

# ANTHROPOS

256

(julio-septiembre 2020)

Cuadernos de cultura crítica y conocimiento

---

BIEN-ESTAR HUMANO/Primera Parte

Número coordinado por:

**Julio Boltvinik**, El Colegio de México (México)

---

## ■ Dirección editorial

Jaime Labastida, José María Castro, Adolfo Castañon, Dídimo Castillo y Carlos Díaz

## ■ Consejo Científico Asesor

Tomas Albaladejo (Universidad Autónoma de Madrid): área Teoría de la Literatura | Anna Busquets (Universitat Oberta de Catalunya): área Bussines, Relaciones Internacionales y Comercio | Nicolás Caparrós (España): área Psicoanálisis | Daniel Cassany (Universitat Pompeu Fabra): área de Didáctica | Adela Cortina (Universitat de València): área Filosofía | Teresa Ferrer Valls (Universitat de València): área Literatura y Teatro | Edward Friedman (Vanderbilt University): área Literatura y Estudios Culturales | Miguel Ángel García (Universidad de Granada): área Literatura | Javier Garciadiego (UNAM, El Colegio de México): área Historia | Luis Íñigo Madrigal (Chile): área Literatura Colonial | Miguel León-Portilla (UNAM, El Colegio Nacional, México): área Historia Pensamiento y Literatura Náhuatl | Reyes Mate (CSIC, España): área Filosofía, Memoria y Holocausto | Josep Joan Moreso (Universitat Pompeu Fabra): área Derecho y Filosofía | Ricardo O. Moscone (Argentina): área Psicoanálisis | Rosa Navarro Durán (Universitat de Barcelona): área Literatura | Anastacio Ovejero (Universidad de Valladolid): área Psicología Social | Gloria Pérez Salmerón (Biblioteca Nacional, España): área Biblioteconomía y Documentación | Evangelina Rodríguez Cuadros (Universitat de Valencia): área Literatura y Teatro | José Sarukhán (UNAM, México): área Ciencias Naturales. Ecología | Jaime Siles (Universitat de Valencia): área Estudios Clásicos, Poesía y Arte | Lorenzo Silca (España): Escritor | Juan José Solórzabal (Universidad Autónoma de Madrid): área Derecho Constitucional | Jenaro Talens (Universitat de Valencia): área Teoría de la Literatura | Jorge Urrutia (Universidad Carlos III de Madrid): área Literatura | Eliseo Valle (University of Virginia-HSP): área Ciencias de la Educación | Teun Van Dijk (Universitat Pompeu Fabra): área Lingüística y Periodismo | José Luis Villacañas (Universidad Complutense de Madrid): área Filosofía.

## ■ Edición y realización

Anthropos Editorial, Nariño S.L.  
Lepant, 241-243, local 2 08013 Barcelona (España)  
Tel.: (34) 93 697 22 96  
Comercial@anthropos-editorial.com www.anthropos-editorial.com

## Características técnicas

ISSN: 2385-5150  
Formato: 17 x 24 cm  
Páginas: 216

## Impresión

Level Industria Gráfica, S. A.  
Madrid  
Depósito lega: B. 15.318-1981



### siglo xxi editores

CERRO DEL AGUA 248, ROMERO DE TERREROS, 04310, CIUDAD DE MÉXICO  
www.sigloxxieditores.com.mx

### siglo xxi editores, argentina

GUATEMALA 4824, c1425BUP, BUENOS AIRES, ARGENTINA  
www.sigloxxieditores.com.ar

### anthropos editorial

LEPANT 241-243, 08013, BARCELONA, ESPAÑA  
www.anthropos-editorial.com

Revista indexada en las siguiente bases de datos:

**MLA; RESH; ISOC; MIAR; SCOPUS; ULRICH'S DICE; CIRC;  
LATINDEX; REDINED; DIALNET; SPI-CSIC**

Impreso en España - Printed in Spain

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com;917021970/932730447).

