

# Felicidad

## Felicidad



En Búsqueda de la

# Felicidad

Miguel Mendoza H.  
Ingeniero Comercial Universidad de Chile  
MBA Y MA in Economics  
University of Colorado U.S.A.

## La Importancia de la Felicidad

Actualmente se observa que el dinero se ha convertido en el gran motor y motivador de la conducta de las personas. Sin embargo, si le preguntáramos a una o un millón de personas qué es lo que más le gustaría lograr en la vida, sin duda que la gran mayoría de las personas respondería la

felicidad. Por tanto, uno podría deducir que en el mundo contemporáneo en que vivimos las personas piensan que el nivel de ingreso está muy asociado a la felicidad. Cuando estaba en la universidad estudiando economía el tema de conversación más recurrente era el de la pobreza y las políticas que permitían salir al país de esa situación. Jamás escuché a profesor alguno hablar sobre la felicidad o la satisfacción y alegría por la vida. Menos se hablaba del diseño de políticas para que la gente fuera feliz. Obviamente estaba implícito en el estudio de la economía que las

personas al salir de la pobreza serían más felices. Se suponía que estaba implícita una relación inversa entre pobreza y felicidad. En alguna ocasión recuerdo que, irónicamente un profesor contaba la historia del pescador y el hombre de negocios. Esta relataba como un grupo de ejecutivos conversaba en una caleta con un pescador sobre su trabajo. El pescador, tendido en la playa, les contaba que dos días a la semana salía al mar con su bote y regresaba al amanecer con la pesca de la noche que luego vendía en la caleta. Los ejecutivos lo interpelaban

diciéndole por qué no salía seis en vez de dos días a realizar sus labores de pesca ya que eso le permitiría generar mayores ingresos, lo cual a su vez le permitiría comprar un bote y un motor más grande y con ese bote aumentar la captura de pescado. El pescador con la sabiduría de su ignorancia le respondía y ¿qué logro con eso? La respuesta obviamente era mayores niveles de ingreso que le permitirían comprar botes cada vez más grandes y luego barcos y en 30 años más poder tener una flota pesquera. El pescador seguía respondiendo y ¿qué logro con eso? Los hombres de negocio le respondieron que cuando eso ocurra el sería millonario y podría ir a Miami a disfrutar de sus playas y la buena comida. El pescador les respondió, pero si eso es lo que estoy haciendo hoy día, para qué voy a esperar 30 años.

Posteriormente me especialicé en administración de empresas en el área de marketing. Nuevamente encontré que los supuestos tradicionales del hombre económico que había estudiado en economía no correspondía con el comportamiento del hombre común y corriente. En el estudio de la conducta del consumidor me interesó mucho un autor que impugnaba los supuestos básicos del *homo economicus*, con sus características de evaluador y maximizador. Este autor, que curiosamente todavía no es mencionado en los libros de marketing, se convirtió en uno de mis preferidos para enseñar la conducta de los consumidores a mis alumnos. Gran satisfacción me causó cuando este psicólogo, Daniel Kahneman, en el año 2002 ganó el premio Nobel de Economía por el desarrollo que se ha llamado la psicología hedónica, a través, junto al fallecido Tversky, de la Teoría Prospectiva. Esta teoría trata de entender y explicar, sobre la base de la evidencia empírica, la percepción y conducta de las personas.

Uno de los trabajos empíricos más significativos sobre la felicidad realizado por Brickman y otros en el año 1978, muestra leves diferencias en el grado de felicidad al comparar personas parapléjicas con personas normales y entre personas que se han ganado la lotería y sujetos que no se han ganado la lotería. Sin embargo, la mayoría de las personas, entre los que me incluyo, tiende a pensar que los ganadores de la lotería tenderían a ser más felices que el resto de las personas y que los parapléjicos tenderían a ser más infelices que los sanos. Kahneman plantea que esto se debe a que las personas al mirar de afuera la situación tienden a concentrar su foco, y hacer su evaluación con respecto a un aspecto sin considerar todos los otros elementos que afectan la felicidad. Esto es validado al comparar el grado de felicidad que experimentan personas cuando sufren eventos especiales. Por ejemplo, las personas que recién han ganado la lotería presentan un mayor grado de felicidad durante las primeras semanas del evento, pero luego

disminuye y tienden a volver a su estado anterior.

## Cómo Medir la Felicidad

Antes de continuar es necesario puntualizar a qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de felicidad y cómo podemos medirla. El concepto de felicidad utilizado en este artículo se refiere a la apreciación subjetiva de su vida que tiene una persona y puede ser definida como el grado en que un individuo evalúa la calidad global de su vida como favorable o desfavorable. En otras palabras **el estado de felicidad se define por cuán satisfecho está una persona con su vida**. En esta evaluación global la persona, al parecer, “construye” un estándar que considera apropiado para su vida el cual compara con la realidad que está viviendo. Por tanto es un juicio subjetivo que realiza el individuo más que un estándar objetivo impuesto desde afuera. Aun cuando es muy probable que algunas facetas de la vida como la riqueza, salud, religión, la familia y otras determinan en forma significativa la felicidad para la mayoría de las personas, es muy improbable que estas personas le asignen la misma importancia. Habrá algunas personas que serán muy infelices en algunos de estos dominios de la vida como el nivel de ingreso, pero puede que estén muy bien en otros dominios como la salud y la familia. Lo que interesa en este trabajo es tratar de identificar esta evaluación global y escudriñar en los distintos dominios de la vida que inciden en esta evaluación. Naturalmente, el grado de incidencia de estos dominios deberá ser evaluado por el lector de acuerdo a su situación personal, tanto cuando es favorable como desfavorable.

Las formas tradicionales de medición simplemente le preguntan a las personas que informen sus sentimientos de felicidad o infelicidad y que evalúen

La vida es una experiencia que debemos tratar de hacerla plena y que está en nuestra manos y mente lograr

En Busca de la Felicidad

cuan satisfechos están con sus vidas. La gran mayoría de los estudios aquí considerados, con distintos matices, miden la felicidad sobre la base de dos preguntas: Estas son ¿Cuán satisfecho está usted con su vida? y ¿Tomando todas las cosas en consideración, diría usted que está muy feliz, relativamente feliz, no muy feliz, muy infeliz?

En general, la mayoría de las investigaciones empíricas en este tema llegan a resultados similares, revelando por ejemplo; que no existe un momento en la vida donde las personas sean muy felices o muy infelices. Tampoco existe

evolución de la felicidad, algunos países como Reino Unido, Italia y Alemania han visto disminuir su grado de felicidad en circunstancias que otros como Francia lo han visto aumentar y otros como Estados Unidos se mantienen en un nivel similar. Esto a pesar del significativo aumento en el nivel de ingreso y consumo. Otros estudios muestran que incluso las personas muy ricas o millonarias aparecen como levemente más felices que las personas comunes y corrientes. Solamente en los países más pobres como India o Bangladesh el ingreso es un buen indicador del bienestar de las

existencia. Uno de mis cantantes favoritos era, y sigue siendo, Cat Steven, quien abandonó una vida llena de éxitos y dinero para abrazar el islamismo y comprometerse con sus valores más fundamentales. No sé si le hayan preguntado si es más feliz ahora que antes, pero me imagino que la respuesta será que es más feliz ahora que vive de acuerdo a valores más profundos.

Por otra parte, también se aprecian ciertas características comunes a las personas más felices. Por ejemplo, son personas que están contentas consigo misma con una alta autoestima y que se sienten en control de ellos mismos. Ellos se creen más éticos, más inteligentes, sin prejuicios, fáciles de relacionarse con los demás y más saludables. Igualmente son personas extrovertidas y optimistas con respecto a la vida. Sin embargo, la relación de causalidad no es clara. ¿Hace la felicidad que la gente sea más extrovertida o es que la gente más extrovertida tiene mayor probabilidad de ser feliz, que se case más temprano en su vida, que tenga mejores trabajos y más amigos? Independientemente de la relación de causalidad las personas más felices tienden a vivir más, tienen más amigos, entre otras cosas. También las personas que profesan una religión informan un mayor nivel de felicidad y mientras más estrecha sea la relación con lo divino mayor es el nivel de felicidad.

Este artículo pretende hacer reflexionar a las personas y entregarle ciertos elementos que le ayuden a tener una vida más feliz, sobre la base de las experiencias de los demás. La visión inspiradora de este artículo, es que la vida es una experiencia que debemos tratar de hacerla plena y que está en nuestra manos y mente lograr esta plenitud. Igualmente, el poder conocer las vivencias y situaciones que han

**La felicidad varía directamente con el ingreso pero indirectamente con las aspiraciones materiales. Por esta razón el aumento en el nivel de ingreso no permite necesariamente que aumente el nivel de felicidad**

Felicidad

una marcada diferencia de género ya que tanto hombre como mujeres se declaran con similar probabilidad como muy felices o satisfechos con su vida. Estos estudios revelan que la riqueza es un pobre predictor de felicidad. Las personas no tienden a ser más felices cuando las sociedades se vuelven más opulentas. Por ejemplo, en el año 1957 en los Estados Unidos el 35% de las personas se declaraban como muy feliz, porcentaje que ha disminuido a 29%, en el año 2001, a pesar de haberse prácticamente triplicado el ingreso de las personas. Esta evolución de la felicidad en los Estados Unidos es avalada por otros autores que han realizado estudios similares. En un estudio que abarcó a trece países industrializados desde el año 1970 hasta el 2000 los resultados son sorprendentes en el sentido de la gran diversidad de experiencia en relación con la

personas. Dichos populares como “el dinero no hace la felicidad, pero ayuda” o “no sólo de pan vive el hombre” reafirman estos hallazgos que se manifiestan en los estudios empíricos. El psicólogo social de Harvard, William McDouglas, sostiene que las personas pueden ser felices en el sufrimiento e infelices en momentos de placer, distinguiendo entre lo que es la felicidad de sentirse bien de la felicidad basada en valores que le dan sentido a nuestra existencia. En el primero de los casos, las sensaciones de placer son objeto de la existencia de retornos decrecientes y por tanto rara vez es duradera. En el segundo caso, la felicidad basada en valores se basa en el sentido de nuestras vidas que están cumpliendo una misión importante en este mundo. Esta última representa una fuente de satisfacción espiritual que surge de lo más profundo de nuestros valores y sentido de nuestra

hecho felices a otras personas pueden ayudarnos a hacer más felices a nuestros seres queridos que están juntos a nosotros.

Creo que la felicidad es algo tan personal que difícilmente pueda desarrollarse una teoría que explique los determinantes de la felicidad. Por esto, sería de una gran arrogancia de parte del autor presentar una receta de cómo ser feliz. El propósito del artículo no es otra que reflexionar de lo que dicen, piensan y sienten las personas en diferentes países, culturas, edades. Se han revisado cientos de trabajos empíricos que analizan y estudian el grado de felicidad de las personas los cuales unidos a la propia experiencia permite aprehender y poder anticiparse a los eventos y situaciones que puedan hacer cambiar nuestras vidas.

Este artículo puede en última instancia ayudarnos a comprender cómo podemos construir un mundo más feliz que promueva el bienestar de la gente al poder extraer la mayor satisfacción de las circunstancias que les toca vivir a cada una de las personas, adaptándose a las circunstancias sin perder la unicidad propia y características del género humano.

### La Paradoja de la Felicidad

La relación entre felicidad e ingreso es confusa. Por una parte, como mencionamos anteriormente, la evidencia empírica muestra que el aumento en el nivel de ingreso a través del tiempo no va acompañado de un aumento en el grado de felicidad de las personas. Sin embargo, la evidencia empírica también muestra que en estudios realizados en un punto del tiempo las personas, en promedio, que tienen más son más felices que las que tienen menos. Esta aparente paradoja es explicada por el cambio en las aspiraciones materiales que se producen

a través del ciclo de vida de las personas. Al comienzo de la vida adulta de las personas las aspiraciones materiales de las personas son relativamente similares, o bien las diferencias son menores que las diferencias que existen en términos de ingreso. Sin embargo a lo largo de la vida estas aspiraciones materiales aumentan en proporción al aumento de ingreso. Estudios señalan que la correlación entre aspiraciones e ingresos que no es significativa al inicio del ciclo de vida es muy significativa y positiva al final del ciclo de vida. El patrón de cambio de las aspiraciones parece deberse a la comparación que la persona realiza con respecto a las experiencias de otros y con la propia experiencia pasada. Así, muchos estudios muestran que la felicidad varía directamente con el ingreso pero indirectamente con las aspiraciones materiales. Por esta razón el aumento en el nivel de ingreso no permite que necesariamente aumente el nivel de felicidad - tanto para personas de altos como bajos ingresos- debido a que genera aumentos equivalentes en las aspiraciones materiales de las personas con efecto negativo sobre el bienestar de éstas. Aun cuando, las personas con más ingresos pueden tener mayor número de bienes y servicios a su disposición, el efecto favorable que esto pudiera tener en su bienestar se anula debido a que las personas siempre quieren más

cuanto más tienen. Adicionalmente, generalmente las personas piensan que su nivel de felicidad anterior era menor que el actual y el actual será menor que el futuro. Esto se debe a que dado que los niveles de ingreso y de aspiraciones materiales aumentan a lo largo de la vida, las personas evalúan su nivel de ingreso anterior como peor de lo que lo que era cuando efectivamente tenían menores niveles de ingreso y de aspiraciones. Igualmente, cuando a las personas se les pregunta acerca de niveles futuros de felicidad evalúan los niveles de ingreso como más favorables de lo que efectivamente valoran cuando alcanzan dichos niveles, debido que fracasan en anticipar el aumento en el nivel de aspiraciones que traerá consigo el nuevo nivel de ingreso. Siempre recuerdo cuando era pequeño y en las vacaciones iba al campo y compartía con los trabajadores que al terminar la dura jornada preparaban unos deliciosos chanchos en piedras con queso fresco. La alegría que expresaban en sus ojos pocas veces las he vuelto a encontrar en otras personas a lo largo de mi vida. A pesar que sus ingresos probablemente no pasaban de los 30 dólares mensuales ellos se veían felices en un contacto directo y profundo con la naturaleza. Ahora entiendo el equilibrio profundo que tenían con su entorno cuando le cantaban a la tarde al igual como el enamorado le canta a su amada. Es decir, al igual como la canción que dice que eres partes del universo al igual que las plantas y las estrellas. Creo que la actitud de estos campesinos queda muy bien retratada por aquella frase que alguna vez dijo Benjamín Franklin “la felicidad no se produce por las grandes cosas que ocurren muy esporádicamente sino que con las pequeñas ventajas que ocurren todos los días”. La moraleja de los estudios que dicen relación con la felicidad y el ingreso o riqueza la podemos resumir en la siguiente frase “para ser feliz hay que desear lo que se tiene y no querer lo que se desea”. E&A

