X Congreso español de Sociología
Pamplona, 1, 2, 3 Julio 2010

LOS VALORES INDIVIDUALES. EL EJE FELICIDAD-BIENESTAR

María Luisa Setién
Grupo de Investigación en Migraciones Internacionales
Universidad de Deusto
marialuisa.setien@deusto.es

INTRODUCCIÓN

Últimamente, el tema de la felicidad ha reaparecido con fuerza, tanto en el discurso político (El presidente francés Sarkozy ha propuesto tomar como indicador la felicidad de los ciudadanos en lugar del crecimiento del PIB para mostrar la calidad de vida de una sociedad), como en la literatura sociológica, psicológica y económica.

Desde la economía de la felicidad, tradicionalmente se ha mantenido que existe una relación directa entre la renta y la felicidad. Esta relación se establece de modo que a mayor nivel de ingresos del individuo corresponde un mayor grado de felicidad. Valores económicos y sentimiento subjetivo de felicidad parecían caminar de la mano. Richard Easterlin vino a poner fin a esta creencia cuando, en 1974 se preguntó si esa relación directa era tal y quiso probar empíricamente esta afirmación (Easterlin, 1974). Desde entonces se habla de la "**paradoja de Easterlin**" que muestra que en un país dado, efectivamente, las personas con mayores ingresos afirman, a la vez, ser más felices. Sin embargo, al comparar a distintos países, la media de los valores de la felicidad sentida no varía, y esto ocurre en los países donde la población tiene bien cubiertas las necesidades básicas. En otras palabras, **la paradoja se produce cuando, a pesar del crecimiento constante de los niveles de renta en los países occidentales, la felicidad y satisfacción con la vida se estacan e incluso, a veces, decrecen.**

Sin embargo, no todos están de acuerdo con esas conclusiones porque, veinte años después, Michael Hagerty y el sociólogo Ruut Veenhoven (2003) tras reexaminar varias series de datos, pusieron en evidencia que la felicidad

iba aumentando en los distintos países a medida que la renta se incrementaba. Cierto es que el efecto del corto plazo sobre la felicidad es más efectivo que el largo plazo, para un incremento dado de renta. Más recientemente aún, otros dos autores Betsey Stvenson y Justin Wolfers (2008) también retomaron de nuevo la teoría de Easterlin y rechazaron la paradoja enunciada por el autor. Demostraron que **los aumentos en los ingresos reales y el aumento de la sensación de felicidad guardan una estrecha relación**. La intensificación de estudios sobre la felicidad se sustenta en el hecho de que existe ya una revista de estudios sobre la felicidad (*Journal of Happiness Studies)* y también una base de datos mundial sobre el tema, con sede en la Universidad Erasmo de Rotterdam en Holanda y dirigida por Ruut Veenhoven.

La psicología también se ha interesado en la felicidad, pues la psicología positiva de Martín Seligman (2002), y también los trabajos de Mihaly Csikszentmihalyi[1] (1990), han reivindicado la importancia de estudiar lo que hace feliz a la gente. **Desde la psicología se ha llegado a la idea de que la gente feliz es menos egoísta, más cooperativa, caritativa y centrada.** Han mostrado estos estudios que existe una correlación entre una mayor felicidad y las acciones de ayuda a los demás y de promoción de la virtud.

En esta corriente del interés renovado por el estudio de la felicidad, **la Encuesta Europea de Valores ya viene incluyendo estos aspectos de la felicidad y la satisfacción como unos de sus temas clásicos, desde que se iniciara la primera encuesta en 1981**.

Por ello, este artículo se ocupa del "eje de felicidad", que se ha denominado *el bienestar individual* y que recoge indicadores sobre "la felicidad personal" y "la satisfacción con la vida" que, junto con la "libertad de elección y control de la vida", muestran valores que giran en torno al individuo y a su percepción de la satisfacción de las necesidades.

1. El bienestar individual

Nos proponemos analizar los indicadores subjetivos siguientes:

1. la sensación de felicidad,

[1] El autor ha destacado por su trabajo acerca de la felicidad, la creatividad, el bienestar subjetivo y la diversión, pero es más famoso por su creación de la idea de flujo de felicidad.

2. la satisfacción que se experimenta con la vida que se tiene y
3. la libertad de elección y acción que se disfruta y que permite ejercer el control de la propia vida sin dependencia.

