

Reynaldo Alarcón

El Bienestar subjetivo o felicidad como meta suprema del progreso de las sociedades

“Ahora bien: nuestra tarea consiste en fundar un Estado en el que la felicidad no sea patrimonio de un pequeño número de ciudadanos, sino común a toda la sociedad”
Platón, La República o el Estado

La idea de progreso

El Diccionario de la Real Academia Española (DRAE) define el vocablo ‘progreso’ como “la acción de ir hacia adelante / 2. Avance, adelanto, perfeccionamiento”. Un análisis de esta definición indica que se trata de una acción o proceso que tiende a producir, con intervención del individuo, un cambio satisfactorio hacia adelante que conlleva mejoramiento de la persona. A esta actividad tradicionalmente se le denominó “voluntad” o, también, “acción voluntaria”, debido a que es prevista y premeditada por una persona, con la finalidad de conseguir un fin o meta que ella misma se propone. Actualmente, en vez de voluntad, se prefiere utilizar el término “motivación intrínseca”, que tiene las características señaladas. Se diferencia del constructo “motivación extrínseca” porque, en ésta, la persona es motivada desde afuera para que realice una actividad pensada por un agente motivador. En sentido genérico, la motivación es la operación de crear “motivos”, adquiriendo la persona motivada energía para ejecutar una acción orientada hacia una meta o satisfacer una necesidad. La maestra motiva a los niños para que aprendan, ofreciéndoles una recompensa. Lo propio hace el político en las campañas presidenciales: crea motivos en los ciudadanos, mediante ofrecimientos, para que voten por él. En uno u otro tipo de motivación la persona motivada se orienta hacia objetivos o metas con la finalidad de obtenerlos. Las teorías actuales han avanzado en la explicación de la motivación intrínseca y extrínseca a efecto de que los individuos logren sus metas y disfruten en obtenerlas (véase Herrera & Matos (2009); Gargurevich, Leyten, & Corveleyn (2009)).

Motivación para el progreso

El análisis del vocablo ‘progreso’ nos lleva a inferir que para que haya progreso, sea individual, sea colectivo, será necesario que el individuo o los líderes de instituciones que propician el cambio estén altamente motivados para desarrollar acciones a menudo de largo plazo, que se propongan objetivos definidos por alcanzar, metas realizables y que se prevea la posibilidad de que hayan obstáculos en el camino. Hay algunos factores que suelen citarse en la realización de este proceso: compromiso con el logro de una meta, confianza en sí mismo y en el éxito final, proponerse metas importantes y atractivas. El afán de logro es complementado por la persistencia y la perseverancia, incluso ante la adversidad. Es importante señalar que la revalorización de los objetivos y lo valioso de obtener resultados exitosos aumenta la tenacidad y la confianza de la persona en su propio potencial humano. En el marco de la Psicología Positiva Carver & Scheier (2007) indican que las personas deben confiar en la posibilidad de vencer a la adversidad. Reynaldo Alarcón El bienestar subjetivo o felicidad como meta suprema del progreso de las sociedades “Ahora bien: nuestra tarea consiste en fundar un Estado en el que la felicidad no sea patrimonio de un pequeño número de ciudadanos, sino común a toda la sociedad”. Platón, La República o el Estado.

No obstante la energía puesta para cumplir un propósito, algunas metas resultan inalcanzables; esto lleva a la persona a poner en duda sus propias capacidades y hasta optar por el abandono. En la sociedad actual el hecho de abandonar un propósito tiene mala fama, nadie desea ser “un perdedor”. Por otro lado, es probable que alguna vez hayamos renunciado a persistir en lo que nos propusimos obtener, después de una evaluación sincera del problema y de nuestros propios recursos humanos. El abandono no puede considerarse siempre un fracaso; a menudo el fracaso resulta ser un buen aprendizaje, puesto que se aprende de la adversidad a manejar situaciones muy duras. El no poder alcanzar una meta, a la cual le hemos asignado altas valencias, siempre es doloroso, puede producir una frustración de tan alta magnitud como las valencias atribuidas. Puesto que sin la obtención de las metas propuestas no habrá progreso, sino fracaso y frustración, el problema prioritario será evitar el fracaso, que por su magnitud puede generar conductas traumáticas. Algunos expertos observan que siempre hay metas alternativas que ofrezcan satisfacción personal (Shower & Ryff, 1996; Affleck, & Tenenen, 1996; Carver & Scheier (2007)). A ellas habrá que recurrir en bien de la salud mental del proponente, como de posibles reacciones negativas de los ciudadanos.