# El bienestar como vivencia. Consideraciones conceptuales para el estudio del bienestar

MARIANO ROJAS

*«Obcecadas las ciencias con la idea de un “ser en sí objetivo”, se han tornado insensibles para el sentido del ser, que viene dado en la subjetividad»*

GARCÍA GÓMEZ-HERAS, «A priori»

## 1. Introducción

Este trabajo aborda temas de conceptualización en el estudio del bienestar. El artículo sostiene que el objeto de estudio de los estudios de bienestar es la vivencia de bienestar de las personas. La concepción de bienestar, como vivencia, tiene importantes implicaciones epistemológicas y metodológicas; por ejemplo, se reconoce que el bienestar es inherentemente subjetivo y que no es un constructo de académicos sino una experiencia de los seres humanos. Se muestra también que aunque un constructo así pueda ser medido con indicadores objetivos es irrelevante para el bienestar.

El bienestar como vivencia es inherentemente subjetivo porque la vivencia no puede existir sin la persona específica que la experimenta. Se requiere de un sujeto para que exista una vivencia de bienestar, y distintos sujetos pueden tener distintas vivencias. En consecuencia, y a diferencia de lo que erróneamente se ha asumido, la subjetividad en los estudios de bienestar subjetivo no surge del reporte de la vivencia sino de la vivencia misma. Por lo tanto, los enfoques que hacen referencia a una concepción de «bienestar objetivo» son esencialmente erróneos; el bienestar no le sucede a los objetos, sino que es una vivencia que le sucede a las personas. Las llamadas variables objetivas pueden usarse para medir muchos factores explicativos del bienestar; sin embargo, estos factores explicativos —y las variables que los miden— no deben confundirse con la vivencia de bienestar.

La vivencia de bienestar no es un constructo de académicos sino algo concreto que ocurre a las personas. Las personas son conscientes de su vivencia de bienestar y, para ellas, esta vivencia es importante como propósito final de vida y como motivación para sus decisiones vitales. Este

artículo argumenta que la vivencia de bienestar constituye la sustancia de los estudios de bienestar. Esta es una sustancia que es concreta y que sucede en el espacio de experiencias esenciales del ser humano; por ello, es una sustancia exógena al investigador del bienestar. El reconocimiento de que el bienestar es una vivencia de las personas permite hacer una separación tajante entre el investigador del bienestar y su objeto de estudio. El bienestar ya no es un constructo académico y el investigador se ve obligado a contrastar sus teorías y modelos contra la vivencia de las personas; con esto se evitan los sesgos y riesgos que surgen cuando el investigador es juez y parte en el estudio del bienestar.

El bienestar como vivencia de los seres humanos tiene dos características importantes: sustancia —el objeto de estudio es algo concreto— y exogeneidad —el objeto de estudio es independiente de quien lo estudia—. Estas características son cruciales para el estudio del bienestar y constituyen un salto cualitativo con respecto a algunas tradiciones de larga data. Cuando no se trabaja con un objeto de estudio concreto se corre el riesgo de que el objeto de estudio quede determinado por las preferencias, intereses y pasiones de quienes lo construyen. Es por esta razón que las nociones de bienestar que se proponen «desde arriba» (como construcción de expertos) no generan el mismo entusiasmo en las personas que aquel que generan en quienes las construyen, las proponen, las miden, y las utilizan.

Siempre es posible argumentar que el objeto de los estudios de bienestar es algo más. De hecho, se podría argumentar que el objeto de los estudios de bienestar es lo que los investigadores de bienestar han decidido estudiar; por ejemplo: la práctica de la virtud, la capacidad de comprar una canasta de productos básicos, la posesión de algunos bienes duraderos, la posibilidad de realizar algunas actividades o alcanzar algunas metas, la satisfacción de un grupo de necesidades, o el acceso a algunos derechos políticamente consensuados. Sin embargo, este artículo argumenta que la justificación para entender el bienestar como vivencia radica no en la relevancia del hecho para la investigación de los estudiosos del bienestar sino, fundamentalmente, en su relevancia para las personas. Por supuesto, la vivencia de bienestar puede estar asociada a los factores mencionados anteriormente, pero la relación entre vivencia y estos factores es un asunto a corroborar empíricamente antes que a asumir.