Se desea responder a preguntas relacionadas con la "paradoja de Easterlin" y su refutación, es decir, nos preguntamos ¿Cómo han evolucionado en estos diez años la felicidad y la satisfacción subjetiva? La renta per cápita de 1999 –momento de la última Encuesta de Valores Europea- se ha multiplicado en España hasta 2008, debido al extraordinario período de bonanza económica que ha caracterizado a la última década. En efecto, en el año 2000, la renta per capita de los españoles alcanzaba 18.654 dólares y para 2008, esta cifra suponía 29.964 dólares ¿Se ha notado esta situación de incremento de los ingresos en la felicidad percibida? ¿Todos los grupos -de edad, sexo, nivel de estudios u otras variables-, han evolucionado de la misma forma?

1.1. La felicidad personal

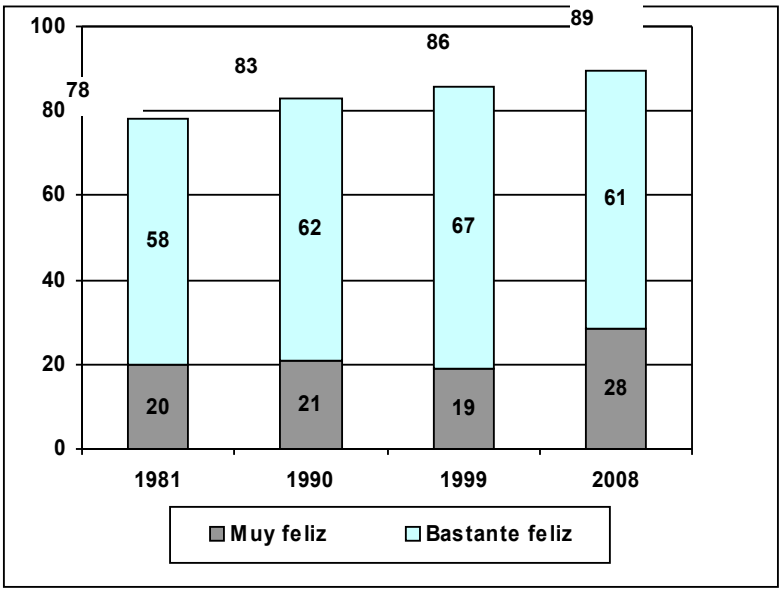
Puede decirse que los españoles son felices; la mayoría se siente bastante feliz, y casi tres de cada diez son muy felices (Tabla 1.1). En el lado opuesto, uno de cada diez españoles no se siente especialmente feliz. Este sentimiento de felicidad y bienestar ha ido mejorando en el tiempo. Los datos de las Encuestas Europeas de Valores que se han hecho desde comienzos de los años 1980 hasta ahora reflejan que el sentimiento de felicidad ha aumentado 12 puntos, pasando del 78% en 1981 al 89,7% en 2008 el porcentaje de las personas que se sienten muy-bastante felices en España (Gráfico 1.1). Si el conjunto de respuestas "muy feliz" y "bastante feliz" se eleva a casi el 90% de la población, también hay que destacar que el grupo que se siente "muy feliz" es el que verdaderamente ha crecido más durante el periodo temporal mencionado. Ahora, en 2008, el 28% de las personas se siente muy feliz (Tabla 1.1), lo que representa 9 puntos más sobre los que así contestaron en la investigación anterior, en 1999.

Por ello, parece que las afirmaciones de los autores que rechazan la paradoja de Easterlin están más acordes con lo que ocurre en la población española, que resalta por un crecimiento notable en la sensación de felicidad, al mismo tiempo que se ha producido un crecimiento, notable también, en el PIB per capita en el país.

Tabla 1.1. El sentimiento de felicidad. España. 2008

Teniendo todas las cosas en cuenta, ¿diría Vd. que es...?	Frecuencias	Porcentajes
Muy feliz	426	28,4
Bastante feliz	919	61,3
No muy feliz	130	8,7
Nada feliz	21	1,4
Ns/nc	3	0,2
Total	1.499	100,0

Gráfico 1.1. Evolución del sentimiento de felicidad en España. 1981-1990-1999-2008.



