

CALIDAD DE VIDA Y FELICIDAD: NO ES EXACTAMENTE LO MISMO

Ruut Veenhoven

*Publicado en italiano en: " G. De Girolamo y col. (eds) "Qualita' della vita e felicita' ";
Centro Scientifico Editore, 2001, Torino, Italia pp. 67-95*

Traducido al español por Catalina Aguiló, segunda corrección por Vanessa González Aerero.

Resumen

La " Calidad de vida" se concibe como un amplio concepto que abarca tres significados: 1) Calidad del entorno en que vivimos; 2) Calidad de acción y 3) Disfrute subjetivo de la vida. La " Felicidad " se incluye en este último significado. Se define como la apreciación completa de la vida en su conjunto. Este artículo está dedicado a la relación existente entre la " felicidad" y las dos primeras acepciones de la "calidad de vida".

Al hacer una revisión de la investigación empírica sobre la felicidad se demuestra que la ésta depende de diversas cualidades del entorno vital, especialmente de la riqueza, la libertad y las relaciones personales. Pero no todas las condiciones de vida que consideramos beneficiosas van unidas a la felicidad, como por ejemplo la igualdad de ingresos o el pleno empleo. La investigación empírica muestra también la relación existente entre la "felicidad" y las "acciones", especialmente con la salud mental y física. Pero aquí también hay curiosas excepciones, como por ejemplo el hecho de que la felicidad no está relacionada con la inteligencia.

El análisis manifiesta que la "calidad de vida " no es un síndrome abstracto. Más que una cualidad, de hecho el término indica una combinación de cualidades. De ahí que sólo debería ser utilizado como indicador. El razonamiento, la medición y la toma de decisiones requieren conceptos más discretos.

1 LA CUESTIÓN

Los términos "calidad de vida" y "felicidad" se equiparan con frecuencia. Esta conexión entre conceptos viene más o menos implícita en el uso de ambas palabras. La frase "calidad de vida" sugiere que la vida es buena en todos los aspectos, de modo que una vida buena debería ser una vida feliz.

Ambos términos deben gran parte de su popularidad a su proposición de inclusión. Se pusieron de moda como lema en distintas discusiones. La "Calidad" de vida se contrastaba con la "cantidad" de vida (prolongación de la vida a toda costa). Se comparaba la "felicidad" con la vida "exitosa" (hacerse rico). En el acaloramiento de estos debates no se requería precisión; y ahora que está hecho el trabajo fundamental surge la necesidad de hallar una mayor precisión. Al intentar promover la "calidad de vida" y la "felicidad", nos preguntamos "qué" es exactamente cada término y "cómo" se relacionan entre sí.

Para poder contestar a estas preguntas lo primero que hemos de hacer es aclarar estos conceptos; a falta de un significado claro en el lenguaje corriente, se pueden dar distintos significados. En este capítulo se propone una apreciación en la cual la "calidad de vida" podría constituir una familia conceptual y el término "felicidad" sería un miembro de dicha familia.

Una vez que hemos diferenciado los temas por conceptos, la siguiente cuestión es cómo se relacionan realmente entre sí. Con este fin, en este capítulo revisaremos la investigación empírica relativa a las conexiones existentes entre la felicidad y otras cualidades de vida.

2 NOCIONES DE "CALIDAD DE VIDA"

El término "calidad de vida" tiene distintos significados. Se pueden distinguir los tres siguientes:

Calidad del entorno

El término "calidad de vida" se refiere frecuentemente a la calidad del entorno en el cual uno vive. Los ecologistas emplean estas palabras en su lucha contra la degradación del medio ambiente. Por ejemplo: la construcción de carreteras nuevas y aeropuertos se considera una agresión contra la calidad de vida. En un sentido parecido, los sociólogos hablan de "calidad de vida" cuando reivindican mejoras sociales; los índices sociológicos de la Calidad de Vida incluyen puntos relacionados con la riqueza y la igualdad social.

En este sentido, las condiciones externas para una buena vida se equiparan realmente con la buena vida en sí. Un término más apropiado sería "vida llevadera".

Calidad de acción

El término "calidad de vida" se emplea también para indicar cómo de bien afrontan las personas. Esta palabra se emplea con más frecuencia en las profesiones terapéuticas. Los médicos se refieren a la "calidad de vida" como la capacidad (recuperada) para el trabajo y para el amor. En sus inventarios suelen medirla según la capacidad física, llamada a veces "estado de acción". En el discurso psicológico, el término alude generalmente a distintas inclinaciones mentales, como el realismo y la vitalidad. Ahora bien, aunque en términos médicos tiende a centrarse en la ausencia de defectos limitativos (una mala salud), los psicólogos también consideran una "actualización" progresiva de las facultades latentes (una buena salud).

En este sentido, la capacidad interna para tratar los problemas de la vida se equipara con la buena vida. Otro término más apropiado podría ser la "capacidad para vivir" o el "arte de vivir".

Calidad del resultado

Las dos acepciones anteriores describen las condiciones previas para lograr una buena vida,

más que la buena vida en sí. Por lo tanto, una tercera acepción se centra en la última connotación y diferencia la "calidad de vida" según sus resultados, que se describen como "productos" de la vida y como "disfrute" de esta última.

Cuando concebimos la "calidad de vida" según los "productos", nos referimos a lo que la vida va dejando atrás. Desde una perspectiva biológica cuyo fin es la procreación, la vida que no continúa ha fracasado en su misión evolutiva. Desde una perspectiva sociocultural la calidad de una vida es su contribución a la herencia humana. En este contexto, de hecho resulta más apropiado hablar de la "utilidad" de la vida en lugar la "calidad de vida".

Cuando concebimos la "calidad de vida" en cuanto al "disfrute", el punto culminante se encuentra en la experiencia personal. Por lo tanto, la buena vida es la vida que a uno le gusta. Aunque los significados anteriores del término "calidad de vida" señalan aspectos que cualquier observador imparcial podría confirmar, este último significado se refiere a una calidad que sólo puede apreciar uno mismo; por ello, se le suele llamar "calidad de vida subjetiva".¹

Estos tres significados del término "calidad de vida" se resumen en el **Cuadro 1**.

Distinciones relacionadas en otros campos

Esta distinción conceptual hace una diferenciación común en "biología" y "teoría de sistema". En el **Cuadro 2** mostramos las equivalencias.

Equivalencias en biología Los biólogos distinguen entre "hábitat", "adaptación" y "supervivencia". El "hábitat" es el medio ambiente donde vive un organismo o una especie; la "adaptación" es la facilidad que tiene para adecuarse a los desafíos de ese entorno; la "supervivencia" es el resultado en términos de continuidad.

Aunque los biólogos conciben los "resultados" de la vida típicamente en términos de "supervivencia", los otros resultados mencionados también encajan con esta idea. Como los humanos son animales culturales, la contribución a la herencia humana puede verse como análoga a la procreación física. El disfrute subjetivo de la vida también se puede comparar con la supervivencia. Las experiencias de placer y de dolor tienen la función biológica de indicar la buena o mala adaptación. Sentirse bien significa sobre todo que las oportunidades de supervivencia son buenas. Por lo tanto, el agrado con la vida es también la medida de un resultado biológicamente relevante.

Para los biólogos está muy claro que estas tres calidades de la vida no han de coincidir necesariamente. Un ambiente rico no garantiza por sí mismo la supervivencia, como tampoco lo hace la mera actuación. Las habilidades deben encajar con las demandas del entorno y en particular, deberán superar las aptitudes de los competidores. Asimismo, la supervivencia no indica que un ambiente sea bueno. Los individuos altamente dotados pueden sobrevivir en condiciones pobres. Por lo tanto, los biólogos rara vez erran con sus índices multidimensionales QOL.

Equivalencias en la teoría del sistema La triple partición conceptual encaja también en el esquema principal de la "teoría del sistema". Los teóricos del sistema distinguen entre "input" (entradas), "throughput" (producción) y "output" (salidas). En este sentido, el término "input" indica los recursos disponibles en el "entorno" del sistema; es a lo que yo llamo "calidad del entorno vital". El término "throughput" es el uso que el sistema hace de tales recursos; por ejemplo, en el caso del sistema biológico, la digestión de los alimentos. Yo llamo a estos fenómenos "actuación"; el "Input" y el "Throughput" tienen como resultado el "Output", una parte del cual lo proporcionan el control ambiental y el mantenimiento del sistema; el "Output" es análogo a lo que yo llamo resultados de la "calidad de vida".

En la teoría del sistema, las salidas de la "calidad de vida" se pueden concebir, bien como "productos", bien como la "satisfacción" experimentada. Los productos pueden ser objetos, como por ejemplo las casas, que a su vez servirían de nuevo "input". La experiencia placentera no sólo resulta agradable en sí, sino que además informa al sistema humano de la adecuación de su trayectoria.

Al igual que los biólogos, los teóricos del sistema no apilan estos temas en un montón. Un buen "input" (entorno) no garantiza de por sí un buen "output", ni tampoco lo hace un "throughput" (actuación). De ahí que las escalas QOL multidimensionales tampoco estén actualizadas en este campo. (Cuadro 2)

3 LA FELICIDAD

Durante siglos, el término "felicidad" se ha utilizado como muletilla para todos los significados de "calidad de vida" anteriormente mencionados. En filosofía, prevalecieron los dos primeros significados: en la filosofía social el significado de "buenas condiciones de vida" (felicidad como buena sociedad) y en la filosofía moral, el significado de buena acción (felicidad como virtud). En la ciencia social actual prevalece el tercer sentido; la palabra "felicidad" se usa frecuentemente para indicar el disfrute subjetivo de la vida.