Los investigadores podrían entretenerse en sus constructos, estudiar sus propiedades, construir índices que satisfagan axiomas, generar mediciones y elaborar reportes; pero si el constructo se aleja de la vivencia de bienestar de las personas entonces no atraerá ni su atención ni su motiva-

ción. Por muchas razones, los indicadores de bienestar que se proponen bajo esquemas ‘de arriba hacia abajo’ no necesariamente se corresponden con la vivencia de bienestar de las personas. En estos casos no tiene sentido pedirles a las personas que ajusten su vivencia a lo que los indicadores señalan —y a los marcos de referencia que les dan sustento—, lo que tiene sentido es que los académicos ajusten sus teorías y sus mediciones a aquello que es relevante para las personas.

Este capítulo está estructurado en dos secciones principales y una breve conclusión. La primera sección trata sobre la concepción de bienestar como vivencia de seres humanos concretos. La sección presenta la noción de experiencias esenciales de bienestar, las cuales forman parte de la condición humana; de igual forma, la sección argumenta que está en la condición humana el realizar una síntesis o apreciación global de bienestar. El artículo sostiene que las experiencias esenciales y la síntesis general global hecha por las personas constituyen el objeto de estudio de los estudios de bienestar. La segunda sección se basa en esta noción de bienestar como vivencia para realizar varias consideraciones sobre el estudio del bienestar.

## 2. La vivencia de bienestar

Está en la condición humana experimentar bienestar; la vivencia de bienestar no es desconocida para ningún ser humano. El bienestar es tan cercano a la vida cotidiana de todo ser humano que no se requiere de un título de doctorado —ni siquiera de un diploma de educación primaria— para que una persona pueda mantener largas conversaciones sobre el tema y para reportar su vivencia. Por ello, el conocimiento de la situación de bienestar no es un asunto de expertos, sino que forma parte de la vida ordinaria de las personas.

Los seres humanos tienen varios tipos de experiencias esenciales de bienestar. Se consideran experiencias esenciales porque forman parte de la esencia humana; esto es: la condición humana es suficiente para tener las experiencias. Con excepción de algunas personas que padecen trastornos muy específicos (Sacks, 1985) las experiencias de bienestar son generales a todos los seres humanos. Es necesario reconocer que algunas de estas experiencias esenciales no son exclusivas a los seres humanos (Grinde, 2002a, 2002b; Webb *et al.*, 2019)

La literatura ha desarrollado una tipología de experiencias esenciales que las clasifica en: sensoriales, afectivas, evaluativas y de flujo (Pavot y Diener, 1993; Rojas y Veenhoven, 2013; Rojas, 2014a) Las experiencias

esenciales constituyen el sustrato de información que permite a las personas hacer una apreciación global de su situación de bienestar.

### *2.1 Experiencias esenciales de bienestar: La condición humana*

#### *Experiencias evaluativas. Logros y fracasos*

Está en la condición humana el plantearse metas, aspiraciones y propósitos de vida, así como el tener la capacidad de evaluar su alcance en términos de logros y fracasos, grandes y pequeños. La distancia entre metas y logros, así como la importancia que la persona confiere a esas metas, determina la magnitud del logro o del fracaso para la persona (Gilboa y Schmeidler, 2001; Eid y Diener, 2004)

Es importante anotar que la vivencia de bienestar asociada a las experiencias evaluativas está en las experiencias de logro y fracaso, y no en las metas y aspiraciones de cada quien. Las metas y aspiraciones —así como su importancia— pueden variar entre personas y entre grupos sociales, pero la experiencia de logro y fracaso es universal a los seres humanos.

Por ello, es un error intentar medir la experiencia evaluativa en el espacio de metas o en el espacio de los bienes y eventos asociados a estas metas —tales como autos, casas, viajes, ropa, estado civil, número de hijos en el hogar, acceso a agua potable o electricidad, activos del hogar, ingreso, alimentos, etc.—. Estos eventos pueden desencadenar la experiencia evaluativa de logro o fracaso, pero no son la experiencia. Se requiere de una persona —con sus valores, aspiraciones y metas— para que la experiencia de logro o de fracaso suceda.