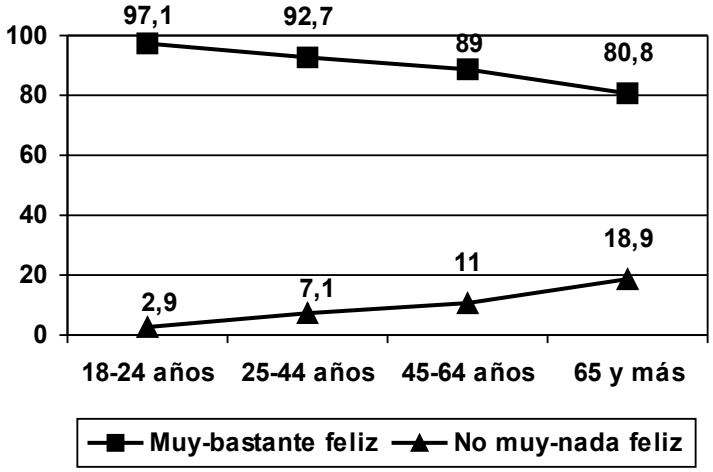
Porcentajes

Fuente: Encuestas Europeas de Valores

El sexo no ejerce una influencia significativa en el sentimiento de felicidad (Tabla 1.2). Los porcentajes entre hombres y mujeres en este tema presentan diferencias muy escasas, aunque las mujeres tienden a sentirse ligeramente más infelices que los hombres. Por el contrario, la edad sí es un elemento a tener en cuenta a la hora de hablar de la felicidad de las personas. A medida que aumenta la edad va disminuyendo el porcentaje de personas que se consideran felices (Gráfico 1.2). Los jóvenes son los que se sienten más felices, pues casi el 100% de los jóvenes expresa este sentimiento. En las edades adultas los porcentajes de personas felices van decreciendo ligeramente y, finalmente, entre los mayores de 65 años ese

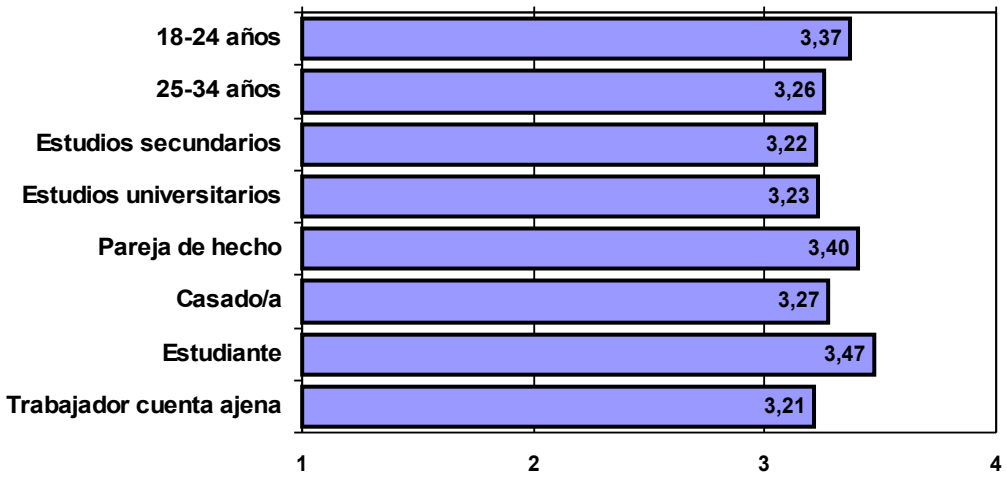
porcentaje desciende hasta el 80,8%. La quinta parte de los mayores no se siente feliz.

Gráfico 1.2. El sentimiento de felicidad según edad. Porcentajes. España. 2008



Otros factores, junto con la edad, se revelan también influyentes en esta sensación de felicidad. Se trata del nivel de estudios, la ocupación, el estado civil y el lugar de nacimiento (Tabla 1.2). Así el perfil de los que se dicen más felices (Gráfico 1.3) se corresponde con las personas jóvenes que no superan los 35 años y con niveles de estudios secundarios y universitarios. Lo mismo puede decirse de los ocupados -por cuenta ajena-, que se sienten más felices, y de los estudiantes. Los casados también son un grupo que se siente feliz, pero las personas que viven en pareja de hecho lo son más aún – en general, coincide que son los jóvenes los que más frecuentemente viven en pareja, sin casarse- .

