

El largo camino hacia el estudio científico de la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo

A long way towards a scientific study about life satisfaction and subjective well-being

Francisco Augusto Laca Arocena¹
Universidad de Colima, México

Resumen

Partiendo de la evidencia de que la búsqueda de la satisfacción con la vida y la discusión sobre los criterios de ordenar la propia vida hacia ese logro constituyen una constante literaria en nuestra historia, este texto inicia con un contraste entre lo que ya avanzaron los filósofos al respecto en los siglos pasados y lo que la reciente psicología positiva o del bienestar subjetivo va encontrando. El número de pensadores elegidos entre los que trataron este tema en el pasado ha debido ser limitado a los que el autor entiende muy representativos de este reflexionar sobre las condiciones que influyen en la satisfacción de la existencia por razones de espacio narrativo. Posteriormente, se describen resultados de investigaciones propias en el ámbito de la psicología positiva, situándolos en el contexto de la discusión entre la perspectiva hedónica y la eudaemónica que hoy ocupan el reflexionar en el ámbito de la psicología de la satisfacción con la vida y del bienestar subjetivo.

Palabras clave: Satisfacción con la vida, Bienestar subjetivo, Filosofía, Psicología positiva.

Abstract

This paper begins making a contrast between what philosophers stated in the last centuries about the search for satisfaction with life, as well as the discussion over the criteria to organize our own lives aimed to that purpose, and what the recent positive psychology or the subjective well-being are finding. The number of thinkers chosen among those who dealt with the subject in the past had to be limited to those the author considered the most representatives of this reflect on the conditions that influence the satisfaction with the existence having in mind limitations of narrative space. Subsequently, the author describes his research findings in the field of positive psychology placed in the context of discussion between the hedonic and eudemonic perspective that occupy nowadays the thinking in the scope of psychology of satisfaction with life and subjective well-being.

Key words: Satisfaction with life, Subjective well-being, Philosophy, Positive psychology.

Resumo

Com base na evidência de que a busca de satisfação com a vida e a discussão sobre os critérios para organizá-la para essa conquista são uma constante na nossa história literária, este texto começa com um contraste entre o que os filósofos já avançaram sobre o tema nos séculos passados e as descobertas da recente psicologia positiva ou do bem-estar subjetivo. O número de pensadores escolhidos entre aqueles que abordaram esta questão no passado teve de ser limitado, segundo a opinião do autor ao que ele entende ser mais representativo deste pensar sobre as condições que influenciam a satisfação de existência, por razões de espaço narrativo. Posteriormente, são descritos os resultados de pesquisas no campo da psicologia positiva, colocando-os no contexto da discussão entre a perspectiva hedônica e a eudaimônica que ocupam hoje o pensamento no campo da psicologia de satisfação com a vida e do bem-estar subjetivo.

Palavras-chave: Satisfação com a vida, Bem subjetivo, Filosofia, Psicologia positiva.

Cómo referenciar este artículo: Laca, F. (2015). El largo camino hacia el estudio científico de la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo. *Pensamiento Americano*, 8(15), 27-40.



Recibido: Marzo 10 de 2015 • Aceptado: Mayo 12 de 2015

* Artículo derivado del proyecto de investigación: Estudio científico de libertad subjetiva.

1. Doctor en psicología por la Universidad del País Vasco (España). Profesor investigador en la Universidad de Colima (México) y miembro del Sistema Nacional de Investigadores de México (nivel II). Publicados más de 30 artículos en revistas indexadas (de España, Estados Unidos, México, Colombia, Costa Rica y Perú). Dirigidas 3 tesis doctorales sobre sus líneas de investigación: Bienestar Subjetivo, Bienestar Laboral y Análisis del Conflicto. francisco_laca@uclm.mx

Nuestros predecesores los filósofos

La búsqueda del bienestar subjetivo percibido por cada individuo y de los criterios para ordenar la propia vida hacia el logro y mantenimiento de dicho bienestar, han ocupado un lugar considerable en la historia del pensamiento humano. Si hoy el tema nos interesa a los psicólogos y, seamos sinceros, hace muy pocas décadas que hemos comenzado a interesarnos seriamente en él, es justo reconocer que los filósofos se nos adelantaron en siglos en este inquirir sobre la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo. Incluso Schopenhauer, considerado un filósofo del pesimismo, y que compartía plenamente la opinión de Voltaire de que abandonaremos este mundo dejándolo tan estúpido y malvado como lo encontramos al llegar a él, se tomó la tarea de escribir un extenso manual sobre *El arte del buen vivir*. Otro filósofo, tan opuesto a Schopenhauer por su vitalismo y su activismo militante en defensa de causas progresistas como fue Bertrand Russell, entre los muchos libros que escribió a lo largo de su muy longeva y productiva existencia nos dejó *La conquista de la felicidad* (1930), uno de los más reeditados. Ante todo, aparece una opinión generalizada en los filósofos que de un modo u otro reflexionaron sobre el bienestar y la satisfacción con la vida: que esta depende más de rasgos internos del individuo que de sus circunstancias externas. Schopenhauer inicia su *Arte del buen vivir* citando a Metrodoro, discípulo de Epicuro, quien ya señalaba que las causas que provienen de nosotros mismos contribuyen más a nuestra felicidad que las