Para poner en marcha las acciones hacia el progreso parece obvio señalar que las personas individuales y los líderes de una colectividad o de un país deben estar altamente motivados y comprometidos con el progreso del país y de sus ciudadanos, y asimismo proponer metas realizables hacia donde apunten sus esfuerzos. Según esto, hay que distinguir un progreso personal que compete a un individuo, con intereses y aspiraciones propias, con percepciones ideales de su vida que contribuyan a sus expectativas de realización como ser en el mundo. En el otro lado, está el progreso colectivo, relacionado con la comunidad de individuos, que son las mismas personas individuales que reunidas conforman un colectivo con ideales sociales y políticos, a menudo distintos, pero con fuertes lazos afectivos de pertenencia a una nación, con la misma lengua, historia y tradiciones, con los mismos héroes nacionales, con un mismo himno patrio, arraigados a un suelo y con una sociocultura común que les provee creencias, costumbres, valores y etnocencia ancestral (Díaz-Guerrero, 1972; Díaz-Guerrero & Pacheco, 1994). Todo este inmenso colectivo multicultural, a menudo con diferentes etnias y lenguas propias, conforman muchos de los países latinoamericanos. El Estado es el que establece las metas del progreso, pero, ¿cómo establecerlas con ciudadanos que acusan diversidad cultural y zonas o regiones con diversos ritmos de desarrollo? Por esto, algunos países emergentes priorizan sus necesidades y proponen reducir el analfabetismo, mejorar la educación pública, bajar los índices de pobreza, mejorar la vivienda. La diversidad cultural y de desarrollo aparece como escollo para formular políticas unívocas de progreso para América Latina, vista como un Pueblo Continente, como la percibió Antenor Orrego, un pensador peruano de los años 30. Somos un Pueblo Continente con disonancias y convergencias, con constancias y diferencias. Busquemos las necesidades que tenemos en común y desde esta base establezcamos las metas del progreso para nuestras sociedades.

Satisfacción de las necesidades humanas como metas del progreso

La literatura psicológica sobre el tema de las necesidades humanas es amplia y variada y, a la vez, contrapuesta en sus bases teóricas. Aquí vamos a utilizar la teoría de la jerarquización de las necesidades propuesta por Maslow (1954, 1968), uno de los fundadores de la Psicología Humanística. Su teoría de las necesidades humanas mantiene vigencia, no obstante los años transcurridos. Identificó cinco necesidades humanas que aparecen jerarquizadas en la pirámide de la Figura 1. Las cuatro primeras necesidades,

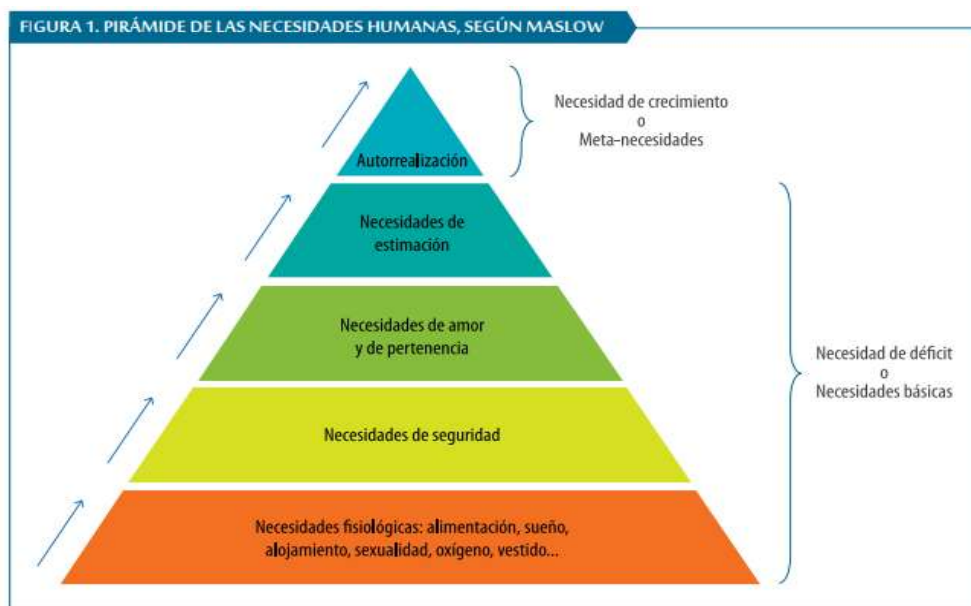
empezando de la base de la pirámide, son comunes a todos los seres humanos; las denominó “necesidades básicas”, “necesidades de deficiencia o de supervivencia física. Todos los seres humanos deben satisfacer sus necesidades de alimentación, sed, vivienda, vestido, sexualidad, sueño y oxígeno. Todos necesitan disfrutar de seguridad, necesitan amar y ser amados y sentir que pertenecen a una familia o a un grupo; todos necesitan ser estimados y reconocidos. En el vértice de la pirámide se encuentra la necesidad de autorrealización, es la más elevada que, a diferencia de las cuatro necesidades comunes, depende de cada persona. Supone el anhelo personal de autorrealizarse, utilizando sus potencialidades que yacen en estado virtual y que activadas impulsan al individuo hacia metas superiores que representan el anhelo íntimo de la persona. No se podrá entender la vida humana si no se tienen en cuenta las más altas ambiciones.