La confusión entre la experiencia evaluativa de bienestar y los factores que la generan implica riesgos potenciales: por ejemplo, el foco de atención se pone en los objetos y eventos asociados a las metas y se asume erróneamente que dos personas tienen niveles de bienestar similares cuando disponen de las mismas dotaciones de bienes o, bien, de los mismos factores explicativos. En realidad, factores similares pueden desencadenar experiencias evaluativas distintas para personas diferentes —e incluso para la misma persona en momentos distintos—. Por ejemplo, un viaje al extranjero puede constituir un enorme logro para una persona que siempre ha soñado con visitar lugares exóticos, pero ese mismo evento puede ser completamente irrelevante para una persona de negocios que viaja todas las semanas. De igual forma, comprar un automóvil de diez años puede constituir un gran logro para muchas personas, pero este mismo evento

podría ser interpretado como un gran fracaso por alguien que acostumbra conducir modelos del año. Del mismo modo, un ascenso laboral podría ser considerado como un logro importante para unos, pero no para otros. Por lo tanto, la observación del evento —el viaje, el automóvil, el ascenso— no es suficiente para conocer la experiencia evaluativa que las personas tienen. Es posible que para ciertos factores explicativos las experiencias evaluativas sean muy similares entre personas, pero este sería un asunto a corroborar empíricamente antes que a asumir; por ejemplo, ¿puede esperarse que la experiencia evaluativa sea similar ante el nacimiento de un hijo, la promoción laboral, o la duplicación del ingreso?

Las metas y las aspiraciones no son la experiencia evaluativa de bienestar, pero sí influyen en su formación; por ello, conviene entender cómo es que las metas y aspiraciones surgen y evolucionan. Muchos factores intervienen en ello, y es razonable esperar que el contexto social y la cultura jueguen un importante papel. Algunos de los factores que explican las metas y aspiraciones son: la personalidad, las condiciones de crianza, la trayectoria de vida y, por supuesto, las condiciones sociales y los procesos históricos que dan forma a la cultura y los valores en una nación (Parducci, 1995; Jones *et al.*, 2003; Akerlof y Kranton, 2000) Las comparaciones sociales también son cruciales en la formación de las normas de evaluación (Festinger, 1954; Suls y Wheeler, 2000; Steffel y Oppenheimer, 2009) No debe olvidarse que otras personas, gobiernos y empresas privadas también emprenden acciones que de manera deliberada buscan influir en las aspiraciones de las personas y en sus normas de evaluación (Packard, 1957; Cialdini, 2006)

Varios estudios han investigado cómo la brecha aspiracional se relaciona con la experiencia evaluativa de bienestar. Stutzer (2004), McBride (2010) y Clark *et al.* (2015) estudian la brecha de ingresos y encuentran que a medida que las aspiraciones de ingreso aumentan la experiencia evaluativa de logro es menor y la de fracaso es mayor. La investigación sobre el impacto de las aspiraciones en otras áreas de vida es escasa (Michalos, 1984)

### *Experiencias afectivas. Gozo y sufrimiento*

Los afectos constituyen un segundo tipo de experiencia esencial de bienestar. Las emociones están asociadas con estados psicofisiológicos y reacciones biológicas (Murphy *et al.*, 2003; Larsen y Fredrickson, 1999) Con excepción de algunas personas que padecen trastornos muy específicos,

todos los seres humanos experimentan emociones y son conscientes de ello. Para la mayoría de las personas, la experiencia de afectos es parte de su vida diaria, y por ello pueden hablar sin dificultad de afectos como amor, despecho, tristeza, alegría, aburrimiento, ira, asombro, esperanza, arrepentimiento, soledad, celos, cariño, depresión, ansiedad, angustia, tranquilidad, entusiasmo, miedo, odio, pánico, orgullo, vergüenza y muchos otros.

Es común hacer una distinción entre las emociones y los estados de ánimo: las emociones son de naturaleza transitoria y generalmente se asocian con eventos particulares, mientras que los estados de ánimo se manifiestan durante períodos más extensos (Frijda *et al.*, 2000; Pfister y Böhm, 2008; Domínguez *et al.*, 2016) Los psicólogos han estudiado las experiencias afectivas y, sin gran originalidad, las han clasificado como positivas y negativas. Esta clasificación refleja su asociación directa e inmediata con la vivencia de bienestar (Bradburn, 1969; Crooker y Near, 1998; Bryant *et al.*, 2011) A la larga, algunos episodios de afecto negativo pueden terminar siendo fructíferos desde una perspectiva de bienestar, mientras que algunos episodios de afecto positivo pueden terminar siendo perjudiciales para el bienestar; esto es algo que Jeremías Bentham ya estudió hace más de dos siglos. En general, las personas se inclinan por emprender acciones que están asociadas —al menos en su expectativa— a experiencias de gozo (afecto positivo), mientras que se inclinan por alejarse de aquellas acciones que están asociadas a experiencias de sufrimiento (afecto negativo).