El disfrute subjetivo de la vida no es un asunto unidimensional. Se puede disfrutar de las emociones de la vida, pero al mismo tiempo sufrir sus tensiones. Igual que a uno le puede gustar un aspecto determinado de la vida, como por ejemplo el matrimonio, al tiempo que no le gusta algún otro aspecto, como por ejemplo el trabajo. En la literatura existente sobre la "calidad de vida" subjetiva, estas apreciaciones se refieren respectivamente a las "satisfacciones de aspecto" y a las "satisfacciones de cada campo". Estas apreciaciones parciales de la vida se distinguen de la apreciación subjetiva de la "vida en conjunto".

3.1 Concepto de Felicidad

La felicidad es el grado en el que una persona evalúa positivamente la calidad de su vida actual en su conjunto. En otras palabras, cuánto le gusta a una persona la vida que lleva.

Sinónimos

La palabra "satisfacción vital" entraña el mismo significado y se emplea a menudo en lugar de "felicidad". Una ventaja del término "satisfacción vital" sobre la palabra "felicidad" es que enfatiza el carácter subjetivo del concepto.

Otro sinónimo muy corriente es "bienestar subjetivo". Aunque esta frase deja claro que es el sujeto quien realiza la apreciación, no está tan claro lo que aprecia. El término también se utiliza para auto-evaluaciones más específicas, como la autoestima y la ansiedad.

Ámbito de Evaluación

El concepto de felicidad indica una evaluación *total* de la vida, de modo que la apreciación de que la vida es "emocionante" no significa que sea "feliz". Puede haber demasiada emoción en la vida y poseer muy poco de otras cualidades. La evaluación total de la vida abarca todos los criterios que figuran en la mente del individuo: cómo se siente de bien, cómo se cumplen sus esperanzas, cuán deseables encuentra que son, etc.

El objeto de la evaluación es la vida como un todo, no de un aspecto específico de la vida, como el trabajo. El disfrute en el trabajo se añadirá a la apreciación de la vida, pero no

constituye el único aspecto.

Alcance en el tiempo

Las apreciaciones de vida pueden referirse a diferentes períodos de tiempo: cómo ha sido la vida, cómo es ahora y cómo será probablemente en el futuro. Estas evaluaciones no coinciden necesariamente; uno puede ser positivo sobre su vida pasada y negativo sobre el futuro. En este artículo nos centraremos en la satisfacción respecto a la vida presente.

La apreciación de la vida presente no es lo mismo que el humor del momento. Uno puede estar insatisfecho con la vida, pero sentirse eufórico ocasionalmente. El afecto momentáneo puede influir en la percepción de experiencias vitales y en el juicio global de la vida, pero no es sinónimo de la felicidad como la definimos aquí.

3.2 Medición de la Felicidad

La medición se había entendido siempre como evaluación “objetiva” y “externa”, análoga a la medición de la presión sanguínea realizada por el médico; Sin embargo la felicidad no se puede medir de esa manera. No se han descubierto aún correlaciones psicológicas firmes y probablemente nunca se descubrirán. Tampoco se han encontrado comportamientos abiertos ligados de manera consistente al disfrute interno de la vida.

Como la mayoría de los fenómenos mentales, la felicidad se refleja sólo parcialmente en la conducta. A pesar de que algunos comportamientos sociales tienden a ser más frecuentes entre la gente feliz (activo, extrovertido, sociable), tales conductas se observan también en personas infelices. Igualmente, comportamientos no verbales como la sonrisa frecuente o movimientos entusiastas parecen estar sólo modestamente relacionados con autovaloraciones de la felicidad. Por lo tanto, la estimación de la felicidad de una persona realizada por sus iguales suele ser a menudo incorrecta. Probablemente, el comportamiento suicida es un mejor indicador del grado de felicidad. Casi toda la gente que intenta o comete suicidio es bastante infeliz. Sin embargo, no todos los infelices buscan el suicidio. De hecho, sólo unos cuantos lo hacen.

Al ser imposible realizar deducciones del comportamiento manifiesto, deberemos hacerlo mediante preguntas. Es decir, preguntando sencillamente a la gente cómo disfrutaban de su vida considerada en su conjunto. Tales preguntas se pueden plantear en diversos contextos: entrevistas clínicas, cuestionarios sobre la revisión de vida y encuestas comunes. Las preguntas se pueden plantear de diferentes maneras: directa o indirectamente y mediante ítems únicos o múltiples. Algunas de las preguntas más comunes se presentan en el **Cuadro 3**. La práctica más común es realizar cuestiones directas y sencillas mediante entrevistas en forma de cuestionario. No obstante, la validez y fiabilidad de tales autovaloraciones sencillas es dudosa. En otros escritos he considerado las objeciones e inspeccionado la evidencia empírica de las protestas por causa de las distorsiones. Más abajo expondré los principales puntos. Para más detalles y referencias, ver Veenhoven 1984 capítulo 3.

3.2.1 Dudas de validez

Las críticas advierten que las respuestas a cuestiones sobre la satisfacción vital mide en realidad otro fenómeno. Más que indicar cuánto disfruta de la vida el cuestionado, las respuestas reflejarían sus modelos normativos y deseos.

¿Ninguna noción?

Un recelo es que la mayoría de la gente no tiene absolutamente ninguna opinión sobre su

felicidad . Los sujetos son más conscientes de lo felices que se supone que son, e informarían de ello. Aunque esto puede suceder incidentalmente, no parece ser la norma. La mayoría de la gente sabe bastante bien si disfruta o no de la vida. Ocho de cada diez americanos piensan en ello cada semana. Las respuestas a cuestiones sobre la felicidad suelen ser inmediatas. La falta de respuesta a esta pregunta es escasa, tanto de modo absoluto ($\pm 1\%$) como de modo relativo a otras cuestiones disposicionales; También son poco frecuentes las respuestas “ no sé ”.

Una afirmación relacionada es que los cuestionados suelen mezclar cómo son de felices realmente con cuán felices encuentran los demás que son, dada su situación. De ser así, las personas que se consideran acomodadas típicamente dirían que son muy felices, mientras que las que se consideran en desventaja deberían caracterizarse a sí mismas como infelices. Esto se observa a menudo, pero no en todos los casos. Por ejemplo, en los Países Bajos la buena educación es un requisito indispensable para lograr una buena vida, pero la gente muy educada se muestra ligeramente menos feliz en comparación con sus compañeros menos educados.

¿Respuestas distorsionadas?

Otra objeción es la presencia de distorsiones sistemáticas en las respuestas. Se da por supuesto que las cuestiones sobre la felicidad se interpretan correctamente, pero dichas respuestas a menudo son falsas. Las personas que de hecho están insatisfechas con sus vidas suelen responder que son bastante felices. La defensa del ego y la deseabilidad social provocarían tales distorsiones.

Estas distorsiones se manifiestan en informes de felicidad exagerada; la mayoría de la gente proclama ser feliz y la mayoría se creen más felices que la media. Otra indicación de distorsión está en el descubrimiento de que las enfermedades psicósomáticas son bastante frecuentes entre los felices. No obstante, estos hallazgos permiten también otras interpretaciones. En primer lugar, el hecho de que haya más gente que diga que es feliz que infeliz no implica un informe de felicidad sobreestimada. Es muy posible que la mayoría de la gente sea realmente feliz (algunas razones las discutiremos más abajo). En segundo lugar, también hay buenas razones por las cuales la gente piensa que es más feliz que la media. Una de ellas es que la mayoría razonamos como los científicos y pensamos que la norma es la infelicidad. En tercer lugar, la presencia de dolores de cabeza y de preocupaciones entre la gente feliz no prueba que exista una distorsión en la respuesta. La vida puede hacernos pasar a veces por un proceso doloroso, pero aún resultar satisfactoria al hacer balance.

La prueba final es demostrar la distorsión en las respuestas. Algunos estudios clínicos han intentado hacerlo comparando las respuestas dadas a cuestiones únicas directas con valoraciones basadas en entrevistas en profundidad y tests proyectivos. Los resultados no suelen ser diferentes de las respuestas dadas a cuestiones únicas directas planteadas por un entrevistador anónimo.

3.2.2 Dudas de fiabilidad

A pesar de que las cuestiones únicas sobre la felicidad parecen medir lo que se supone que han de medir, lo hacen de manera bastante imprecisa. Cuando a lo largo de una entrevista, se plantea la misma pregunta por segunda vez, las respuestas no siempre son idénticas. Las correlaciones suelen ser de +70; y en un período de una semana, la fiabilidad test-retest baja a cerca de +60. Aunque las respuestas rara vez cambian de “feliz” a “infeliz”, son bastante corrientes los cambios de “muy” a “bastante”. La diferencia entre respuesta y opciones suele ser ambigua. La noción del entrevistado sobre su felicidad tiende a ser global, de modo que la elección de una categoría de respuesta o de otra a veces es fortuita. Dado que la elección

normalmente es arbitraria, pueden ejercer un efecto importante las ligeras diferencias de matices existentes en las preguntas. Las variaciones en el lugar donde se realiza la entrevista, en las características del entrevistador o en el orden de las preguntas y en la redacción exacta de las respuestas clave, pueden inclinar la balanza hacia una respuesta u otra. Tales efectos pueden ocurrir en diferentes fases del proceso de respuesta; tanto en la consideración de la respuesta como en el modo de expresarla.

Distorsiones en la evaluación

Aunque la mayoría de las personas tienen ciertas nociones sobre cómo disfrutan de la vida, responder a cuestiones sobre el tema implica algo más que hacer un juicio somero de memoria. Para la mayoría, la memoria sólo indica un tipo de felicidad. Normalmente el asunto es re-evaluado en algún juicio instantáneo. Esta re-evaluación puede verse limitada por algún cambio reciente (¿existe alguna razón para ser más o menos feliz de lo que yo solía ser?), pero también puede entrañar una nueva valoración de la vida (¿Cuáles son mis dichas y mis frustraciones?). Al hacer tales juicios inmediatos, la gente utiliza diversas heurísticas. Estas simplificaciones mentales provocan errores específicos. Por ejemplo, la heurística de “disponibilidad” incluye la orientación en retazos de una información de la cual podemos disponer fácilmente. Si el entrevistador se encuentra en una silla de ruedas, destacará la importancia de la buena salud. Los entrevistados con buena salud se considerarán más felices y la correlación de las estimaciones de la felicidad y las variables de la salud será mucho más pronunciada. Algunos de estos efectos heurísticos han sido demostrados por Schwarz y Strack (1991).

Distorsión en la respuesta

Una vez que el que responde se ha formado su propio juicio, el paso siguiente es comunicarlo. En esta fase los informes también pueden estar distorsionados de varias formas. Una fuente de distorsión es la semántica; el que responde interpreta algunas palabras de manera diferente y ciertas interpretaciones se pueden ver acentuadas por las preguntas anteriores. Por ejemplo, es más probable que las preguntas sobre la felicidad se interpreten como “satisfacción” cuando van precedidas de preguntas sobre el éxito en el trabajo que cuando vienen después de preguntas sobre el humor. Otra fuente de distorsión de respuesta se encuentra en las reflexiones referentes a la valoración de uno mismo y a la deseabilidad social. La autovaloración de la felicidad suele ser ligeramente mayor en las entrevistas personales que en los cuestionarios anónimos. Sin embargo, el contacto directo con el entrevistador no siempre favorece los informes sobre la felicidad. Si el entrevistador va en silla de ruedas, aumenta la autovaloración modesta.

Correcciones por error

Muchas de estas distorsiones son aleatorias y se compensan con grandes muestreos, dado que en éstos la tasa de error no afecta a la precisión de los promedios de felicidad. Aunque afecta a las correlaciones, el error aleatorio “atenúa” dichas correlaciones. El error aleatorio se puede estimar mediante estudios del “método múltiple de rasgos múltiples” (MTMM), y las correlaciones se pueden corregir siguiendo sus bases. Saris et al (1996) publicaron una primera aplicación de las medidas de satisfacción.

Algunas distorsiones pueden ser sistemáticas, especialmente las que se producen por la técnica de la interrogación y el orden de las cuestiones. La distorsión de este tipo afecta a la fiabilidad de los datos de distribución. En principio no afecta a las correlaciones, a menos que la medida de lo que se correlaciona se deforme del mismo modo (error correlativo). Hasta cierto punto, el error sistemático se puede estimar y corregir. Ver también Saris et al. 1996.

3.2.3 Comparación entre naciones

La felicidad media difiere enormemente entre los países. En el **cuadro 4** veremos que los rusos obtienen un 5,4 en una escala de 0-10, mientras que en Canadá el promedio es de 7,7. ¿Realmente significa eso que los rusos sienten menos placer en la vida? Existen múltiples indicios que indican lo contrario. He estudiado estas dudas en otras obras (Ouweneel & Veenhoven, 1991, Veenhoven 1993); Los resultados de esta investigación se resumen más abajo.

La primera dificultad estriba en que las diferencias del *lenguaje* impiden realizar una comparación. Palabras como “felicidad” y “satisfacción” tienen distintas connotaciones según las diferentes lenguas. Las preguntas que emplean tales términos podrían medir por lo tanto asuntos ligeramente diferentes. Comprobé dicha hipótesis comparando los registros obtenidos por tres tipos de preguntas: una pregunta sobre la “felicidad”, una sobre la “satisfacción con la vida” y otra que invita a realizar una clasificación entre “lo mejor y lo peor de la vida”. Los registros parecían ser casi idénticos. Comparé también las respuestas a las preguntas sobre la felicidad y la satisfacción en dos países bilingües y tampoco encontré evidencias de distorsiones lingüísticas.

Una segunda observación es que las respuestas están diferencialmente tergiversadas por distorsiones de deseabilidad. En aquellos países en los que la felicidad alcanza un valor elevado, la gente se vería más inclinada a exagerar su disfrute de la vida. Examiné esta objeción comprobando si la felicidad informada es realmente más elevada en los países cuyos valores hedónicos se encuentran más arraigados. No pareció ser tal el caso. Como segunda verificación, inspeccioné si los informes de la felicidad general provienen de sentimientos evocados a lo largo de las últimas semanas en esos países; la primera medida es más vulnerable al falseamiento que la última. Tampoco parecía ser este el caso.

Una tercera dificultad es que los *estilos de respuesta* distorsionan las respuestas de manera diferente en los distintos países. Por ejemplo, la orientación de forma colectiva desalentaría las respuestas de “muy” feliz, porque la presentación modesta resulta más apropiada en aquel contexto cultural. Comprobé esta hipótesis mediante la comparación de la felicidad en los países que difieren en la valoración del colectivismo, aunque no encontré ningún efecto en tal dirección. La hipótesis fracasó otras veces en nuevos tests.

Una dificultad añadida es que la felicidad es un *concepto típicamente occidental*. La falta de familiaridad respecto a este concepto en países no occidentales llevaría a una puntuación más baja. En tal caso, podríamos esperar más respuestas de “no sabe” o “no contesta” en las naciones no occidentales. Sin embargo, no parece ser éste el caso. Ver **Cuadro 4**.² Junto con estos tests de distorsiones específicas, realicé varios tests de validez global. Uno de ellos implicaba la asociación con otras medidas de bienestar en los países, como la enfermedad mental y las expectativas de vida. A pesar de que estos temas no son idénticos, era de esperar que al menos existiera alguna correlación y, en efecto, aparecieron importantes analogías. Otro test de validez global implicaba la correlación con las características de otras naciones. Si las medidas de la felicidad están verdaderamente distorsionadas, reflejarán principalmente el error y de ahí que se produzcan pequeñas correlaciones con otros temas bien estudiados, como la prosperidad económica. En el **Cuadro 5** veremos que las correlaciones tienden a ser elevadas.

3.3 Niveles de Felicidad

A lo largo de todas las épocas, los críticos sociales se han lamentado de las miserias de la vida. Se dice que el hombre es básicamente infeliz y que la felicidad real se considera un paraíso pasado o una utopía futura. Los optimistas, que apuestan por la adaptabilidad humana y el progreso social, siempre han denunciado estas declaraciones desesperadas. A falta de un

indicador empírico, la discusión queda siempre inacabada. Durante las últimas décadas se han realizado muchas encuestas, basadas algunas en muestras mundiales. Estas encuestas apoyan la visión optimista.

Por encima del nivel de subsistencia la mayoría de la gente disfruta de la vida. Las primeras encuestas representativas se llevaron a cabo en países occidentales y mostraron una distribución desigual de los ciudadanos felices e infelices; los felices tenían más peso que los infelices, por 3 a 1. Este hallazgo aumentó en gran medida las dudas sobre la validez de las cuestiones de las encuestas (que hemos discutido anteriormente). No obstante, posteriores estudios entre naciones mostraron que la infelicidad predomina en los países del tercer mundo, donde una gran proporción de la población vive a duras penas. Este último hallazgo hizo que se olvidaran muchas de las dudas mencionadas anteriormente.

No una simple resignación

Sin embargo, algunos críticos sociales son reacios a creer que el hombre moderno pueda ser realmente feliz. La felicidad presentada se reduce a una lenta adaptación. En lugar de disfrutar realmente de la vida, la gente debería abandonar la esperanza de alcanzar algo mejor e intentar adaptarse a lo inevitable (por ej. Ipsen 1978). Se emplearían diversas estrategias defensivas: la simple negación de la aflicción de la persona, la comparación con los que están peor y la tendencia a ver las cosas de manera más optimista respecto a cómo realmente son. Los depresivos verían el mundo de manera más realista. Además de la discusión anterior sobre la validez, se han de mencionar dos argumentos en contra:

En primer lugar, tal resignación muestra una discrepancia entre el juicio “adaptado” de vida y la “pura” experiencia afectiva. La apreciación del sentimiento es probablemente menos vulnerable a la adaptación cognitiva, porque es una experiencia directa y por lo tanto menos abierta a una distorsión defensiva. También es menos fuerte admitir que uno se siente deprimido durante las últimas semanas que admitir que no está de acuerdo con su vida. Diversas encuestas evalúan tanto la felicidad en general como el balance del sentimiento durante las últimas semanas. Los resultados no indican que la gente aspira a ser feliz sino que realmente se siente fatal (investigación revisada en Veenhoven 1984a:106/113). El muestreo en el tiempo de los estados de humor prueba también que el sentimiento agradable predomina sobre el sentimiento desagradable (ver por ej. Bless & Schwarz 1984 para un meta-análisis de 18 estudios).

En segundo lugar, la gente es típicamente infeliz cuando vive en condiciones miserables. Como ya hemos visto, la felicidad es la norma en los países pobres del tercer mundo. En los países occidentales la felicidad es especialmente menor cuando se acumulan condiciones adversas, como pobreza, soledad y enfermedad (Glatzer & Zapf 1984:282-397).

Estas conclusiones indican que la gente tiende a disfrutar de la vida si las condiciones son tolerables. Desde un punto de vista de adaptación biológica esto no parece extraño. No es probable que la naturaleza nos haya cargado con el peso de una infelicidad crónica. Igual que la “salud”, la felicidad debería ser la condición normal de una persona.

¿Por qué tantas quejas?

La abundancia de felicidad no quita la enorme cantidad de sufrimiento y lamentaciones. Incluso los más felices se quejan de algo. El German Welfare Survey (Informe Alemán de Bienestar) encontró que la mitad de los sujetos que dicen estar satisfechos con su vida total tienen preocupaciones frecuentes (Glatzer & Zapf 1984:180). Si no se debe a una distorsión en la respuesta, ¿cómo se puede explicar este modelo de felicidad con preocupaciones?

En primer lugar, es importante destacar que la felicidad y las quejas, lógicamente no se excluyen entre sí. Uno puede estar bastante satisfecho con su vida en conjunto, pero ser consciente de serias carencias. De hecho ambos acontecimientos se derivan de una reflexión de la vida.

En segundo lugar, hasta cierto punto la preocupación puede contribuir, a la larga, a lograr la felicidad. Sólo a través del conocimiento realista del dolor y del peligro podemos enfrentarnos con los problemas de la vida.

3.4 Diferencias en la felicidad

Aunque la mayoría de la gente disfruta de la vida, no todos son igual de felices. Existen diferencias considerables en la felicidad media entre países así como entre los ciudadanos dentro de un país. El **Cuadro 4** presenta las respuestas a una pregunta sobre la satisfacción de vida en distintos países; La pregunta es la siguiente: "Considerando todas las cosas, ¿cuán satisfecho está usted actualmente respecto a su vida, considerada en su conjunto?". Clasifique su respuesta en esta escala de 10 (satisfecho) a 1 (insatisfecho); Esta pregunta forma parte del cuestionario standard de la 2ª Muestra Mundial sobre Valores, realizada a principio de los años 90 en 42 países. Este estudio comparativo se basaba en las convicciones morales y se calculaba también la felicidad como un asunto relacionado.

Diferencias en el promedio de felicidad entre naciones

En el **Cuadro 4** se muestra también que el modelo de felicidad no es el mismo en todas partes. Tanto el nivel como su dispersión difieren enormemente entre los países. En esta muestra, los promedios varían entre 5.4 y 7.8 y las desviaciones estándar entre 1.7 y 2.4. En bases de datos más amplias se observan aún mayores diferencias. Otras cuestiones sobre la felicidad muestran idénticos modelos de diferencias entre naciones (Veenhoven 1993).

Diferencias individuales en un mismo país

En todos los países hay unos ciudadanos que son felices y otros que son infelices. Aunque las distribuciones varían, se puede encontrar por todas partes una enorme variación entre los totalmente felices y los totalmente infelices. El **cuadro 4** muestra que incluso en las naciones más ricas, como Suecia y EEUU, un 1% de la población se encuentra en la categoría más negativa de la escala. En el caso más desesperado (Rusia) aún un 6% indica máxima felicidad.

4 CUALIDADES DE VIDA Y FELICIDAD

Ahora que ya hemos definido e investigado un concepto distinto de la felicidad, podemos proceder a explorar sus vínculos reales con los demás miembros de la familia de la "calidad de vida". Para ello primero habremos de tener en cuenta las relaciones empíricas entre la "felicidad" y las cualidades del entorno de vida (primer grupo de significados de QOL) y después revisaremos las asociaciones entre la felicidad y la actuación (segundo grupo de significados). En este párrafo se evalúan los vínculos empíricos; en el próximo se considera hasta qué punto estas investigaciones revelan un "síndrome" de calidad de vida auténtico.

4.1 Calidad de la sociedad y felicidad

Como hemos mostrado en el **Cuadro 4**, el promedio de felicidad difiere enormemente entre las naciones. Hemos visto anteriormente que las diferencias no se pueden justificar mediante distorsiones culturales en la medición de la felicidad, de modo que probablemente serán reales. Se puede observar fácilmente que existe una estructura en las diferencias. La "felicidad" es claramente más elevada en los países más modernos y prósperos.

Esta impresión resulta aún más evidente cuando observamos con más atención. En el **Cuadro 5** se presentan las correlaciones entre la felicidad y las cualidades sociales, medidas a nivel de la nación. Los datos sobre la felicidad media en las naciones se han extraído de las Muestras Mundiales de valores anteriormente citadas. Los datos de las demás características de naciones se han extraído de diferentes expedientes. Todos ellos se describen con más detalle en Veenhoven (1997). Las características de naciones se clasifican en 8 categorías: riqueza, seguridad, libertad, igualdad, clima cultural y social, presión de la población y modernidad. Aparecen un montón de estrechas correlaciones, muchas de las cuales se mantienen cuando se controla la prosperidad económica. Hay tres variables principales que, unidas, explican el 63% de las diferencias en la felicidad media en las naciones: la riqueza, la libertad y la igualdad. En comparación con los resultados comunes en estudios a nivel individual, la variación aquí expuesta puede parecer excesivamente alta. El nivel más alto de esta variación explicada se debe en parte a razones metodológicas, es decir que existe menos contraste en la felicidad media que a nivel individual. La otra razón es probablemente fundamental, la calidad de la sociedad parece más importante que la posición individual en dicha sociedad.

Riqueza Material

Arriba en el **Cuadro 5** vemos que la felicidad es claramente mayor en las naciones económicamente más prósperas. Cuanto más rico es el país, más felices son sus habitantes. La relación con la persecución del poder es curvilínea; entre los países pobres la relación es más pronunciada que entre los países ricos. Cuando se pasa el punto de los 20.000\$, la línea de regresión es casi plana, lo que indica que se aplica la ley de rendimientos decrecientes. Más abajo veremos un modelo similar a nivel individual: las correlaciones entre la felicidad personal y los ingresos personales son fuertes en los países pobres y débiles en los países ricos (Veenhoven 1991:13).

Seguridad

La felicidad es también mayor en los países que proporcionan mayor seguridad. En el **Cuadro 5** observamos una fuerte relación con la seguridad física y con la seguridad legal, que parecen ser totalmente independientes de la riqueza económica. La relación con el estado de seguridad social es menos pronunciado, y desaparece cuando la riqueza económica está controlada.

En otros trabajos he investigado con más detalle el asunto del estado del bienestar. Al comparar entre diversos países a principios de los 80, encontré mayores correlaciones entre la felicidad media y los gastos de bienestar, pero éstas también desaparecieron al controlar el desahogo económico. Al comparar a través del tiempo comprobé que la felicidad no se incrementaba de modo especial en aquellas naciones en las cuales más se había expandido el estado del bienestar (Veenhoven & Ouweneel 1995).

Libertad

La gente también es más feliz en los países que permiten mayor autonomía. En el **Cuadro 5** observamos fuertes relaciones con los indicadores de libertad política, totalmente independientes de la riqueza económica. Las correlaciones con los indicadores de libertad personal son menos

fuertes, aunque también positivos. La relación con la libertad percibida es bastante elevada.

Es fácil imaginar que la libertad no siempre conduce a la felicidad, como por ejemplo, si uno es sordomudo y psicológicamente dependiente. He profundizado en esta hipótesis en otros trabajos. La oportunidad de elección apareció verdaderamente relacionada con la felicidad únicamente en aquellas personas que tenían una capacidad de elección bien desarrollada (Veenhoven 1996b).

Igualdad

El **Cuadro 5** muestra algunas relaciones con las clases sociales. Sorprendentemente existe poca correlación con la igualdad de ingresos. La desigualdad de ingresos es mayor en los países latinoamericanos, pero en ellos la gente no es especialmente infeliz. Esta ausencia de relación encaja con los estudios mencionados anteriormente sobre la seguridad social. Aparentemente podemos vivir con desigualdades de ingresos.

El credo sobre la igualdad encuentra mayor apoyo en la correlación con la igualdad de género. La gente es claramente más feliz en aquellos países en los cuales la mujer participa con mayor igualdad en la educación, en el trabajo y en la política. Un análisis más profundo ha revelado que no sólo las mujeres son más felices en estos países, sino que los hombres también parecen serlo.

También hay una evidente correlación negativa con la distinción de clases. Cuanto mayor es la distancia social en cuanto a la educación de las personas, menos felices son los ciudadanos por término medio.

Clima cultural

La gente parece ser más feliz en aquellos países que proporcionan más “educación” y mayor “información”. Las correlaciones parciales muestran que las relaciones no son independientes de la riqueza económica. Sin embargo, aún no está claro hasta qué punto la variación común se debe al conocimiento y cómo influye el conocimiento en la felicidad.

Bajo el mismo encabezado vemos también algunos lazos con la “religión”. Que el país crea en Dios se relaciona positivamente con la felicidad media, pero la participación religiosa no. Esto indica que el efecto es principalmente una cuestión del sentido percibido.

Existen también fuertes conexiones con los “valores”. La gente es claramente más feliz en aquellas naciones que son partidarias del individualismo y que rechazan el autoritarismo, en otras palabras, donde prevalece una orientación moderna de los valores. Estas correlaciones no son independientes de la riqueza económica.

Clima Social

El **Cuadro 5** muestra una conexión importante con la “tolerancia”. Cuantos menos prejuicios, más felicidad. Las correlaciones con la “confianza” son menos pronunciadas, aunque también positivas.

Los resultados de la participación social resultan contradictorios. Contrariamente a la opinión común, vemos que la gente es más feliz en los países con índices más elevados de “desempleo”.⁴ Esto señala que la participación en el trabajo no siempre resulta beneficiosa para todo el mundo. La opinión general recibe mayor apoyo en correlación con el “número de miembros” de las organizaciones voluntarias. A mayor “compromiso” de una nación, mayor felicidad de sus ciudadanos.

Lógicamente, la gente tiende a ser más feliz en un clima de “tranquilidad”. Cuanto más militarizada esté la sociedad, menos felices serán sus habitantes. Esta relación es independiente de la riqueza económica.

Presión de la población

Al final del **Cuadro 5** vemos que la felicidad no está relacionada ni con la densidad de población ni con su crecimiento; este hallazgo contradice la teoría de que nosotros aún necesitamos el espacio vital de la sabana en el cual evolucionó la especie humana; Parece ser que también podemos vivir más apiñados.

Modernidad

Muchas de las correlaciones de la felicidad media anteriormente mencionadas forman parte del síndrome de la “modernidad”. De aquí surge un modelo similar si consideramos otros indicadores de modernidad, como la urbanización, la industrialización, la informatización y la individualización. Cuanto más moderno sea un país, más felices serán sus habitantes.

Este hallazgo será una sorpresa para los profetas del destino, que asocian la modernidad con la inmoralidad y el disparate. A pesar de que la modernización implica algunos problemas, sus ventajas son claramente mayores.

4.2 Posición en la sociedad y Felicidad

Numerosos estudios realizados por todo el mundo han considerado las diferencias existentes en la felicidad individual dentro de los países. Muchos de los hallazgos correlacionales producidos por estos estudios están incluidos en mi "Base Mundial de Datos sobre la Felicidad" (Veenhoven 1994). El **Cuadro 6** presenta algunos resultados ilustrativos de un estudio italiano, que formó parte de la "Muestra Mundial de Valores" mencionada anteriormente.

4.2.1 Posición social

Dado que muchos de estos estudios están inspirados en una política social igualitaria, a menudo el énfasis reside en las diferencias sociales, como son los ingresos, la educación y el empleo. En contra de lo que se esperaba, estas diferencias de posición están poco ligadas a la felicidad, al menos en lo que se refiere a una sociedad moderna opulenta. El conjunto de las variables de posición no explican más del 10% de la variación en la felicidad. Este resultado no se puede emplear como instrumento metodológico (ver o. a. Saris et al 1996). Es decir que la “necesidad” social no es tan negativa como creen la mayoría de los sociólogos.

Edad

Ancianos y jóvenes son casi igual de felices en la mayoría de los países. Contrariamente a la opinión general, la vida no parece ser menos satisfactoria para los mayores; ni siquiera para los más ancianos.

Sexo

La felicidad de hombres y mujeres tampoco difiere mucho. En algunos países los varones son ligeramente más felices, en otros las mujeres. En este punto no se ha establecido aún el por qué.

Ingresos

Otro asunto normalmente investigado es la relación de la felicidad con las ganancias. Algunos estudios realizados sobre estados de bienestar acomodados no han hallado más que pequeñas correlaciones, pero en otros países se observan diferencias sustanciales. Cuanto más pobre es el país, mayor suelen ser las correlaciones. Este modelo no encaja con la teoría de que la felicidad deriva de la comparación social. En otros estudios describo esta implicación con más detalle

(Veenhoven 1991).

Educación

El modelo de la correlación con la enseñanza es similar. De nuevo aparecen grandes correlaciones en los países pobres y pequeñas en los ricos. Recientes estudios realizados en naciones ricas muestran incluso correlaciones ligeramente negativas con el nivel de educación escolar. Esto no significa que la educación en sí cree insatisfacción. Como hemos visto, los países más educados son los más felices. La relativa infelicidad entre la gente muy educada se debe probablemente a la falta de trabajo a ese nivel y posiblemente a la desaparición de las ventajas anteriores en el proceso de igualdad social.

Ocupación

Existe mayor correlación aquí con la vocación. En todo el mundo, los profesionales y directores tienden a ser más felices. No está claro hasta qué punto esta diferencia resulta de la recompensas del trabajo, de las ventajas relacionadas o de la selección diferencial.

4.2.2 Vínculos sociales

Al lado de los asuntos de estatus social, las relaciones sociales se han considerado, tanto como vínculo primario en la esfera privada de la vida, como relaciones secundarias en la vida pública. Juntas estas variables explican otro 10% de las variaciones observadas en la felicidad.

Vínculos afectivos

La felicidad está bastante relacionada con la presencia y la calidad de las relaciones privadas. Sin embargo, no todos los tipos de vínculos están igualmente relacionados con la felicidad en todos los países. En las naciones occidentales, el vínculo con el “cónyuge” es más importante que los contactos con los “amigos” y “parientes”. Los estudios realizados en las naciones occidentales muestran que los “hijos” no incrementan la felicidad de las personas casadas. Sin embargo, entre los que tienen hijos, la felicidad está estrechamente relacionada con la calidad de los contactos con los hijos.

Participación social

La felicidad tiende a ser más elevada entre personas que tienen un “trabajo remunerado”. Sin embargo, las amas de casa no se sienten menos satisfechas. Ni la “jubilación” hace que la vida resulte menos satisfactoria.

La felicidad está relacionada cada vez más estrechamente con la participación en “organizaciones voluntarias”. La participación en labores eclesiales produce sobre la felicidad efectos similares a la participación en clubs deportivos o partidos políticos.

4.3 Actuación Personal y Felicidad

Las correlaciones más fuertes observadas son a nivel psicológico; la gente feliz típicamente está mejor dotada que la infeliz. La varianza común explicada por estas variables suele estar alrededor del 30%. Muchos de los hallazgos sobre la variación individual en la felicidad se reducen a diferencias en *la capacidad de controlar el propio entorno*. No se ha establecido hasta qué punto es universal este modelo. Posiblemente, es más corriente en las modernas sociedades occidentales individualizadas.

Salud

La felicidad tiende a ser mayor entre las personas que se encuentran "en buena forma física" y que tienen mucha "energía". En Italia la felicidad de una persona correlaciona significativamente con su salud autopercebida (**Cuadro 6°**). Cualquier variación en el estado físico hacia una buena o mala salud, va seguida inmediatamente de la variación correspondiente en el grado de felicidad. Por el contrario, queda demostrado que la felicidad es capaz de predecir el estado de salud posterior y la longevidad. (Deeg, 1989).

Las personas felices también comparten las características propias de una buena "salud mental". Los informes de problemas psicológicos son menos frecuentes entre la gente feliz (aunque no estén totalmente ausentes) y alcanzan una puntuación elevada en la medición de la salud mental positiva, como el desarrollo psicosocial y la propia actualización.

Capacidad

La buena salud mental de las personas felices marca su capacidad para lidiar con los problemas de la vida. La gente feliz es claramente realista y muy resistente psicológicamente; sus habilidades sociales son las más pronunciadas. La felicidad va típicamente acompañada de la asertividad y de otras buenas cualidades como la empatía.

Curiosamente, la felicidad no suele estar relacionada con la "inteligencia"; al menos con la inteligencia escolar, medida en los test de Coeficiente Intelectual. No obstante, los resultados de los últimos tests de "inteligencia emocional" (EQ) muestran la existencia de importantes correlaciones con la felicidad. De hecho, estos tests calculan la salud mental.

La capacidad superior de las personas felices se refleja en sus propias apreciaciones. El nivel de autoestima es muy elevado entre la gente feliz y suelen sentir que los demás también les tienen en gran estima.

Personalidad

Respecto a la personalidad, la persona feliz tiende a ser "extrovertido" socialmente y "abierto" a la experiencia. Existe una gran tendencia hacia las creencias de "control interno", mientras que la persona infeliz suele sentirse una "marioneta" del destino. En Italia, esta percepción del control del destino es de hecho la correlación más fuerte de la felicidad (**Cuadro 6**).

Metas en la vida

Aunque las personas felices suelen decir con frecuencia que planifican su vida, realmente no tienen más proyectos en su cabeza que las personas infelices. Sin embargo, existe una diferencia en la finalidad de sus metas en la vida. A la persona feliz le preocupan más los temas sociales (como la familia o la sociedad) mientras que la persona infeliz se preocupa de los asuntos relacionados con la profesión.

Estilos de Vida

La felicidad no va unida a un estilo de vida ascético. No existe ninguna relación entre la felicidad y el uso de alcohol, tabaco o drogas blandas. Sin embargo, la persona feliz realiza más actividades de ocio; suelen realizar actividades en el exterior, en lugar de quedarse en casa viendo la televisión.

La gente feliz tampoco destaca especialmente por una mejor conducta sanitaria, como la higiene o acostarse temprano; sin embargo, participan activamente en los deportes. Aun así, los estudios de seguimiento indican que esta última correlación se debe a la selección. Las personas felices se sienten más inclinados a empezar a practicar "jogging", pero ello no les hace más felices.

Convicciones

Contrariamente a la conexión clásica que se hacía entre felicidad y virtud, vemos poca relación entre la felicidad y las creencias morales. La persona feliz tiende a apreciar más los valores sociales mientras que la aprobación de la moral puritana es ligeramente menor. Esto se manifiesta de algún modo en una mayor valoración del materialismo.

Las correlaciones con la religiosidad son bastante variables. Estudios realizados en Estados Unidos demuestran la existencia de relaciones positivas mientras que en otros países no aparece ninguna. En Italia no distinguimos ninguna correlación importante (**Cuadro 6**). La correlación entre la felicidad y la religiosidad parece haber decrecido en las últimas décadas.

Las personas felices suelen mostrarse más interesadas por la política que las infelices; sin embargo, en Italia esto no se aprecia (**Cuadro 6°**). Las opiniones de la persona feliz tienden a ser moderadas. Los puntos de vista extremistas suelen estar más relacionados con la gente infeliz. Esto también se manifiesta en una mayor tolerancia por parte de la gente feliz, aunque este último efecto no aparece tampoco en Italia.

5 ¿UN "SÍNDROME" DE LA CALIDAD- DE- VIDA?

Tal y como observamos en la introducción, la frase "calidad de vida" hace alusión al sentido de inclusión. Sugiere que las distintas cualidades coinciden más o menos. Por esta razón, el término se emplea a menudo unido a la "felicidad".

De hecho, la expresión señala que existe un "síndrome" de calidad de vida. Los méritos de la vida irían tan unidos como lo están los síntomas con una enfermedad. Desde este punto de vista, la calidad de vida es algo que se puede medir significativamente mediante la suma de las puntuaciones de las dimensiones, que es una práctica muy común en las investigaciones de la "calidad de vida".

Ahora que hemos revisado los datos empíricos, podemos considerar el valor real de estas opiniones. ¿Acaso coinciden las distintas calidades de vida en un único modelo?

5.1 Cualidades de vida relacionadas

De estos datos existe al menos un grupo de asociaciones que destaca notablemente. La Felicidad está íntimamente ligada a la modernidad. Como promedio, la gente es más feliz en los países que se caracterizan por un elevado desarrollo económico, una gran seguridad de vida, una libertad considerable y por una abundante educación, urbanización e individualización. En

este contexto macrosocial, observamos fuertes vínculos entre la felicidad y el arraigo social. En la sociedad moderna, la gente disfruta más de la vida cuando tienen lazos afectivos con la familia y los amigos y participan en asociaciones voluntarias. En las sociedades modernas también existe una evidente relación entre la felicidad y la capacidad de controlar el propio entorno, donde la gente más feliz es relativamente más sana, extrovertida y capaz de controlarse. Este modelo empírico puede interpretarse significativamente, tanto en términos de causa como en términos de efectos.

Si se interpreta como efectos sobre la felicidad, las correlaciones se pueden considerar ante todo una muestra de que la gratificación de las necesidades básicas aumenta la felicidad. A nivel de una nación se pueden interpretar de esta manera las correlaciones con la riqueza, la seguridad y la paz, mientras que a nivel individual, correlaciona con los lazos afectivos. También es posible analizar otros descubrimientos que muestran que la autonomía fomenta la felicidad: A nivel nacional, correlaciona con la libertad y el individualismo, mientras que a nivel individual, correlaciona con la capacidad de controlar la propia vida. Ambas interpretaciones coinciden con la teoría de la motivación de Maslow, que muestra que tenemos unas "necesidades de deficiencias" bastante uniformes así como unas "necesidades de crecimiento" más variables; la "felicidad" probablemente será mayor cuando ambos tipos de necesidades queden satisfechas.

Las correlaciones también se pueden interpretar como consecuencias de la felicidad. A nivel nacional, esto significa que los ciudadanos felices forman una sociedad mejor, entre otras cosas porque la felicidad hace que trabajen más y que se comporten de modo más razonable. Las correlaciones con la riqueza, la seguridad y la tolerancia se pueden interpretar de esta forma. Tales efectos de la felicidad crearán también una mayor libertad. A nivel individual, este punto de vista indica que la felicidad facilita las relaciones sociales e incrementa la salud mental y física. Es cierto que existe la evidencia de tal efecto positivo de la felicidad, obtenida de estudios experimentales y longitudinales (Veenhoven 1984).

Posiblemente, también existen otras configuraciones de cualidades. Es fácil imaginar que las virtudes tradicionales de solidaridad social y devoción religiosa se sumen a la felicidad en momentos de confusión entre gente caracterizada por cierta dependencia psicológica. Hasta ahora los datos de que disponemos no permiten realizar una exploración en profundidad de estos síndromes adicionales.

5.2 Cualidades de vida no relacionadas

Sin embargo, muchas de las observaciones no se pueden incluir en la noción de la calidad de vida. Lo hemos visto en varias de las investigaciones sobre los ingresos y su distribución. A nivel nacional no encontramos ninguna relación con la seguridad social y la desigualdad de ingresos, mientras que a nivel individual la felicidad únicamente se encuentra algo relacionada con los ingresos familiares (al menos en los países ricos). Igualmente existen estudios a nivel individual que muestran que no hay relación entre la felicidad y otras cualidades apreciadas como la inteligencia o la capacidad de planificación. Tampoco parece estar relacionada la felicidad con los estilos de vida mencionados, como la práctica habitual de deportes, acostarse temprano o abstenerse de beber alcohol. Está claro que no todo lo que se considera bueno hace que la vida resulte más placentera.

Es más, las cualidades que coinciden con la felicidad, lo hacen sólo parcialmente. En primer lugar, la mayoría de las relaciones parecen ser condicionales, especialmente las relaciones con las aptitudes personales; una orientación del control interior no puede fomentar la felicidad si hay poco que controlar, como sucede por ejemplo si uno vive en una sociedad autoritaria o si tiene algún tipo de minusvalía importante. En segundo lugar, las relaciones estadísticas rara vez son lineales. La continuidad de una cualidad no siempre incrementa la felicidad. Lo hemos comprobado en el caso de la riqueza material. Una vez que se ha alcanzado un nivel de vida razonable, los incrementos posteriores de adquisición de poder no añaden más felicidad.

6 CONCLUSIÓN

El término "calidad de vida" indica que las distintas cosas que consideramos buenas tienden a coincidir. Se cree que la felicidad forma parte de este síndrome.

Es cierto que la felicidad coincide con varias cualidades de vida, por ejemplo, con distintas cualidades del entorno como puede ser la libertad y con otras aptitudes personales como puede ser la autonomía. Aunque ninguna de ellas proporciona siempre más felicidad. La mayoría de las relaciones están sujetas a la ley de la reducción de la utilidad y muchas de ellas parecen ir unidas a condiciones específicas. El aumento de la felicidad no siempre coincide con todas las cualidades apreciadas, por ejemplo, con el estado del bienestar o con la inteligencia personal. Algunas cosas que consideramos buenas pueden incluso reducir la felicidad.

En realidad el término "calidad de vida" es menos global de lo que parece; de ahí de debemos emplear este término únicamente como indicativo y basar nuestro razonamiento y nuestras medidas en otros aspectos distintos.

Cuadro 1
Nociones de " Calidad de vida"

Principales nociones	Nociones secundarias
Calidad de <u>entorno</u> (Habilidad)	*Calidad del entorno físico *Calidad de la sociedad *Calidad del lugar en Sociedad
Calidad de la <u>Acción</u> (aptitud para la vida)	*Salud Física *Salud Mental *¿Talla Moral?
Calidad de resultado de vida (Plenitud)	*Productividad *Disfrute

Cuadro 2

Principales Nociones de	Distinciones Equivalentes en:	
<i>QOL.</i>	Biología	Teoría de sistemas
Calidad del <u>entorno</u>	Hábitat	Input
Calidad de <u>Acción</u>	Forma Física	Throughput
Calidad de los <u>resultados de la vida</u>	Supervivencia	Output

Diferencias Similares en otros Aspectos

Cuadro 3º

Algunas preguntas corrientes sobre la Felicidad.-

Cuestiones sencillas

- Considerando todo en la vida, ¿cuán feliz se considera usted: muy feliz, bastante feliz, no muy feliz, nada feliz? (Tema abordado en la Encuesta Mundial de Valores)
- ¿Cuán satisfecho está usted con la vida que lleva: Muy satisfecho, bastante satisfecho, no muy satisfecho o nada en absoluto? (Pregunta estándar del Estudio Barométrico Europeo, ver a.o. Inglehart 1990)
- Aquí tenemos una escalera, suponga que el peldaño superior representa para usted la mejor vida posible y el inferior la peor. ¿En qué peldaño se situaría en este momento? (de 0-10 la escalera es una medida) (Escalera de la vida presente de Cantril, 1965)
- ¿Cómo se siente respecto a la vida que lleva, considerada en su conjunto? Pletórico, encantado, principalmente satisfecho, a medias, principalmente insatisfecho, infeliz o terrible? (Escala Pletórica - Terrible de Andrews & Withey, 1976)

Múltiples Cuestiones (juntas).

- Dos cuestiones idénticas, planteadas al principio y al final de la encuesta: "¿Cómo se siente Ud. con la vida que lleva, considerada en su conjunto?" (Vida 3 de Andrews & Witheys, 1976)³
- 5 preguntas, en una escala de 1-7 de mayor acuerdo a total desacuerdo:**
 - En muchos aspectos mi vida se acerca al ideal.
 - Las condiciones de mi vida son excelentes.
 - Estoy satisfecho con mi vida.
 - Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en esta vida.
 - Si pudiera vivir de nuevo mi vida, no cambiaría casi nada.

(Escala SWLS de Satisfacción con la Vida de Diener, 1985).³

10 Cuestiones sobre sucesos afectivos en las últimas semanas: responde si/no.-

- ¿Particularmente entusiasmado o interesado en algo?
- ¿Tan agitado que no puede permanecer sentado mucho tiempo?
- ¿Orgulloso porque alguien le ha halagado?
- ¿Muy aislado o alejado de la gente?
- ¿Encantado por haber concluido algo?.
- ¿Aburrido?
- ¿En la cima del mundo?
- ¿Deprimido o muy infeliz?
- ¿Los sucesos le persiguen?
- ¿Molesto porque alguien le ha criticado?

Escala de Balance Afectivo de Bradburn, 1965

Valoración: El nº de respuestas afirmativas sobre preguntas positivas restado del nº de respuestas negativas.

Cuadro 4**Satisfacción de vida en 10 países a principio de los años 90**

PAÍS	CATEGORÍAS DE RESPUESTA										
	Satisfecho						Insatisfecho				
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Brasil	28	9	17	13	7	15	4	3	1	3	0
Inglaterra	18	13	26	19	9	9	3	2	1	1	0
Canadá	17	24	27	16	6	6	2	2	0	1	0
Francia	8	11	21	18	13	18	4	3	1	1	0
India	15	9	17	13	13	20	5	5	2	2	1
Italia	15	13	24	18	12	8	3	2	1	3	0
Japón	3	6	23	19	21	13	6	4	1	1	4
Nigeria	17	12	13	13	13	11	7	6	3	5	0
Rusia	6	4	11	10	12	23	10	11	4	8	2
Suecia	21	19	30	14	5	6	2	1	0	0	0
EE.UU.	16	21	27	15	7	8	3	2	1	1	0

Auto- percepción de la Libertad: ¹⁷			
* en la Vida	+ .50**	+ .24	42
* en el Trabajo	+ .74**	+ .47	41
Igualdad Social.-			
Ingresos- desigualdad : ratio + baja a + alta 20% ¹⁸	- .11	+ .07	28
Sexo-igualdad: mujer aumenta el índice ¹⁹	+ .51**	+ .07	35
Clase- desigualdad: Homogamia educacional ²⁰	- .52	- .58*	27
Clima Cultural.-			
<i>Educación:</i>			
* % alfabetismo ²¹	+ .19	- .11	47
* ratio por escolarización ²²	+ .51**	+ .26	36
* promedio de años de escolarización ²³	- .07	- .06	40
<i>Información:</i> ²⁴			
* Prensa	+ .36*	- .07	32
* TV	+ .39**	- .23	42
<i>Religión;</i> ²⁵			
* Creencia en Dios	+ .38*	+ .40*	37
* Identificación religiosa	+ .24	+ .20	41
* Participación religiosa	+ .15	+ .28	38
Orientación valores: ²⁶			
* Individualismo	+ .69**	+ .04	32
* Distancia del Poder	- .50**	- .05	32
* Masculinidad	- .20	- .15	32
* Incertidumbre	- .53**	- .30	32
Clima Social:			
Tolerancia: ausencia de perjuicios ²⁷	+ .58**	+ .01	38
Confianzas: ²⁸			
* en la gente			
- en la familia	+ .26	+ .07	30
- en los compatriotas	+ .02	+ .10	40
* en las Instituciones	+ .26	+ .41	30
Participación Social:			
* en el Trabajo: paro ²⁹	+ .42**	+ .34*	42
* Asociaciones de Voluntarios: miembros ³⁰	+ .52**	+ .28	34

Paz.- ³¹			
* Dominación militar: ratio soldados/ civiles	- .38*	- .46*	41
* Gasto Militar en % GDP ³²	- .25	- .26	41
Presión Población:			
* Densidad de Población: persona /km ² ³³	+ .01	+ .00	42
* Crecimiento de Población: duplica / tiempo ³⁴	+ .06	- .13	39
Modernidad:			
* Urbanización : % población urbana ³⁴	+ .48**	+ .28	40
* Industrialización: no agricultura en GDP ³⁴	+ .49**	+ .03	32
* Informatización: teléfonos pc ³⁵	+ .64**	+ .32	42
* Individualización: grados ³⁶	+ .55**	+ .21	39

Cuadro 6 Correlaciones de la Felicidad individual en Italia.

CONCEPTOS	r	β
Posición Social:		
-Edad	- .03	+ .08*
-Sexo M.	+ .05*	+ .01
-Educación: años escolarización	- .07*	-.10*
-Ingresos Familiares	+ .03	-.06*
-Empleo/paro	+ .04	-.00
-Status Ocupacional	+ .04	-.05
Lazos Afectivos:		
-Matrimonio (divorcio + viudo +soltero)	+ .08*	+ .10*
-Miembros	+ .03	- .00
Capacidades:		
-Propia Salud	+ .24*	+ .19*
-Control del destino	+ .36*	+ .36*
Convicciones.		
-Religiosa: autodefinición	+ .03	-.02
-Implicación Política	+ .00	+ .06*
-Tolerancia	+ .00	-.01
		R ² .18
* = p < .01		
Fuente: " Encuesta Mundial de Valores 2".		

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Andrews F.M. & Withey, DS. (1976)

Social indicators of well-being. American perceptions of life-quality.

(Indicadores Sociales del bienestar. Percepción americana de la calidad de vida)

Ed.- Pleun Press, N.York, USA.

Bles& Schwarz, N. (1984)

Ist schlechte Stimmung die Ausnahme? Eine Meta-analyse von Stimmungsuntersuchungen

(El mal humor es excepcional? Un meta- análisis)

Ed.- Paper. Dpt. de Psicología.Univ. Heildelberg (Alemania)

Bradburn, N.M. (1969)

The structure of psychological well-being (La Estructura del Bienestar psicológico)

Ed.- Aldine Publicidda. Chicago (USA)

Cantril, H. (1965)

The pattern of human concern (El modelo de participación humana)

Ed.- Rutger Univ. Press, N. Brunswick (USA)

Deeg, D. & VanZonnevel, R. (1989)

Does happiness lengthen life? (La Felicidad prorroga la vida?)

in: R. Veenhoven (ed) 'How harmful is happiness?' pp 29-43

Diener, E & Emmons R.A., & Larsen R.J., & Griffin, S. (1985)

The Satisfaction With Life Scale. (La Satisfacción en la Vida Social)

Journal of Personality Assessment, vol 49, page 71-75.

Diener, E. & Diener M. en Diener, C. (1994)

Factors predicting the subjective well-being of nations (Factores predictores del bienestar subjetivo de las naciones)

Journal of Personality and Social Psychology vol 69 pp 851-864

Glatzer, W. & Zapf, W. eds. (1984)

Lebensqualität in der Bundesrepublik (Calidad de la Vida en Alemania Occidental)

Ed. Campus Verlag, Frankfurt am Main (Alemania).

Heady. B. & Wearing, A (1992)

Understanding happiness. A theory of subjective well-being.

(La Felicidad Infravalorada. Una teoria del bienestar subjetivo)

Ed.- Longman Cheshire, Melbourne (Australia).

Hofstede, G. (1990)

Cultures and organizations (Culturas y Organizaciones)

McGraw Hill, London, UK

ILO (1996)

The costs of social security: 14th international enquiry 1987-1989

(El Coste de la Seguridad Social: 14 encuestas internacionales, 1987-1989)

International Labor Organization, Geneva, Switzerland

IPPF (1990)

Reproductive rights (Los D° a la Reproducción)

International Planned Parenthood Federation, London, UK.

Wallchart distributed with 'People' magazine, vol 17, nr 4

Ipsen, D (1978)

Das Konstrukt Zufriedenheit. (La Construcción de la Satisfacción)

Ed.- Sociale Welt vol. 29, pgs. 44-53

Inglehart, R (1990)

Culture shift in advanced industrial society.

(Corrientes Culturales en las Sociedades Industriales Avanzadas)

Ed.- Princeton Univ. Press; Princeton (USA).

Kurian, G.T. (1992)

The new book of world rankings (El Nuevo Libro del Ranking Mundial)

3rd edition, updated by J. Martin; Facts on File, New York, USA.

Ouweneel, P & Veenhoven, R (1991)

Cross-national differences in happiness. Cultural bias or societal quality?

(Diferencias de Felicidad entre países: Inclinaciones Culturales o Calidad de Vida?)

in: Bleichrodt, N & Drenth, P.J. eds: 'Contemporary issues in cross-cultural psychology', Swets & Zeitlinger, Lisse, Netherlands, page 168-184.

Ed.- Swets & Zeitlinger, Lisse (Netherlands) pgs. 168-184.

PAI (1995)

Reproductive Risk. A world wide assessment of women's sexual and maternal health

(Riesgo de reproducción. Un amplio estudio maternal de la sexualidad fememmina y salud maternal)

Population Action International, Washington DC, USA.

Saris W. & Scherpenzeel, A.C. & Veenhoven R. & Bunting, B.eds. (1996)

A comparative study of Satisfaction with Life in Europe (Un Estudio Comparativo de la Vida en Europa)

Ed.- Eötvös Unv. Press (Hungria)

Schwarz, N. & Strack, N. (1991)

Evaluating one's life: a judgement model of subjective well-being

(Evaluación de la Vida propia: un modelo de juicio del bienestar subjetivo)

in: Strack et al (eds), page 27-48.

Smits, J. & Ultee, W. & Lammers, J. (1996)

De verklaring van verschillen in opleidings-homogamie tussen 65 landen.

(Variaciones explicadas en la homogamia educativa a través de 65 países)

Mens en Maatschappij, vol 71, page 41-57

Strack, F. & Argyle, M. & Schwarz, N. eds. (1991)

Subjective well-being. An inter-disciplinary perspective (Bienestar subjetivo. Una perspectiva interdisciplinar)

Ed.- Pergamon Press, Oxford (UK)

Internacional Transparency (1995)

1995 TI Corruption Index. (TI 1995: Indices de Corrupción locales)

Press release, June 15th, Berlin, Germany.

UNDP (1992)

Human Development Report 1992 (Informe del Desarrollo Humano 1992)

United Nations Development Program Washington, USA

UN (1993)

UN Demographic Yearbook 1993 (Una Memoria Anual Demográfica 1993)

United Nations, New York, USA.

Veenhoven, R. (1984a)

Conditions of happiness (Condiciones para la Felicidad)

Reidel, Dordrecht, Netherlands (reprinted 1991 by Kluwer Academic.)

Veenhoven, R. ed (1989i)

How harmful is happiness? Consequences of enjoying life or not

(Es dañina la Felicidad? Consecuencias de disfrutar la vida o no)

Universitaire Pers Rotterdam, Den Haag, Netherlands.

Veenhoven, R. (1991)

Is happiness relative? (Es relativa la Felicidad?)

Social Indicators Research, vol 24, 1-34.

Veenhoven, R. (1993)

Happiness in Nations. Subjective appreciation of life in 56 nations 1946-1992

(La Felicidad en los países. Apreciación subjetiva de la vida en 56 países entre 1946-1992)

RISBO, Studies in Social and Cultural Transformation nr 2)

Erasmus University Rotterdam, Netherlands.

Veenhoven, R (1994)

Correlates of happiness, 7838 findings from 603 studies in 69 nations 1911-1994.

(Correlaciones de la Felicidad: 7838 muestras de 603 estudios en 69 naciones 1911-1994

RISBO, Studies in Social and Cultural Transformation nr 3, 3 volumes)

Erasmus University Rotterdam, Netherlands.

Veenhoven, R. (1996 b)

Happy life-expectancy. A new comprehensive measure of quality-of-life in nations.

(Vida feliz- expectativas. Una nueva medida de la comprensión de la calidad de vida en los países)

Ed.- Investigaciones de Indicadores Sociales, vol. 39 pgs. 1-57

Veenhoven, R. (1996a) (here the later paper 2000a)

Freedom and happiness A comparative study in 46 nations in the early 1990's

(La Felicidad y la Libertad: los meritos de una sociedad de múltiple elección

Ed.- Conferencia presentada en el 26 ° Conferencia internacional de Psicología)

Montreal (Canada).

Veenhoven, R (1997c)

Progress dans la compréhension du bonheur (El progreso en la comprensión de la Felicidad)

Revue Québécoise de Psychologie, vol 18, pp 29-74

Veenhoven, R & Ouweneel, P. (1995a)

Livability of the welfare-state. Appreciation-of-life and length-of-life in nations varying in state-welfare-effort.

(Habitabilidad del estado del bienestar. Apreciación-de-la vida y su extensión en los países esforzados con variaciones del estado del bienestar)

Social Indicators Research, vol 36, page 1-49

Banco Mundial (1995)

World Development Report: Workers in an integrated world.

World Bank and Oxford University Press, New York, USA.

Estudios Mundiales de Valores 2°

Cumulative file 1990-92 (Documentos Acumulativos 1990- 92)

ICPSR, file 6160, Ann Arbor, Michigan, USA

NOTAS.

- 1 Por el contrario, las apreciaciones de los observadores se refieren a la calidad de vida "objetiva". Esta terminología se malinterpreta; indica una verdad imparcial porque los criterios de calidad raras veces son valores libres. Por ejemplo: un observador puede contar "objetivamente" la cantidad de dinero que yo tengo, pero el hecho de considerar el dinero como criterio de calidad de vida se basa en un juicio de valor subjetivo.
- 2 En Japón vemos una exagerada respuesta de " no contesta" , aunque está por debajo del 5%; pero no indica un modelo del mundo no occidental. En India y Nigeria este índice está a la misma altura que en los países occidentales.
- 3 El " Estudio Mundial de Valores" calcula la "Felicidad" de tres maneras: con una pregunta directa y simple sobre la felicidad, una pregunta directa sobre la satisfacción de vida y 10 preguntas de un cuestionario sobre el humor en las últimas semanas. (Escala de Afectos de Bradburn).
- 4 Este efecto se debe a los datos obtenidos de los antiguos países comunistas. En el momento de la realización de este estudio, aquellos países infelices aún tenían pleno empleo (al menos oficialmente). Al omitirse estos casos, la correlación se redujo a cero, lo cual aún no es la relación negativa que uno podría esperar.
- 5 En el " Informe sobre el Desarrollo Humano de 1992, la tabla 1ª: Pérdida estimada de Valores: En Irlanda del Norte entre G. Bretaña y Irlanda (\$ 10,600) Checoslovaquia se aproxima a los Países del Este europeo. (7, 420)
- 6 Kurian 1992, tabla 192. El mínimo requerido de las categorías diarias es de aprox. 2500. En esta base de datos solo cuatro países están por debajo de este nivel: India, China, Nigeria y Filipinas.
- 7 Kurian 1992, tabla 194. Datos de 1980. Algunos niveles parecen inalcanzables: Finlandia 84% , España 78% , Hungría 44%
- 8 Registro Médico. UN Memoria anual 1993, tabla 21
- 9 Escrutinios entre hombres de negocios y periodistas. Transparencia internacional 1995
- 10 ILO 1996, tabla 3
- 11 Experto en niveles. Karantnycky et al. 1995
- 12 Opinión Pública.Pregunta 310 en el " Estudio Mundial de Valor 2º"
- 13 Experto en niveles de política restrictiva. PAI, 1995
- 14 Experto en niveles de limitaciones y servicios, IPPF 1995
- 15 Opinión Pública. Preguntas nº 307 & 308 en el " Estudio Mundial de Valores 2º"
- 16 Opinión Pública. Preguntas nº 312 & 313 en el mismo documento
- 17 Opinión Pública. Preguntas nº 95 & 117 en el mismo documento
- 18 " Un Informe del Desarrollo Mundial Humano, 1995": tabla 12º
- 19 Un Informe del Desarrollo Mundial Humano, 1995" tabla 3.5

- 20 Smits et al 1996: 48
- 21 Banco Mundial: " Informe sobre el Desarrollo" 1995: tabla 1^a
- 22 Banco Mundial: " Informe sobre el Desarrollo" 1995, tabla 3.1
- 23 Niveles de Auto-estimación: Pregunta 356 en el "Estudio Mundial de Valores 2"
- 24 Kurian 1992, tablas n° 218 & 214
- 25 Niveles de Auto Informes. Preguntas 175, 151, 147 en el "Estudio Mundial de Valores 2"
- 26 Opiniones de los empleados de IBM. Hofstede 1990
- 27 Opinión Pública. Preguntas 69-82 en el " Estudio Mundial de Valores 2"
- 28 Opinión Pública. Preguntas 272-285- 340-341 en el mismo documento
- 29 Estudios sobre trabajos forzados y registro. ILO 1995, tabla 9^a
- 30 Niveles de Auto informes. Pregunta 23° en " Estudio..."
- 31 Kurian 1992, tablas 41 & 43
- 32 Kurian 1992, tablas 17 & 28
- 33 Kurian 1992, tabla 18
- 34 Kurian 1992, tabla 84
- 35 Kurian 1992, tabla 167
- 36 Diener & colbs. 1994, tabla 1^a