La autorrealización se refiere a necesidades de crecimiento y desarrollo de la persona concebida con una totalidad o unidad integral, solidaria, con tendencia a la singularidad; la autorrealización significa perfección o búsqueda de la plenitud; cumplimiento o satisfacción de terminar algo y de alcanzar un fin; justicia, que es honradez, equilibrio y legitimidad; la vida, entendida como proceso en desarrollo, es espontaneidad, autorregulación y plena capacidad de funcionamiento; la bondad, que significa rectitud y benevolencia; y, con todas ellas, la belleza, la singularidad, la verdad y la modestia. La autorrealización sólo puede aspirarse y tiene valor cuando las necesidades anteriores en la jerarquización estén satisfechas. Como puede verse, la autorrealización es un proceso complejo, de múltiples características.

Más adelante, en el curso de sus trabajos, Maslow propuso la experiencia cumbre, distinta de la autorrealización; mientras ésta se da en experiencias racionalmente comprensibles y la persona está interesada en desplegar sus posibilidades, la experiencia cumbre no es accesible a la razón, comprende actividades como la percepción mística y espiritual, el éxtasis y la meditación. La experiencia cumbre no es un estado habitual de la conciencia, es la expresión de una realidad del ser humano que normalmente permanece oculta de la realidad total. Diversos autores aceptan la autorrealización como meta del ser humano, aunque le asignan características no siempre uniformes. Según Bühler, la autorrealización supone la realización de las mejores potencialidades del individuo y expresa la mayor intimidad de su Yo, significa expansión creativa. Sin embargo, para Bühler, más allá de la autorrealización, el individuo anhela la plenitud. Goldstein opina que el motivo principal de la vida humana es la autorrealización. El ser humano está permanente y

constantemente orientado a las posibilidades que residen en su interior; mediante este motivo principal se determina tanto la dirección del desarrollo, como también se pone de manifiesto que la autorrealización es un proceso unitario y total. Para Rogers la tendencia a la autorrealización es una dirección hacia metas como salud, satisfacción de las necesidades, desarrollo corporal y espiritual (Véase Quitmann, 1989; Auer, 1993,1997).

Las propuestas de la psicología humanista son atractivas y valiosas para el desarrollo humano concebido como totalidad; sin embargo, algunas de sus construcciones teóricas, en particular las vinculadas con la experiencia cumbre, se inspiran en enfoques filosóficos



de raíz fenomenológica y existencialista, o en fuentes religiosas como el judaísmo, taoísmo y el budismo zen, difíciles de reducir a definiciones operacionales con fines de medición y cuantificación. Es pertinente recordar que la psicología humanista rechaza el método científico, la experimentación, la investigación correlacional y el tratamiento estadístico para el análisis de datos obtenidos mediante observaciones empíricas. Recurre al método fenomenológico para captar la esencia de los fenómenos psíquicos, y a una variedad de técnicas psicoterapéuticas para el tratamiento de pacientes.

De las necesidades arriba mencionadas las que más nos interesan son las denominadas necesidades básicas, puesto que son comunes a todos los individuos, sin dejar de impulsar las necesidades de autorrealización o de crecimiento. Un primer trabajo será evaluar hasta qué punto se han satisfecho las necesidades básicas, mencionadas por Maslow. Esta lista

podría ser discutida y completada con necesidades no citadas, tales como necesidades de recreación, descanso, socialización, tiempo libre, juego y otras, para avanzar progresivamente hacia la autorrealización individual.

Efectos sobre el comportamiento de la insatisfacción de las necesidades básicas

Numerosas investigaciones psicológicas se han realizado con fines de determinar los efectos de la insatisfacción de las necesidades básicas, debido a la pobreza, sobre el comportamiento humano. Los problemas más investigados han sido determinar los efectos de la desnutrición sobre la cognición, el aprendizaje escolar y el desarrollo físico y el cerebro en niños desnutridos. El término 'pobreza' denota, básicamente, carencia de bienes materiales considerados necesarios para el sustento de la vida. Esta situación es generada por ingresos económicos muy bajos, que determinan que ciertas necesidades primarias, como alimentación, vestido, vivienda, salud y educación, no sean cubiertas adecuadamente. Por esto, la pobreza está asociada a la desnutrición, bajos niveles educativos de la familia, vivienda precaria y hacinamiento, vestido deplorable, desocupación y actividades ocupacionales trashumantes como medios para adquirir algún dinero para el sustento diario. Estos hechos se reflejan en una baja calidad de vida y comportamientos típicos desarrollados entre las personas que viven en esta situación. Solamente vamos a exponer algunos hallazgos. Los efectos de la pobreza sobre el comportamiento humano son bien conocidos por los psicólogos, particularmente en el área cognitiva. Al ingresar el niño pobre a la escuela sus habilidades intelectuales acusan severo retraso en su desarrollo, muestran dificultades para comprender, atender y concentrarse, su vocabulario es estrecho, su información es limitada, presentan incapacidad para definir conceptos verbales, su razonamiento numérico es limitado y, en general, sus cocientes de inteligencia son significativamente más bajos comparados con los niños de estatus social medio y alto. Algo similar ocurre con el rendimiento escolar entre niños de escuelas públicas, a las que concurren los niños de clases populares, y las escuelas privadas a las que asisten escolares de clases media y alta. Hay numerosas evidencias empíricas que los desniveles socioeconómicos jerarquizan el rendimiento cognitivo, motor y escolar de los niños, en una gradiente en que las puntuaciones más altas corresponden a los sectores pudientes y las puntuaciones más bajas a los niños de los grupos pobres.