La importancia, cercanía y familiaridad que tienen las emociones para los seres humanos puede observarse en la letra de las canciones más populares; estas canciones tratan sobre emociones como amor, tristeza, celos, y gratitud. Las emociones también juegan un papel muy importante en las decisiones vitales —como las decisiones de casarse, divorciarse y abandonar un trabajo— pues constituyen una importante motivación humana (Loewenstein, 2000; Loewenstein y Lerner, 2003)

De nuevo, es necesario distinguir entre la experiencia afectiva y los factores que la desencadenan; es la experiencia afectiva —y no sus eventos explicativos— la que constituye una experiencia esencial de bienestar. Los factores desencadenantes nunca deben confundirse con la experiencia afectiva de bienestar, ya que un mismo evento puede generar diferentes experiencias afectivas —para personas distintas o bien para la misma persona en distintos momentos de su vida—. Por ejemplo, la maternidad puede ser una fuente de alegría y orgullo para algunas mujeres, mientras que podría desencadenar experiencias de angustia para otras; de igual forma, las experiencias afectivas asociadas a la paternidad para una persona de 15 años



pueden ser muy distintas a aquellas que esa misma persona experimentaría 15 años después. El mismo evento puede desencadenar emociones muy distintas dependiendo de la trayectoria y la posición de vida, de los valores y las aspiraciones, y de la crianza y los traumas de cada ser humano. Por lo tanto, sería un grave error intentar hacer inferencia acerca de la experiencia afectiva y de su intensidad a partir de un listado de eventos y posesiones.

### *Experiencias sensoriales. Placeres y dolores*

Los niños aprenden en la escuela a nombrar los cinco sentidos, pero lo cierto es que estos sentidos forman parte de su vida cotidiana desde el nacimiento —e incluso antes—, ya que los sentidos son parte de la condición humana. La vista, el olfato, el gusto, el tacto y la audición posibilitan el tener muchas experiencias sensoriales, las cuales pueden clasificarse, en distintos grados, como placenteras y dolorosas (Warburton y Sherwood, 1996). En realidad, las experiencias sensoriales involucran muchos atributos más allá de la clasificación simplificada de dolor y placer; por ejemplo: intensidad, ubicación, interferencia, frecuencia, duración y previsibilidad (Williams *et al.*, 2000; Wilson *et al.*, 2009).

Las experiencias sensoriales son parte integral de la vida de todo ser humano. Los teléfonos móviles están diseñados de tal manera que brindan agradables experiencias táctiles, auditivas y visuales. La música ofrece experiencias auditivas que las personas pueden clasificar como agradables o desagradables. La industria de la moda se basa en generar experiencias visuales, táctiles y olfativas, mientras que la industria del vino apela al gusto, el olfato y las experiencias visuales. Las grandes compañías farmacéuticas saben que la aceptación de tratamientos médicos depende no solo de su impacto clínico sino también de las experiencias sensoriales de dolor o placer que generen en los pacientes.

Al igual que con las experiencias evaluativas y afectivas, es necesario distinguir entre la experiencia sensorial y el evento que la desencadena. El mismo evento puede ser una fuente de placer o dolor dependiendo de la persona y de sus circunstancias. Por ejemplo, para algunas personas, el chile picante es una fuente de placer mientras que para otras es una fuente de incomodidad sensorial; la melodía de una ópera de Pekín puede ser agradable para algunos, pero no para otros, y una inyección puede causar dolor a algunos, pero no a todos.