que nacen de cosas exteriores (Schopenhauer, 2011). La psicología actual vendrá a coincidir con esta apreciación. El nivel de bienestar habitual de un individuo y su tono afectivo o estado de ánimo parecen depender en gran medida de predisposiciones personales. Tienen poca relación con las condiciones del entorno y cuando este provoca una brusca alteración del ánimo, sea en sentido positivo de alegría o negativo de tristeza, esta alteración resulta pasajera y el individuo retorna, antes o después, a sus niveles de bienestar subjetivo característicos. Aunque no utilizará los términos clásicos de la filosofía, la psicología que investiga hoy la satisfacción y el bienestar coincidiría en gran parte con aquella apreciación de Schopenhauer de que el melancólico verá una tragedia allí donde el sanguíneo no ve más que un conflicto interesante, y el flemático un hecho insípido (Schopenhauer, 2011). Los psicólogos hablaríamos, por ejemplo, de tendencias depresivas donde el filósofo hablaba de temperamento melancólico pero aludimos a lo mismo, a disposiciones naturales a vivir en un determinado estado de ánimo y a valorar los eventos desde esa disposición personal. Esta idea estaba ya en Epicteto hace más de dos milenios: a las personas no nos conmueven tanto los sucesos como la opinión que nos formemos de ellos. La psicología industrial u organizacional tradicional, por ejemplo, contemplaba la satisfacción laboral como efecto casi exclusivo de factores externos al sujeto, tales como salario, horario, nivel de autonomía y estilo de supervisión. Sin embargo, viene incrementándose la evidencia de

que la satisfacción habitual del empleado con su trabajo, sin ignorar el papel que desempeñan factores ambientales, depende en su mayor medida de factores internos o disposiciones del individuo (Laca, Mejía, Yáñez & Mayoral, 2011; Laca, Mejía & Gondra, 2006).

Desde el estoicismo, corriente filosófica que tradicionalmente oponemos a los epicúreos, Séneca venía a coincidir con aquellos en que: “Si vives conforme a la naturaleza, nunca serás pobre; si lo haces conforme a la opinión, nunca serás rico” (Séneca, 1986, p. 162). Argumentando que mientras los deseos de la naturaleza son limitados, los que nacen de la opinión pública no saben dónde terminar ¡Qué hubiera dicho Séneca si hubiera llegado a conocer nuestra sociedad de consumo y la agresiva mercadotecnia que nos convence de la “necesidad” para nuestro bienestar de tantas cosas tan innecesarias como costosas. En los estoicos, será una constante esta llamada a una retirada relativa del mundo y sus modas. Retirada hacia una vida interior única en la cual espera hallar si no causas de felicidad, estado por otra parte característicamente fugaz y pasajero, al menos la fuente de un relativo bienestar íntimo que nada ni nadie fuera de nosotros mismos puede proporcionarnos porque “cada cual es tan desgraciado como imagina serlo” (Séneca, 1986, p. 470). Hace ya dos milenios que los filósofos intuían este origen subjetivo de nuestros estados de ánimo. Pero por otra parte, aunque los humanos no fuéramos animales sociales por naturaleza como algunos han pretendido y lo

seamos por mera necesidad de supervivencia, retirarse del mundo, refugiarse en uno mismo, es un ideal inaccesible en la vida cotidiana salvo para aquellos pocos individuos que optasen por alguna de las formas de vida contemplativa. Si bien muchos pudiéramos estar de acuerdo, especialmente cuando afrontamos conflictos interpersonales, con el conocido diagnóstico de Pascal de que una gran parte de nuestras desgracias proviene de no saber permanecer tranquilos a solas en una habitación (Pascal, 1998). En este punto, la psicología actual no coincidiría con Pascal. Todos experimentamos con frecuencia que las relaciones interpersonales son fuente de conflictos: en la familia, en el trabajo y en cualquier otro ámbito, sin embargo salvo la citada excepción de quienes se retiren a alguna forma de vida contemplativa no podemos pasar la mayor parte de nuestra existencia encerrados en nuestras habitaciones. En el extremo opuesto a la misantropía de Schopenhauer y Pascal, el proactivo Bertrand Russell opinaba que el aislamiento y la absorción en uno mismo son fuente de infelicidad. Como ejemplos extremos de individuos absorbidos en sí mismos citaba al pecador obsesionado con sus escrúpulos de conciencia, al narcisista y al megalómano, especie esta última a la que han pertenecido la mayoría de dictadores y tiranos (Russell, 2009). La psicología contemporánea tendería a estar más de acuerdo en esta cuestión con Russell que con Schopenhauer o Pascal. Una red de relaciones sociales, no excesivamente extensa pero confiable compuesta por personas que ofrezcan apoyo social al indi-

viduo, se estima hoy un componente necesario en una vida satisfactoria. En esto, como en tantas otras facetas de nuestra existencia, el exceso es negativo. Quienes en el extremo opuesto al consejo de Pascal son incapaces de permanecer el menor tiempo a solas consigo mismos, están abocados a una infelicidad que pretenderán ahogar con actividades sociales tan extensas como superficiales. La dependencia de muchos jóvenes “adictos” a las redes sociales virtuales en las que pasan horas al día “dialogando” con desconocidos, es un ejemplo extremo de esta incapacidad de permanecer un tiempo a solas consigo mismos. Difícilmente pudiera estar satisfecho con su vida y mantener unos niveles mínimos de bienestar subjetivo quien no soporta un tiempo a solas consigo mismo.

Encontramos también en Schopenhauer una intuición que viene siendo confirmada por las investigaciones actuales sobre felicidad, satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo. Alcanzado un mínimo bienestar necesario, para sobrevivir con relativa seguridad y dignidad, a partir de ese nivel mínimo necesario el incremento en ingresos económicos u otros bienes no tiene efectos significativos duraderos en los niveles de satisfacción o bienestar de las personas (Clarck, 2005). Aunque esto pueda parecernos contrario a la intuición más elemental, la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo no transcurren en paralelo con los niveles socioeconómicos, no aumentan o disminuyen en relación recíproca con estos. En terminología estadística, diríamos que bienes-

tar subjetivo y riqueza no correlacionan positiva y significativamente, y la intuición de que esto era así ya estaba en Schopenhauer: “la riqueza propiamente dicha, esto es lo superfluo, contribuye poco a nuestra felicidad” (2011, p. 48). Son frecuentes las encuestas internacionales que comparan niveles de satisfacción con la vida en diferentes países. Si bien en estas encuestas países africanos con los mayores niveles de pobreza aparecen con los menores niveles de satisfacción con la vida, otros países también con altos porcentajes de pobreza y grandes distancias de desigualdad social como los latinoamericanos están usualmente entre los que tienen mayores niveles de satisfacción con la vida. México, por ejemplo, presenta reiteradamente en estos estudios comparativos mayores niveles de satisfacción con la vida que países europeos con mayores niveles de bienestar (Laca, Verdugo & Guzmán, 2005). En estudios en sociedades anglosajonas como Estados Unidos y Gran Bretaña, las mejoras en sus niveles de vida en los años anteriores a la gran crisis financiera de 2008 que deterioró la economía mundial, no aparecía asociada tal mejora material con los niveles de bienestar reportados por sus ciudadanos (Lane, 2000). No aparece por tanto, una correlación significativa entre la satisfacción con la vida de las personas y el bienestar material de sus sociedades (Diener & Eunkook, 2003). Reiterados estudios sobre la relación entre niveles de riqueza material y bienestar subjetivo indican que si bien los índices de satisfacción suelen crecer en paralelo con el producto interior bruto del país (decía-

mos que los países más pobres se encuentran en África y son sus poblaciones las que reportan menores niveles de satisfacción con la vida), solo lo hacen hasta el punto en que la necesidad y la pobreza dan paso a la satisfacción de las necesidades de supervivencia. A partir de este punto, los niveles de satisfacción con la vida dejan de crecer e incluso tienden a bajar (Bauman, 2009). Simplificando, podríamos decir que la pobreza extrema asegura malestar subjetivo e insatisfacción con la vida; pero la riqueza no asegura bienestar y satisfacción. La intuición de la segunda parte ya estaba en Schopenhauer como decíamos cuando avanzaba que la riqueza superflua no incrementa la felicidad. Por su parte, Russell también reconocía la imposibilidad de ser feliz en condiciones de pobreza extrema cuando al inicio de *La conquista de la felicidad* confiesa que escribe este libro para aquellos cuya infelicidad es de naturaleza psicológica porque tenían ya asegurados unos mínimos de bienestar material sin los cuales parece inútil la búsqueda de la felicidad. “Daré por supuesto que se cuenta con ingresos suficientes para asegurarse alojamiento y comida, y de salud suficiente para hacer posibles las actividades corporales normales” (Russell, 2009, p. 23).

Otra intuición respecto a la felicidad en la que la filosofía se adelanta en muchos siglos a la psicología ya estaba en Séneca y se repite en otros filósofos como Russell, la cual exponen que la felicidad no se alcanza apresurándose hacia ella o buscándola con empeño. Al igual

que el insomne no logra dormirse si se inquieta por su insomnio y se empeña con determinación en dormirse, la felicidad parece escaparse cuanto más se esfuerce uno en alcanzarla. Paradójicamente, las personas parecen tanto más felices cuanto menos se preguntan si realmente lo son y menos se esfuerzan por serlo. La felicidad, como el sueño, no son logros de la voluntad.

Dos causas frecuentes de malestar e infelicidad son la rumiación de las desgracias pasadas y la especulación temerosa sobre posibles desgracias futuras. Ambas dimensiones temporales, el pasado y el futuro, ocupan casi continuamente nuestro pensamiento, pocas cosas nos resultan tan difíciles como centrarnos en el presente. Hasta el punto de que necesitamos recurrir a técnicas de meditación como *mindfulness* u otras para centrarnos siquiera unos minutos en el presente, y esto con esfuerzo concentrado y pasajeramente. Daniel Kahneman es el primer psicólogo en obtener el Nobel de economía en 2002 y cuyos intereses han pasado de la investigación en toma de decisiones, que le valieron el citado premio, a investigar sobre el bienestar subjetivo. En sus investigaciones sobre cómo la vida es para la gente una historia que recordamos constata que, por absurdo que pueda parecer, “yo soy el yo que recuerda, siendo el yo que experimenta, el yo que da contenido a mi vida, un extraño para mí” (2013, p. 507). Nuestra vida es una historia que recordándola nos vamos contando a nosotros mismos, y cuya valoración positi-

va o negativa en su conjunto está teñida por nuestro estado afectivo en el momento de tales recuerdos.

Un mito fuertemente asociado al concepto de felicidad o de bienestar es que tal estado debe ser permanente... una “felicidad pasajera”, un “bienestar momentáneo”, nos parecen términos antagónicos. Si percibimos que una situación feliz será pasajera, inmediatamente pierde gran parte de su atractivo. Ha sido una constante del pensamiento oriental que apenas está llegando desde hace pocas décadas a nuestra cultura occidental, que el bienestar solo es posible en cada momento presente dada la impermanencia temporal de cuanto existe. Todas las técnicas de meditación inspiradas por tradiciones orientales, por el budismo u otras, coinciden en esto: todo es impermanente, ningún estado de satisfacción o bienestar permanecerá; solo podemos intentar sentirnos bien en el momento presente, en el aquí y el ahora. Se trataría, entonces, de intentar repetir esos momentos positivos presentes, de intentar mantener nuestra mente en calma concentrada en el presente con la mayor frecuencia posible. Citando al orientalista Alan Watts, Wilson un estudioso de la relación entre literatura y psicología asociando felicidad con la sensación de control, ante todo del control de nuestro propio destino, y en muchos además con la pretensión de controlar las vidas de parejas, hijos u otros individuos próximos, expone el absurdo de tal propósito: “Existe una contradicción en el deseo de querer estar perfectamente seguros en un universo cuya naturaleza es la

transitoriedad y la fluidez” (2008, p. 39). Estas y otras contradicciones y limitaciones que pueden ir apareciendo cuando nos aproximamos a conceptos tan ambiguos como felicidad o satisfacción con la vida, nos podrían conducir a la siguiente pregunta:

¿La felicidad es algo tan deseable que haya que buscar incansablemente?

La respuesta más automática a tal pregunta parecería inicialmente positiva. El sociólogo Bauman, al preguntarse a sí mismo si hay algo que pueda afirmarse sobre la felicidad con confianza y sin despertar oposición, se responde que esta es buena, deseable y apreciada y, por tanto, parece que es mejor ser feliz que infeliz. Pero estos dos pleonasmos, advierte, son prácticamente todo lo que puede decirse sobre la felicidad con completa seguridad (2009). Si como apuntábamos anteriormente una condición esencial del bienestar, de la satisfacción con la vida, en definitiva de la felicidad, fuera la permanencia de tales estados, estaríamos en la búsqueda de una ficción, la búsqueda ilusoria de estados permanentes en un mundo en que nada lo es. Llegados a esta constatación, podríamos preguntarnos con el pensador británico John Gray (2013) si la felicidad no sería una ficción de la que es mejor deshacerse. La felicidad, la satisfacción con la propia vida o como queramos denominar ese estado de bienestar subjetivo, no es ciertamente una preocupación moderna, ya hemos visto que divagar sobre ello era habitual en pensadores clásicos, griegos y romanos, y la divagación continuó a lo largo de

la historia de la filosofía. Lo que caracterizaba al pensamiento clásico era el reconocimiento de la dificultad de alcanzar “una vida buena”, hoy diríamos satisfactoria, y aún más difícil la voluntad necesaria para perseverar en ella. Por el contrario, el mito moderno de la felicidad, como todos los mitos de la modernidad, proclama su facilidad y universalidad. Alcanzar una satisfacción con la vida y sentir unos niveles altos de bienestar subjetivo sería algo relativamente fácil y al alcance de todos, piénsese por ejemplo en la mercadotecnia volcada a la venta masiva de eso que llaman “libros de autoayuda”. Paradójicamente, se vende la idea de que la satisfacción con la vida depende ante todo del desarrollo de un proyecto personal, pero los citados libros de autoayuda y los gurús dedicados a publicitarlos venden el mismo proyecto a todos sus potenciales clientes; aquella gente insatisfecha con sus vidas y con la credulidad necesaria para pensar que la lectura de un par de libros abundantes en tópicos generales solucionarán sus problemas existenciales. Esta búsqueda de un estado de bienestar o de satisfacción con la vida ligado a la realización de un proyecto personal y con carácter universal, es decir que estaría al alcance de todo el que se lo proponga, es una idea, Gray (2013) diría un mito, que surge con el romanticismo. Para el pensador francés Pascal Bruckner (2008) se trata de una pasión característica de la cultura de occidente desde las revoluciones francesa y norteamericana a finales del siglo XVIII. La cultura occidental ha terminado siendo, por razones históricas, políticas y sobre todo eco-

nómicas que aquí sería prolijo relatar, el modelo cultural universal del momento presente y, por otra parte, la modernidad conlleva una aceleración creciente del tiempo, hoy suceden más cambios en una década que antes en un siglo. El citado Bruckner (2008) subtitula su ensayo *La euforia perpetua* con la expresión *Sobre el deber de ser feliz*. La felicidad, la satisfacción con la vida, se habría convertido en “un deber”, una meta que todos deben perseguir y, además, corriendo hacia ella con prisa. Cuando, justamente, “deber” y “prisa” resultan dos condicionantes opuestos a la propia idea de bienestar subjetivo, de felicidad personal.

La psicología se acerca por diferentes caminos al estudio del bienestar subjetivo

Desde sus orígenes, la psicología al igual que venía sucediendo con la medicina comenzó interesándose exclusivamente por la enfermedad, las disfunciones y el dolor. Era natural que así fuese pues nadie acude, en principio, a un psicólogo o a un psiquiatra para manifestar satisfacción y equilibrio en sus existencias sino todo lo contrario. Paralelamente a este justificado y necesario interés por los malestares psicológicos y por cómo aliviarlos, la psicología mostraba un interés prácticamente nulo por los estados de bienestar psicológico. Este descuido por los aspectos hedónicos de la existencia es evidente al repasar el índice de cualquier manual de psicología como señalan Kahneman, Diener y Schwartz (2003). El interés de la psicología académica por los estados de bienestar psicológico no aparece hasta las décadas

de los 70 y 80 del pasado siglo. Comienzan así a surgir constructos como “bienestar subjetivo” de Diener (1980), “optimismo aprendido” de Seligman (1992) o “felicidad objetiva” de Kahneman (2003). Todos ellos se interesan por lo que en una definición muy general de la psicología positiva se le describe como “el estudio científico sobre lo que hace que la vida merezca la pena de ser vivida” (Peterson en Cebolla, García-Campayo & Demarzo, 2014, p. 174).

Blanco y Díaz (2005) distinguen dos tradiciones o dos vías de aproximación de la psicología al estudio del bienestar y la satisfacción personal: la hedónica y la eudaemónica. La primera se ha centrado en el estudio del bienestar subjetivo, esto es el bienestar que un sujeto siente por razones íntimas o por predisposición emocional propia y que guarda muy poca relación con las condiciones objetivas de su existencia. La segunda, siguiendo la distinción de Blanco y Díaz, es más reciente, sustituye el calificativo “subjetivo” por el de “psicológico”, y tiene respecto a este “bienestar psicológico” una perspectiva menos “pasiva”. Se interesa por las actitudes proactivas y acciones que el individuo pueda hacer para mejorar sus niveles de satisfacción con su vida, es decir se interesa por cuestiones como el establecimiento de metas, la identificación y desarrollo de capacidades personales, etc. Siguiendo esta clasificación, que como toda clasificación pudiera ser discutible o matizable, comenzaremos por tratar la primera tradición, la hedónica o del “bienestar subjetivo”.

Aproximación hedónica: bienestar subjetivo

Decíamos anteriormente que los países que reportan mayores índices de satisfacción con la vida de sus habitantes, lo que es característico de muchos países latinoamericanos, son países con altos índices de pobreza y violencia donde no abundan las condiciones “objetivas” para una vida satisfactoria. En palabras de Diener, la literatura sobre el bienestar subjetivo “trata de cómo y porqué la gente experimenta su vida de forma positiva, incluyendo tanto juicios cognitivos como reacciones afectivas” (1994, p. 67). Diener es el autor del constructo “satisfacción con la vida” y de una breve y fiable escala para medirlo, define esta satisfacción con la propia vida como “un proceso de juicio mediante el cual los individuos valoran la calidad de sus vidas sobre la base de su propio conjunto único de criterios” (Pavot & Diener, 1993, p. 164). Son los propios individuos quienes juzgando según sus prioridades personales los diferentes aspectos de su vida la valorarán como más o menos satisfactoria. Esto es conforme incluso con la propia etimología del término “subjetivo”, que remite a algo único y propio de un sujeto concreto.

En un estudio (Laca *et al.*, 2005) en población mexicana del estado de Colima con una muestra aleatoria de 52 varones y 59 mujeres heterosexuales, con rango de edades de 14-58 años; y además una muestra intencional de 57 varones homosexuales de 18 a 43 años, encontramos unas puntuaciones en la escala de

satisfacción con la vida por encima de la media teórica, que de 1 a 7 estaría en 3,5, pero no extremadamente altas. Por este orden, las más satisfechas con sus vidas fueron las mujeres heterosexuales (5,35), después los hombres homosexuales (5,25) y, por último los menos satisfechos con sus vidas resultaron los hombres heterosexuales (4,87). Estos resultados parecieron inicialmente contraintuitivos, supuesta la colimense una sociedad tradicional que conserva rasgos machistas tópicos atribuidos a la sociedad mexicana y con ellos prejuicios misóginos y homófobos, lo esperable sería que la mayor satisfacción con sus vidas se diera entre los varones heterosexuales, resultó lo contrario. Lo explicaríamos desde la teoría de las expectativas. En una sociedad tradicional como la citada, los jóvenes heterosexuales inician sus vidas con mayores expectativas que las mujeres y que los homosexuales, en esa medida serían más proclives a la insatisfacción al no cumplirse sus expectativas (Laca *et al.*, 2005). Sugerimos que a mayores expectativas sobre una experiencia, o sobre la vida en general como se evalúa en la escala de Diener, mayores serán las probabilidades de incumplimiento de tales expectativas y con ello menor la satisfacción o bienestar resultante de la experiencia.

En otro estudio con adolescentes mexicanos de bachillerato (Guadalajara, Jalisco), con adaptación de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener a una escala de Satisfacción con la Vida de Familia en particular (Luna, Laca & Mejía, 2011). En un rango de 1 a 7, la

satisfacción con su vida de familia en los muchachos (5,42) resultó significativamente más elevada que la de las muchachas (5,07). En este estudio con adolescentes de Guadalajara los resultados fueron inversos a los mencionados anteriormente con adultos de Colima, donde las mujeres puntuaban (5,35) significativamente más alto que los hombres (4,87). Pensamos que además del género otra variable que probablemente incida en la satisfacción con la vida sea el grado de autonomía o independencia, en este sentido, en la mayoría de las familias los muchachos son menos controlados por sus padres y alcanzan cierta autonomía antes que sus hermanas. Puede darse el caso de que la incidencia del género sobre la satisfacción con la vida se modifique en las sucesivas fases de la existencia, que los adolescentes manifiesten mayor satisfacción que las adolescentes, pero posteriormente las mujeres adultas manifiesten mayor satisfacción con lo logrado en sus vidas que los hombres adultos, por lo que apuntábamos anteriormente, porque las expectativas de ellas fueran más realistas. Estaríamos indicando con esto algo obvio, que la satisfacción con la vida, el bienestar subjetivo, es en cualquier caso un fenómeno multivariante en el que género y edad serían tan solo dos variables más.

Reexaminando investigaciones sobre la estructura del estado de ánimo (*mood*) en las personas, Watson y Tellegen (1985) encontraron dos factores que aparecían de forma consistente. Un estado de afecto positivo y un estado de afecto negativo (y aquí “afecto” no expresa el

sentido de simpatía o cariño por alguien que tiene en nuestra lengua, en inglés *affect* alude al estado de ánimo del individuo). En la práctica se entiende que aún tratándose de dimensiones bipolares solo son relevantes los polos altos (afectos positivo alto y negativo alto), entendiendo los polos bajos como un mero estado de ausencia de implicaciones afectivas o emocionales (Mejía, Laca & Gondra, 2009). Aunque pueden resultar alterados por los sucesos cotidianos, ambos estados afectivos tienden a mostrarse estables en una persona a lo largo del tiempo (Watson & Walker, 1996). Como indicábamos anteriormente, las personas tienden a unos niveles de estados anímicos que les son característicos, que pueden alterarse ocasionalmente por eventos positivos o negativos en sus vidas pero a los que el individuo regresa pasado un tiempo. En los estados de ánimo se produciría también la conocida tendencia de “regresión a la media”.

Aproximación eudaemónica: bienestar psicológico

Una segunda vía de aproximación al bienestar o satisfacción de las personas, la denominada por Blanco y Díaz “bienestar psicológico”, atendería más a circunstancias del entorno del individuo y a sus recursos personales para interactuar constructivamente con dicho entorno. Un constructo que respondería a esta segunda aproximación sería el llamado “bienestar social” en la formulación de Keyes (1998). Bienestar social (*social well-being*) es un constructo que originalmente procede de la economía, en

ese ámbito se interpretaba como un índice de la desigualdad de la distribución económica en el seno de una sociedad. Cuando a finales del siglo XIX, Pareto (en Blanco & Díaz, 2005) halló una relación estable entre la escasa proporción de personas con mayores ingresos de Inglaterra y el elevado porcentaje de riqueza que disfrutaban, y que las proporciones similares se repetían analizando otros países y otras épocas, estaba describiendo un “índice del bienestar social”, en este caso del injusto reparto de la riqueza en las sociedades.

Estimando a los humanos como individuos biopsicosociales, integrados por una dimensión biológica, otra psicológica y, por último, una dimensión social, se deduce la necesidad de considerar esta tercera dimensión en el bienestar final del individuo. Al investigar la naturaleza del bienestar debería superarse la distinción entre los ámbitos de la vida pública y la privada, una distinción que ha invadido la teoría en psicología social (Keyes, 1998). Esta necesidad de tomar en consideración su “mundo social” en el bienestar de las personas propició la generación de una propuesta de “bienestar social”, término que en psicología adquiere un significado ajeno al que describíamos en economía. Keyes lo aborda como “la valoración que hacemos de nuestras circunstancias y nuestro funcionamiento dentro de la sociedad” (1998, p. 122). Identificó cinco dimensiones en este relacionarse los individuos con su sociedad y su funcionamiento en ella: 1) *Integración social*, evaluando la calidad de nuestras relacio-

nes con otros y nuestra integración en nuestro entorno; 2) *Aceptación social*, como sentimiento de pertenencia a una comunidad y grado en que el individuo es aceptado en ella; 3) *Contribución social*, balance de nuestras aportaciones a la sociedad y valoración que esta hace de tales aportaciones; 4) *Actualización social*, confianza en que la sociedad tiene futuro, que se desarrolla y ofrece oportunidades de desarrollarse con ella; 5) *Coherencia social*, dimensión complementaria a la anterior, si una sociedad es incoherente, incongruente, no es posible actualizarse en ella. Para entender el significado de las dos últimas dimensiones, Actualización y Coherencia sociales, es útil pensar en la anomia, ambas dimensiones serían lo contrario de la anomia o inoperancia de las normas sociales. En un estudio sobre identidad mexicana e interés por la política como predictores de bienestar social y anomia, se halló, como era intuitivo esperar, que los cinco factores del bienestar social correlacionaban negativa y significativamente con la anomia (Laca, Mejía & Yáñez, 2010). En un rango de respuesta de 1 a 5 en la escala de bienestar social, los mexicanos presentaron medias en integración social de 3,57, en aceptación social 2,67, en contribución social 4,02, en actualización social 3,18, y en coherencia social 3,51. Obsérvese la aparente contradicción de que la puntuación más alta (4,02) sea en contribución social, lo que el individuo cree aportar a su grupo social; sin embargo la puntuación más baja (2,67) se da en aceptación social, lo que indicaría que los participantes en este estudio no creen recibir el

reconocimiento o la aceptación suficiente por sus aportaciones. Probablemente sea bastante generalizado este sentimiento de no recibir el reconocimiento o aceptación que merecerían nuestras contribuciones.

Recopilando brevemente

Una revisión de la literatura apunta a que nuestro bienestar subjetivo, nuestra felicidad, depende más de predisposiciones personales que de eventos externos. Ciertamente, eventos que conlleven una fuerte carga positiva o negativa elevarán o abatirán nuestro estado anímico, pero este pasado un tiempo regresará a niveles que nos caracterizan. Por lo anterior, a partir de que estén asegurados unos mínimos niveles de satisfacción material nuestro bienestar subjetivo guarda muy poca relación con nuestro bienestar económico o nuestro poder adquisitivo. Nuestros semejantes son con frecuencia la principal causa de nuestros conflictos y frustraciones pero también de nuestras satisfacciones, en el ámbito de las relaciones interpersonales se juega una parte importante de nuestro bienestar. La rumiación de infortunios pasados y el temor a posibles infortunios futuros, es decir nuestra crónica incapacidad de vivir centrados en el presente, es causa principal de estados crónicos de ansiedad e insatisfacción.

Entre otros factores además de los citados, nuestra percepción de felicidad o bienestar está condicionada por el juicio o balance que hagamos respecto a algún aspecto de nuestra

existencia que nos aparezca relevante en el momento de hacer ese balance. Estudiantes de colegios estadounidenses a los que se les preguntaba por el número de citas que habían tenido el último mes, y a continuación se les interrogaba qué tan felices se sentían, sus niveles de felicidad percibida correlacionaban significativamente con ese número durante ese periodo. El orden de las preguntas les había focalizado en recordar y dar importancia al número de citas, después sus niveles de felicidad les parecían asociados o dependientes de sus citas. Por el contrario, si se invertía el orden de las preguntas al no haberse focalizado previamente en ese número de citas este no presentaba correlación significativa con el nivel de felicidad percibida (Schwartz, 1996).

Para concluir este repaso genérico de la búsqueda de una felicidad y un bienestar siempre huidizos, siempre inestables y efímeros, se propone por más realista y por ello más factible la más modesta meta del no sufrimiento. Comenzaba el presente texto citando a Schopenhauer y concluye con otro contemporáneo, el filósofo de la ciencia Karl Popper, para quien la disminución del dolor debe anteponerse a la búsqueda de la felicidad. Podríamos llamar a esta actitud un “utilitarismo negativo”, no pudiendo alcanzar lo mejor, buscar, lo menos malo. Propugnaba Popper una “ingeniería social”, término quizás un tanto desafortunado por cuanto la ingeniería se puede asociar con la frialdad y la manipulación, en definitiva con reducir a los individuos a meros tornillos de

una gigantesca máquina. Pero la estrategia propuesta por Popper no es otra que la de avanzar por pequeños pasos frente a las utopías revolucionarias de los grandes saltos, además de la posibilidad de ir corrigiendo los errores evidenciados en pasos anteriores en el camino por construir una sociedad mejor. En una de sus últimas entrevistas ya con 90 años lo resumía expresamente: “Lo mejor es en un sentido muy terminante aquello que reduzca el sufrimiento, el sufrimiento innecesario” (1995, p. 249). Aspiración que puede parecer modesta pero ya avanzaríamos mucho si lográsemos erradicar el sufrimiento innecesario. Desde una perspectiva alejada del cientifismo de Popper, el experto en meditación budista Moffitt (2009) viene a decirnos algo semejante cuando nos recuerda que lo contrario del sufrimiento no es la felicidad, sino más bien el no sufrimiento. Como conclusión última sobre el secular problema del bienestar y la felicidad en este mundo, lo único que se puede afirmar es que en este mundo no se cumplen las expectativas que no se ajusten a sus limitadas condiciones y de nuestras existencias en él. Por tanto, unas expectativas realistas serían la primera condición para la felicidad o, al menos, para la disminución de la frustración y el sufrimiento.

Referencias

- Bauman, Z. (2009). *El arte de la vida*. Barcelona: Paidós. Col. Contextos, n. 144.
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.

- Bruckner, P. (2008). *La euforia perpetua. Sobre el deber de ser feliz*. México D. F.: Conaculta y Tusquets Editores. Col. Ensayo, n. 47.
- Cebolla, A., García-Campayo, J. & Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Clark, A. E. (2005). Your money or your life: Changing job quality OECD countries. *British Journal of Industrial Relations*, (43), 377-400.
- Diener, E. (1980). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, (95), 542-575.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, (3), 67-113.
- Diener, E. & Eunkook, M. S. (2003). "National differences in subjective well-being". En D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being. The foundations of hedonic psychology* (pp. 434-450). New York: Russell Sage Foundation.
- Gray, J. (2013). *El silencio de los animales. Sobre el progreso y otros mitos modernos*. Madrid: Sexto piso.
- Kahneman, D. (2013). *Pensar rápido, pensar despacio*. México, D. F.: DEBATE.
- Kahneman, D. (2003). "Objective happiness". En D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds), *Well-being. The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. (2003). *Well-being. The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Laca, F., Mejía, J. C., Yáñez, C. & Mayoral, E. (2011). Factores afectivos y de personalidad como antecedentes del bienestar laboral en maestros españoles y mexicanos. *Pensamiento Psicológico*, 9(16), 11-26.
- Laca, F. A., Mejía, J. C. & Yáñez, C. (2010). Identidad mexicana e interés político: Predictores de bienestar social y anomia. *Acta Universitaria*, 20(2), 40-49.
- Laca, F. A., Mejía, J. C. & Gondra J. M. (2006). Propuesta de un modelo para evaluar bienestar laboral como componente de la salud mental. *Psicología y Salud*, 16(1), 87-93.
- Laca, F., Verdugo, J. C. & Guzmán, J. (2005). Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos. Una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 325-336.
- Lane, R. E. (2000). *The loss of happiness in market democracies*. Yale University Press.
- Luna, C. A., Laca, F. A. & Mejía, J. C. (2011). Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de familia en adolescentes mexicanos de bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 17-26.
- Mejía, J. C., Laca, F. A. & Gondra, J. M. (2009). Factores de personalidad, afectivos y sociodemográficos en la predicción del bienestar laboral de docentes. *Psicología y Salud*, 29(1), 121-132.

- Moffit, P. (2009). *Bailando con la vida. Intuiciones budistas para hallar sentido y alegría frente al sufrimiento*. Barcelona: Kairós.
- Pascal, B. (1998). *Pensamientos*. Madrid: Cátedra.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Popper, K. (1995). *La responsabilidad de vivir. Escritos sobre política, historia y conocimiento*. Barcelona: Paidós. Col. Estado y Sociedad N. 31.
- Russell, B. (2009). *La conquista de la felicidad*. Barcelona: DEBOLSILLO.
- Schopenhauer, A. (2011). *El arte del buen vivir y otros ensayos*. (23 ed.). Madrid: EDAF. Col. Biblioteca EDAF n. 47.
- Schwartz, N. (1996). *Cognition and communication: Judgment biases, research methods and the logic of conversation*. Hillsdale (New Jersey): Erlbaum.
- Seligman, M. (1992). *Learned optimism*. New York: Pocket Books and Simon and Schuster Inc.
- Séneca (1986). *Epístolas morales a Lucilio*. Madrid: Gredos.
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of the mood. *Psychological Bulletin*, (98), 219-235.
- Watson, D. & Walker, L. M. (1996). The long-term stability and predictive validity of trait measures of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, (70), 567-577.
- Wilson, E. G. (2008). *Contra la felicidad. En defensa de la melancolía*. México D. F.: Taurus. Col. Pensamiento.