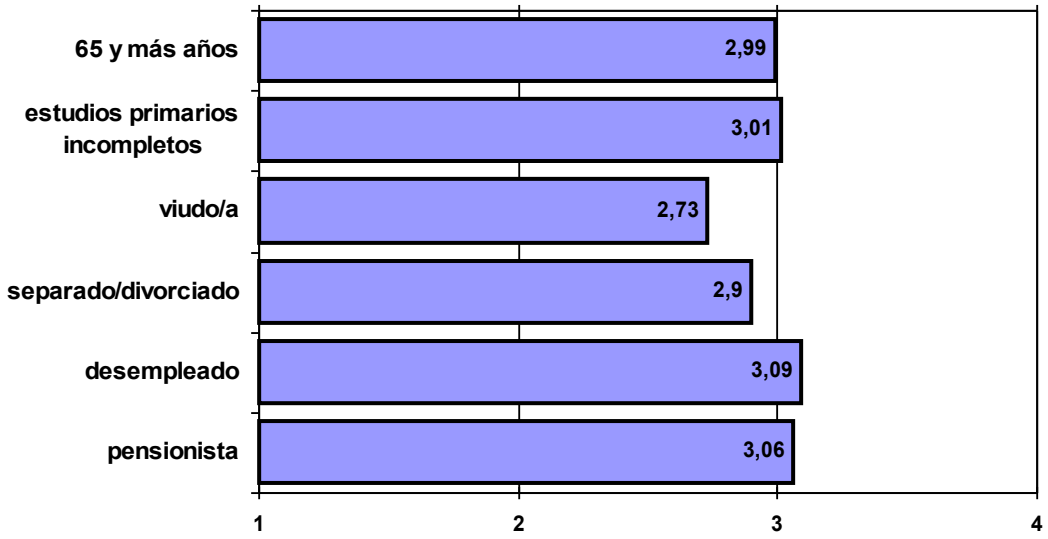
Gráfico 1.3. Perfiles de los grupos más felices en España. 2008. Medias*



* Medias de una escala de 1 (Nada feliz) a 4 (Muy feliz)

La sensación de infelicidad (Gráfico 1.4) es más habitual entre los que tienen escaso nivel educativo. También es frecuente que los desempleados y los pensionistas sean grupos entre los que los niveles de felicidad son más escasos. Las personas viudas, pero también las separadas o divorciadas reflejan sentimientos de infelicidad mayores que los grupos que viven en pareja, estén casados o no. Estas situaciones de soledad son las que más personas infelices producen. El 30% de las personas viudas y el 20% de las separadas o divorciadas se sienten poco o nada felices. No hay otras categorías de las consideradas en este estudio que agrupe un colectivo de infelices tan elevado.

Gráfico 1.4. Perfiles de los grupos más infelices en España. 2008. Medias*



* Medias de una escala de 1 (Nada feliz) a 4 (Muy feliz)

En resumen, puede decirse que en la sensación de felicidad influye el ser joven, el tener estudios, trabajo por cuenta ajena y vivir con una pareja, mientras que la infelicidad destaca más entre las personas de la tercera edad, en los parados y pensionistas, los viudos y las personas divorciadas. También hay otros factores a considerar a la hora de declararse feliz o infeliz, como el haber nacido en España. Este grupo de nacionales se siente más feliz que los que han nacido en el extranjero (Tabla 1.2).

Tabla 1.2. El sentimiento de felicidad, según sexo, edad, nivel de estudios, estado civil, ocupación y lugar de nacimiento. Porcentajes y Medias. España. 2008

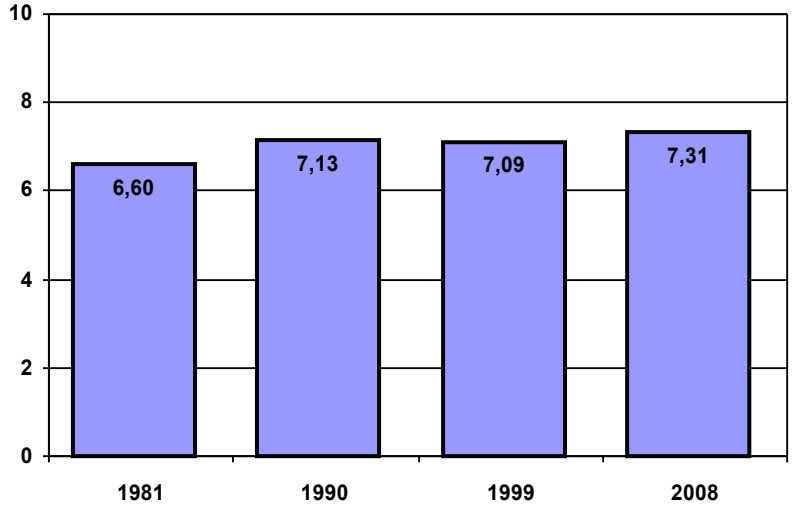
Teniendo todas las cosas en cuenta, ¿diría Vd. que es...					
	Muy-bastante feliz	No muy-nada feliz	Ns-nc	N	Medias*
Total	89,7	10,1	0,2	1.497	3.17
Sexo					
Hombre	89,8	9,8	0,4	732	3.18
Mujer	89,6	10,4	-	765	3.16
Edad					
18-24	97,1	2,9	-	150	3.37
25-34	92,2	7,5	0,4	314	3.26
35-44	93,1	6,6	0,4	299	3.22
45-54	89,0	11,0	-	240	3.10
55-64	89,0	11,0	-	195	3.15
65 ó más	80,8	18,9	0,3	296	2.99
Estudios					
Primarios incompletos	83,3	16,3	0,4	256	3.01
Primarios completos	89,2	10,8	-	237	3.15
Secundarios-Bachillerato	91,1	8,6	0,3	721	3.22
Universitarios	92,5	7,5	-	270	3.23
Estado Civil					
Casado	93,3	6,7	-	683	3.27
Pareja de hecho	96,1	3,9	-	92	3.40
Viudo	69,8	30,2	-	127	2.73
Separado/Divorciado	78,4	20,1	1,4	138	2.90
Nunca ha estado casado	92,0	7,8	0,3	453	3.17
Ocupación					
Por cuenta ajena	92,4	7,5	0,2	705	3.21
Por cuenta propia	86,3	12,6	1,1	105	3.14
Desempleado	85,9	14,1	-	126	3.09
Pensionista	83,4	16,3	0,3	273	3.06
Ama de casa	90,3	9,7	-	219	3.15
Estudiante	97,4	2,6	-	67	3.47
Lugar de nacimiento					
Ha nacido en España	90,0	9,7	0,2	1.331	3.17
No ha nacido en España	86,8	13,2	-	165	3.13

* Medias de una escala de 1 (Nada feliz) a 4 (Muy feliz)

1.2. La satisfacción con la vida

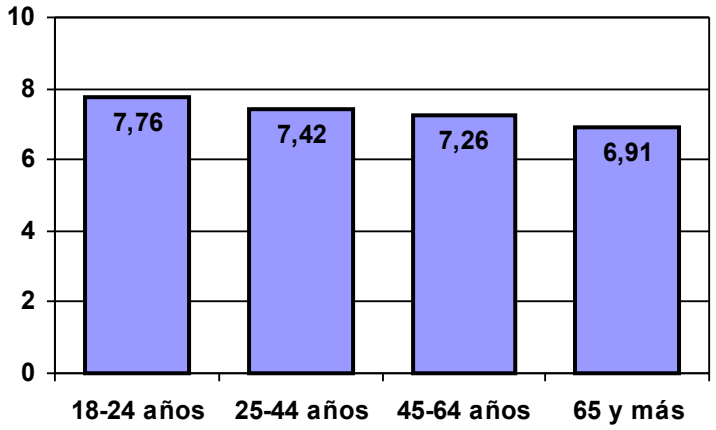
También lo más habitual entre la población es estar satisfecho con la propia vida. Además, en los años transcurridos de este siglo XXI esta sensación de satisfacción ha aumentado, pasando de una media de 7,09 sobre 10 a finales del siglo XX a la media actual de 7,31 (Gráfico 1.5.). En su evolución anterior, la satisfacción con la vida entre los españoles no sufrió prácticamente variación a lo largo de la década de los 90, ya que la mejora sustancial en este aspecto del bienestar se había producido antes, entre los 80 y los 90.

Gráfico 1.5. Evolución de la satisfacción con la vida en España. 1981-1990-1999-2008.
Medias escala de 1 (Insatisfecho) a 10 (Satisfecho).
Fuente: Encuestas Europeas de Valores



La sensación de satisfacción con la vida aparece relacionada con las mismas variables o factores que hemos reflejado concernientes al sentimiento de felicidad. Es decir, entre hombres y mujeres no existen grandes diferencias en relación con lo satisfechos que se sienten de la vida (Tabla 1.3), al igual que ocurría con el sentimiento de felicidad. Por el contrario, la edad influye a la hora de estar satisfecho con la vida que uno tiene. Dentro de una satisfacción general, los mayores forman el grupo con menor grado de satisfacción. A medida que aumenta la edad, paralelamente desciende el sentimiento de satisfacción con la vida (Gráfico 1.6).

Gráfico 1.6. La satisfacción con la vida según edad. Medias (escala de 1= insatisfecho a 10 = satisfecho). España. 2008



El estado civil, el nivel de estudio y la ocupación son variables que, como en el caso de la felicidad, también revelan diferencias entre grupos (Tabla 1.3). El nivel educativo alcanzado parece ejercer un influjo en este aspecto, ya que a medida que aumenta el nivel de estudios de la población también aumenta el grado de satisfacción con la vida. Lo mismo ocurre entre los que trabajan de forma remunerada y los que no tienen este tipo de trabajo; los ocupados están más satisfechos de la vida y los desempleados son los que menos lo están. Los viudos muestran también una satisfacción por la vida más escasa que los que tienen otro estado civil, siendo los que viven en pareja los que alcanzan una media más alta (Gráfico 1.7).

Gráfico 1.7. La satisfacción con la vida según estado civil. Medias (escala desde 1 = insatisfecho a 10 = satisfecho. España. 2008

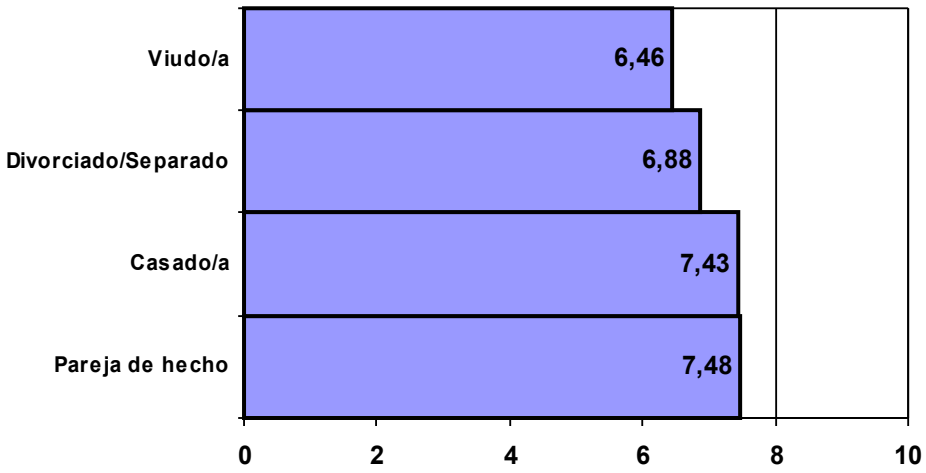


Tabla 1.3. La satisfacción con la vida, según sexo y edad. 2008. Medias

¿Hasta que punto esta Vd. satisfecho con su vida?		
	N	Medias*
Total	1.492	7.31
Sexo		
Hombre	731	7.35
Mujer	760	7.27
Edad		
18-24	150	7.76
25-34	314	7.41
35-44	299	7.44
45-54	239	7.25
55-64	194	7.28
65 ó más	293	6.91
Estudios		
Primarios incompletos	253	6.88
Primarios completos	235	7.35
Secundarios	397	7.37
Bachillerato-FP	325	7.47
Superiores	268	7.37
Estado civil		
Casado/a	679	7.43
Pareja de hecho	92	7.48
Viudo/a	124	6.46
Divorciado/Separado/a	139	6.88
Nunca ha estado casado/a	454	7.46
Ocupación		
Empleado cuenta ajena	704	7.34
Autónomo	106	7.46
Desempleado	126	7.19
Pensionista	270	7.16
Ama de casa	217	7,19
Estudiante	67	7.94
Lugar de nacimiento		
Ha nacido en España	1.326	7.31
No ha nacido en España	165	7.30

* Medias de una escala de 1=insatisfecho a 10 = satisfecho

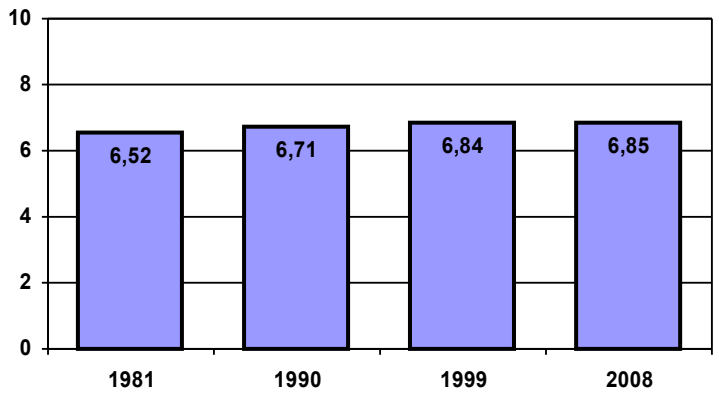
En resumen podría decirse que el sentirse insatisfecho con la vida esta relacionado con tener una edad elevada y ser pensionista, el escaso nivel educativo, vivir sin pareja y estar en paro. En la satisfacción con la vida, sin embargo, no influye el ser español o extranjero, ya que prácticamente alcanzan la misma media en la escala de satisfacción (7,31 y 7,30 respectivamente).

La realización individual, fruto de la conjunción entre la satisfacción con la vida y de la felicidad sentida, es elevada entre los españoles. Con el tiempo esta realización ha ido mejorando, tal y como han ido reflejando las encuestas de valores disponibles desde 1981. Además, no parece que en este tema los hombres y mujeres tengan sentimientos de bienestar muy diferentes. Lo que sí ocurre es que los jóvenes y adultos reflejan un corte respecto a los mayores. Estos últimos se sienten peor que el resto de los grupos de edad. Además, el sentimiento de realización personal va mejorando a medida que aumenta el nivel educativo de la población. El tener trabajo y también el tener una pareja con quien compartir la vida mejora los sentimientos de felicidad y satisfacción.

1.3. Libertad de elección y control de la vida

La población española siente que tiene bastante libertad de elección y de control sobre el modo en que se desarrolla su vida, como lo demuestra el hecho de que en una escala donde 1 representa ninguna libertad y control sobre la vida y 10 representa que se tiene muchísima libertad y control sobre la propia vida, la media se sitúa en 6,85, casi un notable en cuanto a la capacidad para elegir y controlar la propia vida (Gráfico 1.8). Bien es verdad que el cambio respecto a 1999 no se ha producido, aunque si comparamos estos resultados con 1981, la mejora se ha ido notando, pasando de una media de 6,52 a 6,85 actualmente.

Gráfico 1.8. Evolución de la libertad y control sobre la vida en España. 1981-1990-1999-2008. Medias escala de 1 (Ninguna) a 10 (Muchísima).



Fuente: Encuestas Europeas de Valores

La variable sexo no introduce ninguna modificación respecto a la media general, pues hombres y mujeres experimentan una sensación de libertad casi similar (Tabla 1.4). No ocurre lo mismo con la variable edad. Tanto los jóvenes como los maduros jóvenes que no sobrepasan los 44 años alcanzan las puntuaciones más altas -por encima de la media- en relación con el dominio de sus propias vidas. La década de los 25 a los 35 años es la mejor en relación con este sentimiento. A partir de los 45 años existe un brusco descenso en los que se sienten libres para gobernar sus vidas (Gráfico 1.9.). Es entre los 45-55 años cuando parece que las constricciones se hacen más fuertes y luego sigue empeorando la situación a medida que se cumple más edad. Las obligaciones familiares y especialmente las relacionadas con los hijos que ya van siendo mayores, podrían estar en el origen de este descenso en el sentimiento de libertad de elección y de control de la propia vida.

Gráfico 1.9. La libertad de elección y control sobre la vida según edad. Medias (escala de 1= ninguna a 10 = muchísima). España. 2008

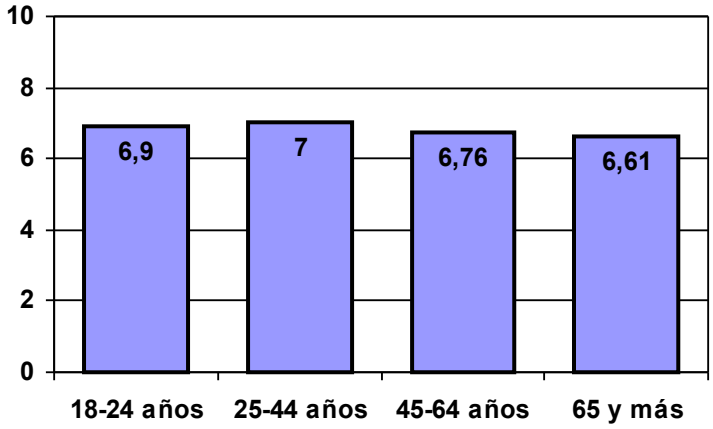


Tabla 1.4. La libertad de elección y control de la vida, según sexo, edad, estudios, estado civil y ocupación. Medias. 2008.

Utilice una escala del 1=ninguna al 10=muchísima para indicar: Cuanta libertad de elección y control piensa Vd. que tiene sobre la manera en que se desarrolla su vida		
	N	Medias*
Total	1452	6.85
Sexo		
Hombre	718	6.86
Mujer	733	6.84
Edad		
18-24	146	6.90
25-34	309	6.99
35-44	295	7.02
45-54	235	6.69
55-64	190	6.85
65 ó más	272	6.61
Estudios		
Primarios incompletos	238	6.57
Primarios completos	228	6.88
Secundarios	388	6.93
Bachillerato-FP	321	6.87
Universitarios	263	6.92
Estado Civil		
Casado	665	6.77
Pareja de hecho	88	7.06
Viudo	116	6.27
Separado/Divorciado	137	7.15
Nunca ha estado casado	442	6.98
Ocupación		
Por cuenta ajena	695	6.82
Por cuenta propia	106	7.42
Desempleado	122	7.05
Pensionista	258	6.73
Ama de casa	206	6.64
Estudiante	63	6.94

* Medias de una escala de 1=ninguna a 10 =muchísima

Si relacionamos el grado de libertad de elección y los estudios realizados, se observa que cuanto mayor nivel educativo se tiene, más alto se sitúa la persona en la escala utilizada para medir la libertad y el control sobre el desarrollo de la vida propia (Tabla 1.4). Así, los que poseen estudios universitarios tienen una media de 6,92, frente a las personas que no han alcanzado el nivel de estudios primarios que alcanzan una media de 6,57. El estado civil también es una variable que influye en el sentimiento de control que

tienen las personas sobre sus vidas. En este caso, las personas con menores obligaciones familiares, como los separados/divorciados son los que reflejan niveles más altos de libertad de elección y de control de vida (media de 7,15), frente a los casados, cuya media, de 6,77 en la escala, es inferior a la de la población general.

La ocupación del encuestado también repercute en la respuesta dada a esta pregunta. Los que dicen sentirse más libres son los que trabajan por cuenta propia, con una media de 7,42. Los que dicen sentirse menos libres a la hora de elegir y que menos control tienen sobre la manera en que se desarrolla su vida son los pensionistas que, a la vez, coinciden con las personas de edad más avanzada.

En general, puede decirse que de las variables estudiadas, los aspectos más propicios para sentirse con libertad de elección y control sobre la propia vida son los de ser una persona adulta joven, soltera, con estudios secundarios o universitarios y trabajando por cuenta ajena.

CONCLUSIONES

Al concluir el análisis de los valores del eje “felicidad-bienestar” correspondiente a las Encuesta de Valores en su aplicación de 1999, señalaba: “Si tuviéramos que definir la salud social en lo que respecta a los aspectos individuales de felicidad, bienestar y libertad de vida, en España podríamos decir que viven los "individuos satisfechos" (Setién, 2000: 90). Pues bien, tras casi diez años de bonanza económica ininterrumpida y habiendo realizado esta Encuesta de Valores en 2008, justo antes del comienzo de la crisis mundial, hay que señalar que el bienestar individual y la satisfacción han mejorado aún más en España. Nueve de cada diez españoles se sienten felices, lo cual significa que esta felicidad ha aumentado en el tiempo. Lo mismo ha ocurrido con la satisfacción, que ha mejorado. La libertad de gobernar la propia vida y elegir entre las diferentes alternativas se ha elevado ligeramente y seis de cada diez gozan de esta libertad. A pesar de esta gran mayoría que se siente feliz, satisfecha y libre, existen algunos grupos que no gozan de la misma situación.

Se trata de grupos pequeños, formados por personas viudas y algunas separadas, pensionistas y mayores de 65 años. Totalizan alrededor del 5% de la población encuestada, y es la que no se siente feliz, ni satisfecha con su vida. Reúnen características susceptibles de provocar soledad, inseguridad y dependencia que, ciertamente, no son deseables y ello les hace sentirse infelices.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (Flujo: La psicología de la experiencia óptima). New York: Harper & Row

- EASTERLIN, Richard A. (1974) Does Economic Groth Improbé the Human Lot? Some Empirical Evidence, in David, Paul A. and Redere, Melvin, W. (eds.) *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses* Abramovitz, New York, Academic Press, pp. 89-125.

- HAGERTY, Michael R. & VEENHOVEN, Ruut (2003) Wealth and happiness revisited. Growing wealth of nations does go with greater happiness, *Social Indicators Research*, vol. 64, pp. 1-27.

- SELIGMAN, Martín, E.P. (2002) *La auténtica felicidad*, Barcelona, Ediciones B.

- SETIÉN, Maria Luisa (2000): "El individuo y los demás", en Andrés Orizo, F, y Elzo, J. (dirs). *España 2000, entre el localismo y la globalidad. La Encuesta Europea de Valores en su tercera aplicación, 1981-1999*, Madrid, Fundación Santa María, pp. 49-92.

- STEVENSON, Betsey & Wolfers, Justin (2008) Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox, *NBER Working Papers* 14282, National Bureau of Economic Research Inc.