Los bajos y altos rendimientos de ejecución intelectual han sido explicados por una constelación de factores: condiciones de pobreza extrema, desnutrición con severa deficiencia calórico-proteínica, el ambiente social en que vive el niño pobre no le provee los estímulos necesarios que incentiven el desarrollo de sus funciones cognitivas. Baja escolaridad maternal y desorganización familiar; el bajo dominio del castellano del grupo familiar (en grupos de migrantes quechua hablante) determina en gran medida la estrechez del vocabulario y el desarrollo lingüístico del niño. La curiosidad del pequeño, sus constantes preguntas por las cosas y fenómenos que observa, no tienen por lo general respuestas adecuadas. No sólo las funciones cognitivas son afectadas por la pobreza, sus efectos también comprenden retardo significativo en la talla, peso y desarrollo neurológico (Pollitt, 1974; Alarcón, 1988; Majluf, 1993).

La investigación de la malnutrición energético-proteica, la deficiencia de hierro y de yodo en el retardo de las funciones cognitivas, el desarrollo físico y el rendimiento escolar han sido estudiados intensivamente por Pollitt (1980, 1984, 1988, 2002). Una evaluación crítica de las investigaciones sobre los efectos de la desnutrición sobre el desarrollo del cerebro y el comportamiento, realizadas curso de los años 1970-1980, fue presentada por J. Brozek & B. Schürch (1984).

Entre pobreza y felicidad o bienestar subjetivo

Estudios recientes, en la línea de la Psicología Positiva, se han interesado por conocer la relación entre felicidad y pobreza, postulándose la hipótesis que la pobreza afecta a la felicidad. Vamos a empezar este tema precisando el concepto ‘felicidad’, tal como es actualmente entendido en los medios psicológicos. Se le define como “bienestar subjetivo” (subjective well-being, SWB); en este sentido, la felicidad es la evaluación subjetiva que una persona hace de su propia vida como totalidad o de algunas de sus facetas, sean matrimonio, trabajo, familia, situación económica, relación con otras personas, rasgos de su personalidad, imagen corporal y, en general, el concepto de sí mismo. El bienestar subjetivo, según Diener (1984, 2000), está integrado por componentes separables: satisfacción con la vida (juicio global de la vida), satisfacción con importantes dominios (satisfacción con el trabajo, el matrimonio), afectos positivos (experiencias agradables que nos producen alegría, satisfacción) y afectos negativos (experiencias emocionales desagradables, no placenteras). La satisfacción es una

respuesta emocional positiva, de moderada intensidad, al ser cubierta una necesidad o deseo importante para el individuo. Por otro lado, los afectos positivos conllevan cualidades agradables o placenteras para una persona. En rigor, las cosas no son intrínsecamente agradables o desagradables; es la persona la que les atribuye esas cualidades. Es la persona quien atribuye subjetivamente valor o desvalor a las cosas, a los eventos y a otras personas. Esta valoración lleva elementos cognitivos y afectivos; aunque en la felicidad priman los elementos afectivos, no puede haber felicidad sin tono emocional placentero. Puede advertirse que Diener conceptúa el bienestar subjetivo por las variables que covarían positivamente con aquel constructo.

Un análisis semántico del concepto “bienestar subjetivo” (Alarcón, 2006) hace ver que dicha frase no expresa la complejidad de la conducta feliz; ésta es más rica en contenido que el término “bienestar subjetivo”. Resumimos brevemente nuestra argumentación. Según el Diccionario de la Lengua Española, 22^o edición (Real Academia, 2001), el vocablo ‘bienestar’ significa: “1. conjunto de cosas necesarias para vivir. 2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad. 3. Estado de la persona en que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática o psíquica”. El Diccionario Enciclopédico Santillana (Santillana, S.A, 2000) dice de ‘bienestar’: 1 “Estado del que se encuentra a gusto, descansado y con buena salud. 2. Buena posición económica. 3. Conjunto de bienes materiales, sociales, culturales, etcétera, que proporcionan una adecuada calidad de vida”. Las definiciones del vocablo ‘bienestar’, tal como lo hacen los diccionarios, señalan factores que contribuyen a la felicidad. En efecto, disfrutar de bienestar económico, bienestar social, bienestar físico, no significa siempre que una persona sea feliz.

El Diccionario de la Lengua Española define el vocablo ‘felicidad’ en los siguientes términos: 1, “Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien: 2. Satisfacción, gusto, contento. Suerte. Feliz”. El Diccionario Enciclopédico Santillana es más enfático; ‘felicidad’ es: 1. “Estado de la persona para quien su vida es como ella desea. 2. Satisfacción que experimenta una persona cuando logra algo que le agrada. 3. Cosa o acción que produce esta satisfacción o contribuye a ese estado. Ausencia de acontecimientos desagradables”.