### *Experiencias de flujo*

Las experiencias de flujo son de corta duración, intensas y energizantes; estas experiencias están asociadas con actividades que implican un involucramiento de absorción total (Csikszentmihalyi, 1990) Algunas características asociadas con la experiencia de flujo son: concentración absoluta e intensa, focalización en el momento presente —más que en el pasado o en el futuro—, alteración de la experiencia del tiempo, y predominio de la motivación intrínseca —de forma tal que la realización de la actividad constituye su principal recompensa— (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2001).

No hay un detonante común para estas experiencias de flujo. Eventos tan diferentes como practicar un ritual espiritual, jugar un pasatiempo, escuchar una sinfonía, bailar, o conversar con amigos pueden estar asociados a la experiencia de flujo.

Al igual que con las otras experiencias esenciales de bienestar, es importante no confundir la experiencia con la acción que la desencadena. Es la experiencia y no la acción que la desencadena lo que constituye el bienestar; por ello, para conocer sobre esta experiencia no basta con observar y generar mediciones en el espacio de actividades de las personas.

### *Las experiencias esenciales están interrelacionadas*

La tipología de experiencias esenciales basada en experiencias evaluativas, afectivas, sensoriales y de flujo contribuye a una mejor comprensión del bienestar humano; sin embargo, esta clasificación no implica que las experiencias sean excluyentes. De hecho, las experiencias esenciales están interrelacionados de manera compleja y, en la gran mayoría de los casos, se experimentan de manera conjunta (Eich *et al.*, 2000; Fiedler y Forgas, 1988; Forgas, 1991, 2000). Por ejemplo, las experiencias sensoriales pueden surgir de factores biopsicosociales que también explican las experiencias evaluativas y afectivas (Gatchel *et al.*, 2007), y la relación de causalidad también puede revertirse (Lame *et al.*, 2005; Elliott *et al.*, 2003). Es posible pensar que se presenten conflictos; por ejemplo, las experiencias de flujo podrían interferir con la realización de actividades que fomenten otras experiencias esenciales de bienestar, o la experiencia de enamoramiento puede ser tal que afecta la capacidad de alcanzar ciertas metas y tener experiencias de logro.

Un mismo evento o acción puede desencadenar muchos tipos de experiencias; por ejemplo, el hambre puede estar asociada con una experiencia

sensorial de dolor (dolor de cabeza, dolor de estómago), con una experiencia afectiva de irritación, y con una experiencia evaluativa de fracaso (Rojas y Guardiola, 2017).

Las personas son capaces de realizar la distinción entre afectos, evaluaciones y sensaciones, y es conveniente dar seguimiento a estas experiencias esenciales para poder entender mejor el impacto de eventos —y de políticas— en el bienestar de las personas. Por ejemplo, las comidas gratuitas proporcionadas a las personas con hambre pueden ayudar a reducir su experiencia sensorial de dolor y su experiencia afectiva de irritación, pero podrían no ser útiles para disminuir su experiencia evaluativa de fracaso.

## *2.2 La síntesis global de bienestar. La satisfacción de vida*

La capacidad de realizar una síntesis a partir de los sustratos informativos de las experiencias esenciales de bienestar también forma parte de la condición humana. La capacidad de realizar esa síntesis es fundamental para la acción y, en consecuencia, para la existencia de la especie. Los seres humanos pueden desplazarse tanto geográficamente como en ámbitos de vida, y la realización de una síntesis global permite tener un criterio para la toma de decisiones basado en la búsqueda de bienestar. Por ejemplo, las personas pueden moverse de un pueblo a otro o de un país a otro, pueden alejarse de algunos amigos y acercarse a otros, pueden emparejarse con una persona o con otra, pueden también divorciarse de esa persona, pueden optar por una ocupación y realizar su trabajo en una u otra empresa, pueden decidir tener uno, muchos o ningún hijo, etc. Al momento de tomar decisiones vitales una consideración básica es la búsqueda de un mayor bienestar; sería muy difícil tomar una decisión si no se contara con una síntesis global —o al menos con una expectativa al respecto— que permita actuar.

La capacidad de síntesis permite a las personas realizar afirmaciones como: «no todo fue bueno, pero en general estoy satisfecho y lo repetiré», o «habrá complicaciones y dificultades, pero creo que en general valdrá la pena y lo haré». Una persona sin capacidad de síntesis global se enfrentaría, en la mayoría de los casos, a la inacción permanente o bien a la aleatoriedad en su comportamiento.

Eventos particulares sencillos —como un viaje o una cena— involucran muchas experiencias esenciales de bienestar; otros eventos más complejos —como una relación matrimonial— están asociados a un número enorme de experiencias esenciales de bienestar. Por ello, el sustrato informativo del que las personas disponen para hacer la síntesis general es enorme, y los

seres humanos son capaces de realizar esta síntesis global asociada a un evento —o incluso a la vida misma—. Las personas tienen capacidades limitadas de procesamiento de información y esto influye también en sus limitaciones para recordar con exactitud y al máximo nivel de detalle todas esas experiencias vividas. Por ello, los estudios muestran que cuando las personas realizan una síntesis global dan más importancia —y focalizan su memoria— a algunas experiencias que a otras (Kahneman, 2013). Es importante resaltar que la síntesis es realizada por seres humanos concretos —de carne y hueso—. Sería un grave error asumir que los seres humanos tienen capacidades ilimitadas de procesamiento de información y que además son capaces de recordar con exactitud todos los detalles de un evento —y de su vida—; en este caso no estaríamos hablando de la vivencia de bienestar de seres humanos sino del bienestar de supercomputadoras. Ha sido un error común en la literatura de bienestar el alejarse de los seres humanos concretos —tal y como son— para imaginar un bienestar de superhumanos —tal y como a algunos les gustaría que fueran—.

La capacidad de síntesis es fundamental para la existencia de la especie humana y por ello las personas son capaces de realizarla. Los seres humanos pueden hacer apreciaciones globales del tipo: «Me gusta la vida que llevo», «Estoy feliz», «Estoy a gusto conmigo mismo», «Mi vida marcha bien» y «Estoy satisfecho con mi vida». Este tipo de apreciaciones constituyen una síntesis que las personas hacen y donde el sustrato informativo de sus experiencias esenciales de bienestar es utilizado (Diener *et al.*, 2000; Oishi *et al.*, 2003; Eid y Diener, 2004; Rojas y Veenhoven, 2013). La investigación empírica se ha inclinado por usar la pregunta de satisfacción de vida como aproximación a la síntesis global que realizan las personas; la investigación también muestra que distintas preguntas sobre la apreciación global generan respuestas diferentes pero altamente correlacionadas (OECD, 2013).

En muchos casos, un evento desencadena experiencias evaluativas, afectivas y sensoriales que se complementan en la generación de una determinada síntesis de bienestar. Si la persona evalúa un evento como un logro, si este evento involucra muchos afectos positivos y ningún afecto negativo, y si también se asocia con experiencias sensoriales agradables, es muy probable que este evento contribuya positivamente a la satisfacción global de vida. Por otro lado, si un evento genera una experiencia evaluativa de fracaso, involucra muchos estados emocionales negativos y ninguno positivo, y está asociado con experiencias de dolor o repulsión, lo más probable es que disminuya la satisfacción global de vida de la persona.

En no pocos casos, algunos eventos y acciones podrían desencadenar experiencias esenciales de bienestar en conflicto desde el punto de vista de la síntesis a realizar. Por ejemplo, un parto puede implicar una experiencia sensorial de dolor, una experiencia afectiva de alegría, y una experiencia evaluativa de realización y logro. Las mujeres que otorgan una mayor importancia a la experiencia sensorial del dolor o que encuentran que la experiencia evaluativa no es tan alta pueden terminar asociando el acto de dar a luz con una síntesis global de insatisfacción y, en algunos casos, incluso podrían decidir no repetir el evento. De igual forma, la agradable experiencia sensorial de comer un pastel de chocolate puede venir acompañada de una experiencia evaluativa de fracaso en el logro de la meta de reducir el nivel de colesterol. Hacer una síntesis general en casos donde las experiencias esenciales se encuentran en situación de conflicto plantea un reto que cada persona resuelve de acuerdo a la importancia que da a cada tipo de experiencia (Anderson, 1996; Schwarz y Strack, 1991, 1999). Algunas personas pueden dar más importancia a las experiencias sensoriales, mientras que otras pueden basar su síntesis fundamentalmente en las experiencias afectivas o en las evaluativas. