisfacción con los ingresos es ante todo un asunto de comparación y de que los estándares de comparación en esta cuestión tiende a moverse (Van Praag, 1979). Existen también indicios de procesos de comparación en la satisfacción con la salud y la satisfacción con el trabajo. Por tanto, la teoría de que la satisfacción es relativa se aplica a algunas satisfacciones con dominios.

Como se argumentó anteriormente, la evaluación de dominios de la vida específicos tiende a seguir la ruta de la derecha en el **cuadro 6**. Sin embargo, la evaluación de la vida en conjunto normalmente sigue la ruta de la izquierda. Por tanto, la teoría no es aplicable a la satisfacción global con la vida.

¿Es la satisfacción con la vida un rasgo inalterable?

La otra teoría que niega la esperanza de crear mayor felicidad para un mayor número de personas mantiene que la satisfacción es una disposición fijada de antemano. Esta teoría figura en el nivel individual al igual que en el social.

¿Un rasgo de carácter personal?

La variante del nivel individual ve la satisfacción como un rasgo personal: una tendencia general a que te gusten o disgusten las cosas. Esta tendencia puede proceder de un temperamento innato al igual que de una experiencia temprana. Se cree que este rasgo conforma la percepción de las experiencias vitales (el paso 3 en el **cuadro 3**) al igual que la evaluación global de la vida (paso 4). Desde este punto de vista, la mejora de las condiciones de vida no tendrá como resultado una mayor satisfacción con la vida. La reacción valorativa seguirá siendo la misma: los descontentos estarán siempre disgustados y los satisfechos verán siempre el lado alegre de las cosas.

En otro sitio he considerado la evidencia empírica a favor de que la satisfacción con la vida es un rasgo (Veenhoven, 1994b: 1994c). He examinado si la satisfacción con la vida es 1) estable temporalmente, 2) consistente en distintas situaciones y 3) causada internamente. Esto no parecía ser así.

En primer lugar, la satisfacción con la vida no permanece inmutable a lo largo del tiempo, particularmente no a lo largo de una vida. Los individuos revisan su evaluación de la vida periódicamente. En consecuencia, la satisfacción con la vida cambia bastante a menudo, tanto absolutamente como en relación con otros.

En segundo lugar la satisfacción con la vida no es insensible al cambio de las condiciones de vida. La mejora o el deterioro es normalmente seguido por una elevación o un declive en la apreciación de la vida. Esto aparece, por ejemplo, en las secuelas del enviudamiento y el divorcio.

En tercer lugar, la satisfacción no es por entero una cuestión interna. Es verdad que las evaluaciones de la vida son influenciadas por características personales y orientaciones colectivas. No

obstante, estas alineacionesX interiores modifican el impacto de los efectos ambientales más que eclipsamos.

¿ Un rasgo de carácter nacional?

La variante social de esta teoría (teoría del folklore) asume que esta tendencia a que guste o disguste la vida es parte de un carácter nacional común. Algunas culturas tenderían a tener una visión pesimista de la vida, mientras que otras son optimistas. Francia es mencionada a menudo como un ejemplo del primer tipo y los EE.UU. como un ejemplo del segundo. De nuevo hay poca afinidad con una mayor satisfacción con la vida. Incluso si la calidad de vida en Francia se pudiera mejorar de forma sustancial, la misantropía francesa impediría que los franceses disfrutaran más de la vida. En otro sitio he examinado la evidencia empírica que soporta esta teoría (Veenhoven, 1991: 1993: cáp. 5).

Examiné en primer lugar si las diferencias en satisfacción subjetiva no están de hecho relacionadas con la variación en calidad de vida objetiva. Consideré cuatro diferencias cualitativas: riqueza económica, igualdad social, libertad política y desarrollo intelectual. Juntas, estas características nacionales explicaban un 81 por 100 de las diferencias en satisfacción con la vida. Recuérdesse el **cuadro 4**. Las mejoras en estas condiciones sociales tienden a ser seguidas por una elevación de la satisfacción media con la vida. No todas las mejoras conllevan de cualquier manera una mayor satisfacción: el crecimiento económico aumenta la satisfacción en los países pobres, pero no en los ricos.

Seguidamente consideré las varianzas residuales en busca de indicios de pautas culturales, como una posible infravaloración de la felicidad en las naciones mediterráneas o exageración en los países anglosajones. Sin embargo, tales pautas no aparecieron. Los países latinos no están sistemáticamente menos satisfechos de lo que su nivel de vida podrían predecir. Tampoco está la satisfacción en los países anglosajones habitualmente por encima de esa línea.

Aún más, comparé la satisfacción con la vida de los emigrantes con la satisfacción en los países de destino y en los países de origen. Si la calidad de vida refleja la calidad de las condiciones en que uno vive, la satisfacción con la vida de los emigrantes en un país debe estar cerca del nivel de los habitantes autóctonos. Si, sin embargo, la satisfacción con la vida es una cuestión del punto de vista socializado, la satisfacción de los emigrantes debe estar más cerca del nivel de su país de origen. Se consideraron los inmigrantes de primera generación en dos naciones. En Australia, los inmigrantes procedentes del Reino Unido. Grecia, Irlanda, Italia, los Países Bajos y Yugoslavia. En Alemania, los inmigrantes procedentes de Grecia, Italia, España. Turquía y Yugoslavia. La “hipótesis del punto de vista” falló también esta prueba.

Estos descubrimientos en conjunto destruyen inequívocamente el argumento de que la satisfacción con la vida es un fenómeno demasiado estático como para que pueda ser cambiado.

Para resumir, intentar hacer la vida más satisfactoria para más gente tiene sentido. Aunque no está muy claro cómo se puede conseguir esto, no hay dudas de que en principio es posible.

EPILOGO

El tema de la satisfacción con la vida ha sido por largo tiempo un campo de juegos para la especulación filosófica. Por la falta de medidas válidas de la satisfacción con la vida, las proposiciones sobre este asunto no podían ser comprobadas empíricamente. Por tanto, el conocimiento sobre la satisfacción con la vida permanecerá especulativo e incierto.

Los métodos de investigación estadística introducidos por las ciencias sociales han proporcionado un avance. Se han desarrollado medidas de la satisfacción con la vida en las que se puede confiar bastante, y por medio de estas medidas se ha desarrollado un importante cuerpo de

conocimiento. Podemos resolver ahora varias de las anejas controversias sobre la satisfacción con la vida, como la disputa anterior sobre la relatividad de la satisfacción con la vida.

Aún así, estamos lejos de la situación ideal. Aunque podemos medir la satisfacción con la vida de manera bastante válida, no podemos todavía medirla con mucha precisión. Las respuestas están probablemente sesgadas de diversas maneras, tanto sistemáticas como aleatorias. El avance en el estudio de la satisfacción con la vida requiere que examinemos si estas distorsiones están incluidas y hasta qué punto, y que encontráramos la forma de neutralizarlas.

NOTAS

- 1 La distinción actual en la literatura sobre el tema se hace entre calidad de vida “objetiva” y “subjetiva”. “Objetiva” significa que el juicio de calidad está basado en criterios que pueden ser aplicados por personas diferentes al sujeto mismo, como sus amigos o un médico. Tales criterios deben ser explícitos y mediblesX. “Subjetiva” significa la propia apreciación de la persona sobre su vida. Ese juicio sólo puede ser hecho por esa persona. Los criterios no necesitan ser explícitos. Una persona puede saber que disfruta de la vida, sin saber con precisión por qué.
Los juicios “objetivos” hechos por otras personas están parcialmente basados en la calidad de vida “supuesta”. Los criterios habituales son lo bien que una persona lo está haciendo en el trabajo o en el colegio, cuanto apoyo recibe de sus amigos y parientes y si su porvenir parece bueno. Sin embargo, los juicios externos también buscan indicios de prosperidad actual (*calidad de vida “realizada”*). Esto es: si la persona irradia energía y entusiasmo, lo sano que parece, física y mentalmente.
Las apreciaciones subjetivas hechas por el sujeto mismo tienen que ver con parte de la calidad de vida real: cuánto le gusta la vida que tiene. Sin embargo, no toda la calidad de vida “realizada” es una cuestión subjetiva. Lo sanos que estamos físicamente y mentalmente también puede ser juzgado por expertos externos: en algunos aspectos incluso mejor. Tampoco son todos los juicios hechos por el sujeto mismo necesariamente “subjetivos”. Una persona puede evaluar su vida sobre la base de criterios dados: tanto la calidad de sus condiciones de vida como su funcionamiento real en esas condiciones.
- 2 El enfoque teórico en este estudio es sólido. Sin embargo, los datos sobre la satisfacción con la vida que presenta son incompletos. Algunas de las conclusiones son por tanto incorrectas.
- 3 La Base de Datos Mundial de Felicidad es conservada en la Universidad Erasmus, en Rotterdam.Países Bajos, Departamento de Sociología. Tiene cuatro elementos: 1) Bibliografía de la Felicidad, 2) Catálogo de la Felicidad en las Naciones. 3) Catálogo de Correlatos de la Felicidad. 4) Directorio de Investigadores de la Felicidad. Los archivos informatizados están libremente disponibles en el Internet. Dirección electrónica: ftp.eur.nl. Directorio: Pub/database, happiness. Las últimas publicaciones en libro son Veenhoven, 1993a: 1993b y 1994.
- 4 Este modelo está inspirado por el marco de “Existencias y Flujos” propuesto por Heady y Wearing (1991). Lo que estos autores denominan “existencias” es denominado aquí “oportunidades vitales”, Heady y Wearing no incluyeron diferencias sociales. El término “flujos” cubre tanto los “acontecimientos vitales” como los “ingresos psíquicos” derivados. Aquí estas cuestiones son diferenciadas. La razón es que las reacciones sobre los acontecimientos pueden diferir. No todo el mundo sufre en las pérdidas de empleo, algunos de hecho reviven.
- 5 El concepto de “oportunidades vitales“ es usado aquí en un sentido amplio, y se refiere a todas las condiciones que afectan a las probabilidades de buena suerte o adversidad. El término es también usado con significados más estrictos. A veces se refiere solamente a las condiciones sociales, por ejemplo cuando decimos que las oportunidades vitales son malas en los países en vías de desarrollo. En otras ocasiones el término se refiere a diferencias de posición dentro de las sociedades, por ejemplo, cuando decimos que los obreros no cualificados tienen menos oportunidades en la vida. En su mayor parte el concepto está restringido a las oportunidades proporcionadas por la sociedad, y no incluye diferencias en las capacidades individuales.
- 6 Desde mi punto de vista este último ítem no es apropiado. Uno puede estar bastante satisfecho con la vida, pero estar aun abierto a la oportunidad de probar algo nuevo.

CUADRO 1.

Algunas preguntas sobre la satisfacción con la vida usadas habitualmente

Preguntas simples

- Considerándolo globalmente ¿cuán feliz diría que es Ud.? : ¿Muy feliz, bastante feliz, no muy feliz, nada feliz? (ítem usado en los Estudios de Valores Mundiales, véase Harding, 1986).
- ¿Cuán satisfecho está Ud., con la vida que lleva? ¿Muy satisfecho, bastante satisfecho, no muy satisfecho, nada satisfecho? (ítem estándar en las encuestas del Eurobarómetro, véase Inglehart, 1990).
- Aquí hay una figura de una escalera. Suponga que la parte de arriba de la escalera representa la mejor vida posible para usted y la parte de abajo la peor vida posible. ¿En qué parte de la escalera siente que se encuentra personalmente en la actualidad? (Escala de puntuación similar a una escalera de 0 a 10). (Valoración en escalera de la vida presente, de Cantril, 1965).
- ¿Cómo se siente vd. acerca de su vida, en conjunto? ¿Encantado, agradado, más bien satisfecho, confuso, más bien insatisfecho, infeliz, fatal? (Escala Encantado-Terrible de Andrews y Withey, 1976).

Preguntas múltiples

- ¿Cómo se siente acerca de su vida en conjunto? (preguntado al comienzo de la entrevista)
¿Cómo se siente acerca de su vida en conjunto? (la misma pregunta hecha otra vez al final de la entrevista) (Andrews y Withey, Vida 3, 1976).
- Cinco preguntas, puntuadas en una escala de 1 a 7 que va de totalmente de acuerdo a totalmente desacuerdo.
- En la mayoría de los aspectos mi vida está cerca del ideal.
Las condiciones de mi vida son excelentes.
Estoy satisfecho con mi vida.
Por el momento he conseguido las cosas importantes que quería en la vida.
Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada⁶.
(Escala de Diener, 1965. de Satisfacción con la Vida SWLS)

CUADRO 2. Satisfacción con la vida en seis partes del mundo - 1975.
Pregunta: 'Considerados todos los aspectos, ¿cómo está de satisfecho/a o
insatisfecho/a con su vida estos días?'

Puntuaciones en una escala gráfica de 0 a 10 pasos.

N/C*	Media	S**	Muy satisfecho/a								no	satisfecho/a
			10	9	8	7	6	5	4	3		
	2	1	1									
Australia	—	—	15	18	35	15	9	5	1	1	—	
América Anglosajona	18	—	1	7.9	1.5							
	—	1	7.7	1.8								
Europa Occidental	1	1	9	11	24	20	16	10	5	2	1	
América Latina	—	1	13	11	19	15	14	12	6	5	3	
	—	1	1	6.8	2.3							
África Subsahariana	1	1	4	7	13	17	16	13	15	10	3	
	1	-	5.0	2.2								
Sudoeste de Asia	6	5	2	1	6	7	11	22	12	13	13	
	6	5	1	4.3	2.3							

Fuente: Gallup 1976 tabla Q54. <1%

* No contesta.

** Desviación típica.

CUADRO 3. Determinantes de la satisfacción con la vida.

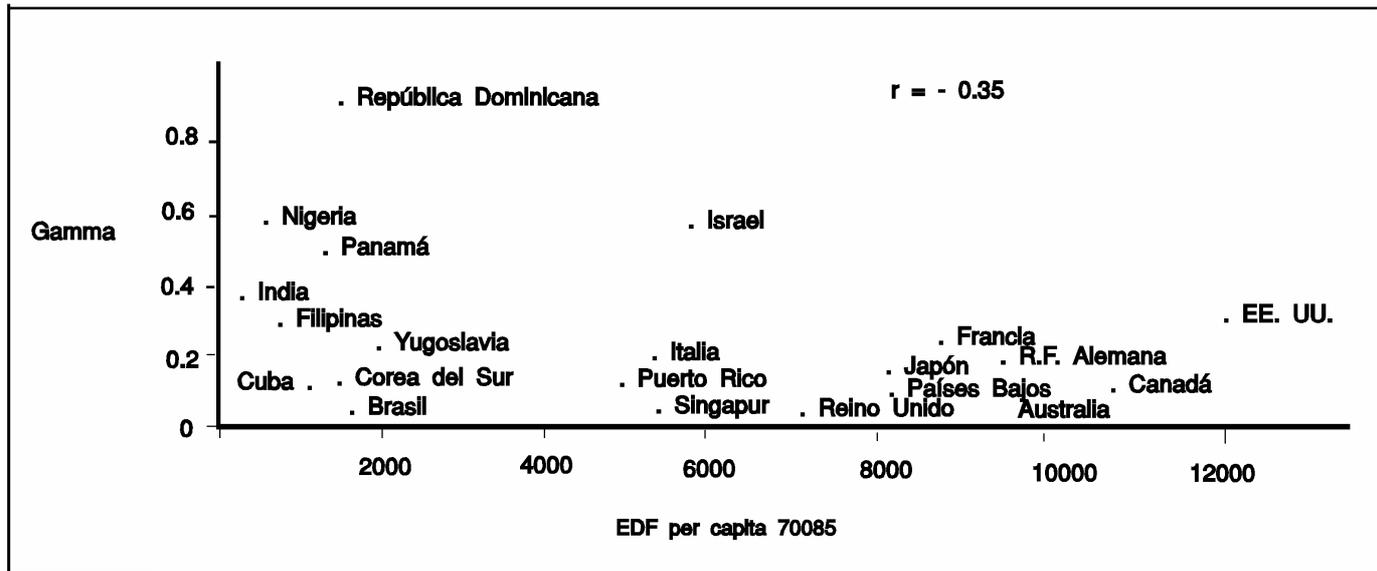
Oportunidades vitales de la vida	Curso de acontecimientos	Flujo de experiencia	Evaluación
Recursos sociales <ul style="list-style-type: none"> • bienestar económico • igualdad social • libertad política • <i>vida</i> cultural • orden moral • etc. 			
del efecto	Confrontación con:	Experiencias de:	Apreciación
Recursos personales	<ul style="list-style-type: none"> • privación u opulencia • ataque o protección • soledad o compañía 	<ul style="list-style-type: none"> • anhelo o hastío • ansiedad o seguridad • soledad o amor 	Medio
<ul style="list-style-type: none"> • <i>posición</i> social • propiedades materiales con	<ul style="list-style-type: none"> • humillación u honor 	<ul style="list-style-type: none"> • rechazo o respeto 	Comparación
buena	<ul style="list-style-type: none"> • rutina o desafío • fealdad o belleza • etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • desánimo o excitación • repulsión o atracción • etc. 	estándares de vida
<ul style="list-style-type: none"> • prestigio social • lazos familiares • etc. global			Hacer balance
<i>aptitudes individuales</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • forma física • fortaleza psíquica • capacidad social • habilidad intelectual • etc. 			
Condiciones para la satisfacción con la vida		Proceso de apreciación	

CUADRO 4. Satisfacción con la vida y calidad de vida en 25 naciones en los años 80.

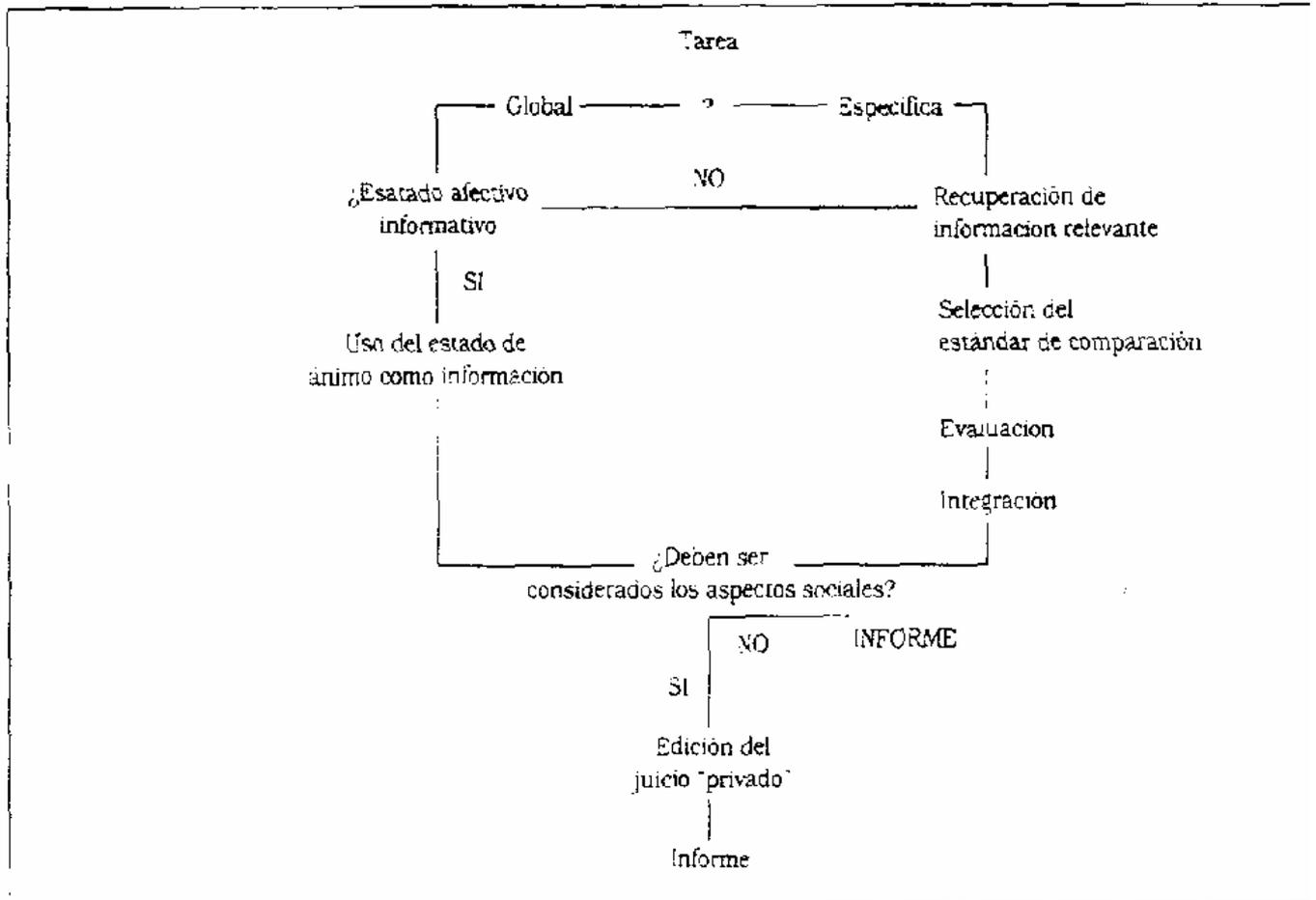
Calidad de vida	Correlación con la satisfacción con la vida		N
	orden cero	Ingresos <i>per capita</i> controlados	
<i>Confort material</i>			
Nutrición	+ .37*	+ .14	25
Ingresos reales <i>per capita</i>	+ .64**		25
<i>Igualdad social</i>			
Seguridad Social	+ .42*	- .01	25
Igualdad entre sexos	+ .54*	+ .37*	25
Igualdad de ingresos	- .15	+ .38	23
<i>Libertad política</i>			
Libertad de prensa	+ .59**	+ .36*	25
Democracia política	+ .35	- .31	22
Acceso al conocimiento			
Educación	+ .70**	+ .40	25
Audiencia medios comunicación	+ .44**	- .02	24
Varianza explicada (R2)	.81**		22

Datos: Satisfacción con la vida: Veenhoven. 1993b, tablas 1.2. la+b+c
 Calidad de vida: Nutrición (ingestión de calorías). UNDP (1990); Ingresos reales *per capita*, Summers y Heston (1988: 125); Seguridad social (porcentaje de gasto en relación con el producto nacional bruto, invertido) IMF (1987); Igualdad entre sexos (*status* de la mujer, invertido), Estes (1984: 184-85); Igualdad de ingresos (Coeficientes de Gini, invertidos) UN (1985); Libertad de prensa en los años setenta, Kurian (1979: 362); Democracia política, Estes (1984: 175-187); Educación, Estes (1984: 169. 183-4); Asistencia media (en los años oriental, Kurian (1979: 347-359).
 *p < .05 ** = p < .01

Cuadro 5. Satisfacción con la vida situación de ingresos en 20 naciones de diferente riqueza



Fuente: Base de Datos Mundial, Catálogo de Felicidad de Correlatos (Veenhoven, 1994a)

CUADRO 6. Modelo de evaluación de la vida.

Fuente: Schwarz y Strack, 1991: 43.