En suma, entre ‘bienestar’ y ‘felicidad’ existen claras diferencias semánticas; no obstante, la comunidad psicológica utiliza ambos términos en forma intercambiable, aunque con mayor frecuencia se usa subjective well-being (SWB). A menudo, se considera “bienestar

subjetivo” como “la ciencia de la felicidad”, aunque la publicación más importante sobre el tema se denomina *Journal of Happiness Studies*.

Conceptuamos la felicidad en los siguientes términos: es un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado. Un análisis de esta definición permite distinguir las siguientes propiedades de la felicidad: a) es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas; b) el hecho de ser un “estado” alude la temporalidad de la felicidad, puede ser duradera; pero, a la vez, es perecedera; c) la felicidad supone la posesión de un “bien”, se es feliz en tanto se posee el bien deseado, es la posesión del objeto anhelado lo que hace la felicidad de una persona; d) el bien o bienes que generan la felicidad son de naturaleza variada (materiales, éticos, estéticos, psicológicos, religiosos, sociales, etcétera). Se trata de cosas o bienes a las que las personas le asignan cualidades axiológicas o valencias positivas. Esto quiere decir que una “cosa” deviene en bien deseado por el valor que le atribuye una persona, de lo cual se infiere que la cosa deseada no necesariamente posee un valor intrínseco y que un mismo bien no siempre genera la felicidad de todos los individuos; y, e) no se descarta que en un tiempo histórico y en una sociocultura determinada las aspiraciones colectivas pueden coincidir en desear algún bien o bienes. Estimamos que esta definición recoge las características sustantivas de la felicidad (Alarcón, 2006: p. 3).

Pobreza y felicidad: evidencias empíricas

Numerosas investigaciones reportan que el ingreso económico correlaciona positivamente con la felicidad o bienestar subjetivo: a mayor ingreso mayor felicidad (Schyns, 1998; Cumming, 2000; Herdtham & Johannesson, 2001). Diener & Oishi (2000) revisaron la literatura sobre la relación entre ingreso económico y bienestar subjetivo; encuentran que la gente de naciones adineradas, en término medio, son más felices que las personas de naciones pobres; que la desigualdad del ingreso produce inevitablemente efectos negativos; que la satisfacción de las necesidades aumenta la felicidad, y que obtener un buen ingreso como meta produce satisfacción. Argyle (2004) observa que las clases sociales tienen más efecto sobre la felicidad en los países altamente estratificados y donde existe mucha desigualdad en los salarios. Inglehart, citado por Myer (2000),

afirma que en USA, Canadá y Europa, la correlación entre ingreso económico y felicidad personal es sorprendentemente débil e insignificante. Veenhoven (1996) observa que, como consecuencia de la mala distribución de la riqueza, en los países pobres hay un reducido número de gente muy feliz y un alto número poco felices e infelices. En términos generales, los ciudadanos de los países desarrollados son más felices que los de las naciones en proceso de desarrollo. Los resultados mencionados sobre los efectos de los desniveles socioeconómicos sobre la felicidad, guardan relación con los hallados por nosotros en Lima. Encontramos que las puntuaciones medias de felicidad diferían significativamente en una gradiente ordenada según nivel socioeconómico: alto, $M=113.7$; medio, $M= 107.0$; bajo, $M= 98.15$. La diferencia entre las medias de felicidad de los estratos socioeconómicos, determinada mediante ANOVA, fue altamente significativa ($F=11.14$; $p< .001$, (Alarcón, 2005).

La investigación acerca del impacto de la pobreza sobre la felicidad no ha llegado a conclusiones unívocas. Algunos investigadores hablan de nexos causales entre riqueza y felicidad, sosteniendo que la riqueza genera felicidad. Por otro lado, se aduce que el dinero no hace la felicidad, aunque sí la promueve. En efecto, estimamos que un cierto nivel de seguridad económica, que permita cubrir las necesidades humanas, favorece el bienestar personal y la tranquilidad psicológica. Es una condición necesaria para que haya felicidad.

Satisfacción personal y desniveles socioeconómicos

Hemos encontrado que la desigualdad socioeconómica, expresada en nivel alto, medio, bajo y pobreza extrema, está asociada con niveles de satisfacción personal en variables de salud, familia, vida sentimental, situación económica, consigo mismo y vida social. Se trata de la evaluación personal que cada individuo hace de aspectos importantes de su vida. Los grados de satisfacción fueron expresados en una Escala de Likert de cinco puntos: muy satisfecho (5), satisfecho (4), ni satisfecho ni insatisfecho (3), insatisfecho (2) y muy insatisfecho (1). A continuación se comunican algunos resultados.

Salud. Existe asociación altamente significativa entre niveles socioeconómicos y grados de satisfacción con la salud individual ($\chi^2 = 60.25$; $p< .001$). El 87% del estrato social alto declara sentirse satisfecho o muy satisfecho con su salud. La insatisfacción con la salud

se asocia, con mayor frecuencia, con el estrato muy bajo: 57%, entre insatisfechos y muy insatisfechos.

Familia. Las pruebas de asociación ($\chi^2 = 37.46$; $p < .001$) $RV = 35.22$, $p < .001$) indican que entre niveles socioeconómicos y niveles de satisfacción con la familia existe un nexo altamente significativo. De todos los estratos sociales considerados, el sector de extrema pobreza presenta el porcentaje más bajo de satisfacción familiar; en tanto que 85% del sector de nivel medio declara sentirse satisfecho o muy satisfecho. Este grupo muestra mayor cohesión familiar.

Economía. La situación económica es la variable que determina el nivel social; los valores de las pruebas reflejan este nexo, aunque no tan fuerte como podría esperarse ($\chi^2 = 27.8$; $p < .01$). Esta variable afecta más al sector de extrema pobreza: 51% afirma que está insatisfecho con su situación económica. Sin embargo, hay en este sector un grupo de 24% que manifiesta encontrarse satisfecho o muy satisfecho con su estado económico; corresponde a los denominados por Argyle los pobres felices. Se ha interpretado este hecho como un estado de resignación adquirida, generada por una larga experiencia de no poder alcanzar nada (Olson & Schöber, 1993). Sin embargo, hay también pobres resilientes que, no obstante encontrarse en el fondo del abismo, no están satisfechos con su suerte, resisten, no se doblegan y logran salir vencedores de la miseria.

Autoestima. La pregunta ¿está usted satisfecho consigo mismo? conlleva un proceso de autoevaluación de cómo nos conceptuamos; es un problema de autoestima. Los datos estadísticos muestran asociación elevada entre estatus socioeconómico y satisfacción consigo mismo ($\chi^2 = 56.19$, $p < .001$). Los datos porcentuales indican que 75.5% del estrato alto está satisfecho consigo mismo; en el polo opuesto, 47.8 % del sector muy bajo, se sienten satisfechos como son. Kenny (2004) observa que la gente feliz tiene mayor amor propio y sienten que dominan la vida. En efecto, entre felicidad y autoestima positiva existe una correlación positiva.

Vida social. Los valores de $\chi^2 = 39.74$; $p < .001$ indican que entre nivel socioeconómico y vida social existe un nexo altamente significativo. Los grupos alto y medio manifiestan satisfacción con su vida social, en tanto que el sector de pobreza extrema muestra mayores porcentajes de insatisfacción. Hemos reseñado algunos de los efectos negativos de la pobreza sobre el comportamiento humano, a menudo no tomados en cuenta en los

proyectos de desarrollo social y económico de los pueblos. Estimo que merecen ser aliviados para un proyecto de desarrollo humano.

La medición de la felicidad o bienestar subjetivo

En páginas anteriores hemos ofrecido una definición de la felicidad que recoge el pensamiento clásico y los resultados de investigaciones empíricas actuales. Esta definición fue operacionalizada con la finalidad de construir un instrumento para medirla. El resultado fue la “Escala de Felicidad de Lima” (EFL), que apareció en la Revista Interamericana de Psicología (Alarcón, 2006). El mismo año, la EFL fue presentada en una conferencia que ofrecimos en el marco del Primer Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva, realizado en la Universidad de Palermo, Buenos Aires (4 y 5 de agosto, 2006).

La Escala de Felicidad de Lima está integrada por 27 ítems de tipo Likert, de cinco alternativas; fue administrada a 709 estudiantes universitarios, varones y mujeres. Posee altos valores psicométricos. La Confiabilidad fue determinada mediante correlaciones ítem-Escala, todos los valores r son altamente significativos ($p < .001$, para dos colas). La media de las correlaciones es igualmente elevada ($r = .511$; $p < .001$). Estos valores se interpretan en el sentido de que los reactivos miden indicadores de un mismo constructo. Los coeficientes Alpha de Cronbach, para cada uno de los 27 ítems, son altamente significativos, su rango varía de .909 a .915. La Escala total presenta una elevada consistencia interna ($\alpha = .916$, para ítems estandarizados). La validez de constructo fue evaluada mediante Análisis Factorial. El análisis de Componentes Principales identificó 4 componentes con valores Eigen que varían de 1.50 a 8.59; el primer componente explica 31% de la varianza, en tanto que los cuatro sumados explican 49.79% de la varianza total. La Rotación Varimax, de la matriz de componentes, agrupó coherentemente los 27 elementos en cuatro factores independientes, que a continuación describimos brevemente.

Factor 1. Sentido Positivo de la Vida. Ser feliz significa evitar el sufrimiento mental y físico, estar libre de estados depresivos profundos, de sentimientos de fracaso y pesimismo. La persona feliz posee sentimientos positivos hacia sí mismo y hacia la vida. Es feliz con su pasado, vive feliz en el presente y su futuro lo mira positivo.

Factor 2. Satisfacción con la Vida. Significa estar satisfecho con lo que ha alcanzado y creer que está donde tiene que estar, o, también, porque estima que está muy cerca de

alcanzar el ideal de su vida. Expresiones como, “las condiciones de vida son excelentes”, “me siento satisfecho con lo que soy”; “la vida ha sido buena conmigo”, trasuntan estados subjetivos positivos de satisfacción.

Factor 3. Realización Personal. Sentirse feliz es autorrealizarse, es lo que podría denominarse satisfacción plena y no estados temporales de felicidad. “Me siento una persona realizada”, “Creo que no me falta nada”, “Si volviera a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida”. Estas frases señalan autosuficiencia, autarquía, tranquilidad emocional, placidez; todas son condiciones para conseguir la felicidad completa.

Factor 4. Alegría de Vivir. La denominación de este factor refiere optimismo y expresa lo maravilloso que es vivir esta vida. Los cuatro factores hallados expresan la compleja estructura del constructo felicidad; ciertamente, lo que dominamos felicidad es tener sentido positivo de la vida, estar satisfecho con la vida en sus múltiples expresiones, considerarse una persona realizada y vivir la vida con alegría.

Los cuatro factores hallados expresan la compleja estructura del constructo felicidad; ciertamente, lo que dominamos felicidad es tener sentido positivo de la vida, estar satisfecho con la vida en sus múltiples expresiones, considerarse una persona realizada y vivir la vida con alegría.

No olvidemos que la felicidad es una vivencia subjetiva, muy personal: esto me hace feliz y por eso soy feliz. Los filósofos de la antigüedad griega, entendieron la felicidad como eudemonía, término que hace referencia al regocijo y satisfacción que se experimenta al alcanzar el bien deseado. Nos adherimos a este punto de vista; creemos, como lo propuso Aristóteles, que sin la obtención del objeto deseado no hay felicidad.

El bienestar subjetivo o felicidad como meta suprema

Quizás la mayor aspiración del ser humano es alcanzar la felicidad o que tienda naturalmente hacia ella. Lo cierto es que la felicidad ha sido tema de diversos pensadores antiguos y contemporáneos. Platón habla de una felicidad individual o personal y la distingue de la felicidad colectiva, para todos los ciudadanos, y no un pequeño grupo (Platón, 1962). En el mismo sentido opinó Adam Smith: “No puede haber una sociedad floreciente y feliz cuando la mayor parte de sus miembros son pobres y desdichados”. La novísima Psicología Positiva, que emerge el año 2000, ha revivido el tema de la felicidad, en el que trabajan numerosos investigadores de diversos países del mundo. Busca el bienestar subjetivo o felicidad a la que aspira la gente. Proponer la felicidad como meta

hacia donde deba orientarse el progreso de las sociedades latinoamericanas en el siglo XXI, no es un ideal inalcanzable, puesto que apenas está terminando la primera década del siglo. Podríamos preguntar: ¿Por qué los ciudadanos de las naciones desarrolladas del Primer Mundo son más felices que los ciudadanos del Tercer Mundo? La respuesta obvia podría ser: porque son más desarrollados; es decir, el desarrollo genera la felicidad. Ésta parece ser la respuesta más coherente con las evidencias empíricas reportadas al investigar la relación entre pobreza y felicidad en diferentes naciones del mundo. Ciertamente no habrá felicidad ni progreso en países donde predomina fuertemente la desigualdad social y económica, el analfabetismo, la marginación social, bajos ingresos que no permiten satisfacer las necesidades básicas, desconfianza interpersonal, desconfianza en las instituciones del Estado, percepción pesimista del futuro y otras tantas variables negativas que no promueven el bienestar de los ciudadanos. Para superar esta situación habrá que superar primero la pobreza crítica en orden de satisfacer las necesidades prioritarias del ser humano y, progresivamente, avanzar hacia metas superiores que lleven a la realización personal y la felicidad de los ciudadanos.

Se ha propuesto la teoría del Estado del Bienestar como medio para lograr la igualdad social y conseguir una sociedad más igualitaria. Una sociedad igualitaria significa que todos los ciudadanos tengan iguales oportunidades en la vida, mediante la redistribución del poder, redistribución del conocimiento y redistribución de los ingresos. Lo que se busca es que la gente tenga una mejor “calidad de vida” o grado de prosperidad alcanzado (Veenhoven, 1992). También se señala, en otros términos, que El Estado del Bienestar busca la seguridad económica y social de los ciudadanos, la reducción de la desigualdad económico social y la eliminación o reducción de la pobreza (Ochando Claramunt, 2002). Es una propuesta que debe racionalmente meditararse.

Referencias

1. Alarcón, R. (1988), *Psicología, pobreza y subdesarrollo*, (2º edición), Lima, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.
2. Alarcón, R. (2005), “Efectos de los desniveles socioeconómicos sobre la felicidad”, *Teoría e Investigación en Psicología*, 14, 91-112. (Revista de la Universidad Ricardo Palma).
3. Alarcón, R. (2006), “Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad”, *Revista Interamericana de Psicología*, 40, (1), 95-102.
4. Affleck, G. & Tenenon, H. (1996), *Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning*, *Journal of Personality*, 64, 899-922.

5. Argyle, M. (2004), *El efecto de las variables ambientales sobre la felicidad*, Madrid, Fundación Humanismo y Ciencia.
6. Auer, H. (1997), "Psicología humanística", Módulos de psicoterapia (tomo I), Lima, UNIFE.
7. Auer, H. (1998), "Psicología humanística". Módulos de psicoterapia (tomo II). Lima, UNIFE.
8. Brozek, J. & Schürch, B. (editors) (1984), *Malnutrition and behavior: Critical assessment of key issues*, Lausana, Nestle Foundation.
9. Carver, C.S. & Scheier, M. F. (2007), "Tres potenciales humanos", en L.G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 127-145), Barcelona, Gedisa Editorial.
10. Cumming, R. A. (2000), "Personal income and subjective well-being. A review", *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158
11. Díaz-Guerrero, R. (1972), *Hacia una teoría históricobio-psico-socio-cultural del comportamiento humano*, México, Editorial Trillas.
12. Díaz- Guerrero, R. & Pacheco, A. M. (1994), *Etnopsicología* Scientia Nova, República Dominicana, Editorial Corripio.
13. Diener, E. (1984), "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
14. Diener, E. (2000), "Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index", *American Psychologist*, 55, 34-43.
15. Diener, E. & Oishi, S. (2000), "Money and happiness: Income and subjective well-being across nations", en E. Diener & E. Such (Eds.), *Culture and subjective wellbeing*. Cambridge, M.A., The MIT Press.
16. *Diccionario Enciclopédico Santillana* (2000), Lima, Empresa Editora "El Comercio".
17. Gargurevich, E., Luyten, P., & Corveleyn, J. (2009), "Contribuciones de la teoría motivacional al campo clínico y desarrollo de bienestar: un estudio empírico acerca de la relación entre motivación y el trastorno de estrés postraumático en el Perú", en D. Herrera (Ed.), *Teorías contemporáneas de la motivación. Una perspectiva aplicada* (pp. 121-142). Lima, Fondo Editorial, Universidad Católica del Perú.
18. Herdtham, U. S. & Johannesson, M. (2001), "The relationship between health and socioeconomic factors: results based on Swedish microdata", *Journal of SocioEconomic*, 30. 553-557.
19. Herrera, D. & Matos, L. (2009), "Desarrollo del concepto de motivación y su representación en distintas aproximaciones teóricas", en D. Herrera (Ed.), *Teorías contemporáneas de la motivación. Una perspectiva aplicada* (pp.20-36), Lima, Fondo Editorial, Universidad Católica del Perú.
20. Kenny, C. (2004), *¿El desarrollo causa la felicidad, o la felicidad causa el desarrollo?*, en <http://www.funhumanismo-ciencia.es.felicidad>.
21. Majluf, A. (1993), *Marginalidad, inteligencia y rendimiento escolar*, Lima, Editorial Brandon.

22. Maslow, A. (1954), *Motivation and personality*, New York, Harper.
23. Maslow, A. (1968), *Toward a psychology of being*, New York, Harper.
24. Myers, D. G. (2000), "The funds, friends, and faith of happy people", *American Psychologist*, 55, (1), 56-67.
25. Ochando Claramunt, E. (2002), *El estado del bienestar*, Barcelona, Ariel
26. Olson, G.I. & Schober, B. I. (1993), "The satisfied poor", *Social Indicator Research*, 8,295-314.
27. Platón (1962), *La República*, en *Diálogos*, Madrid, Gráficas Orbe.
28. Pollitt, E. (1974), *Desnutrición, pobreza e inteligencia*, Lima, Retablo de Papel Ediciones.
29. Pollitt, E. (1980), *Poverty and malnutrition in Latin America. Early childhood intervention programs*, New York, Praeger Press.
30. Pollitt, E. (1984), *Nutrition and educational achievement*, Nutrition Education Series, Nº 1, Paris, UNESCO.
31. Pollitt, E. (1988), "Developmental impact of nutrition on pregnancy, infancy and childhood: Public Health Issues in the United States", *International Review of Research in Mental Retardation*, Nº 15, pp.163-204.
32. Pollitt, E. (2002), *Consecuencias de la desnutrición en el escolar peruano*, Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú, Fondo Editorial.
33. Quitmann, H. (1989), *Psicología humanística*, Barcelona, Editorial Herder.
34. Real Academia (2001), *Diccionario de la Lengua Española (22ª edición)*, Madrid, Espasa.
35. Schyns, P. (1998), "Crossnational differences in happiness: Economic and cultural factors explored", *Social Indicators Research*, 43, 3-26.
36. Showers, C. J. & Ryff, C. D. (1996), *Self differentiation and well-being in a life transition*, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 498-460.
37. Termes, R. (2010), *Del estado del bienestar a la sociedad del bienestar*, recuperado el 14/07/2010/.<http://www.liberalismo.org/articulo/9/13/estado/bienestar/sociedad/bienestar/>.
38. Veenhoven, R (1992), *Igualdad social y esfuerzo del Estado de Bienestar*, Fundación Humanismo y Ciencia, *Archivo de la Felicidad*, www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad.
39. Veenhoven, R. (1996), "Development in satisfaction research", *Social Indicators Research*, 37, 1-46.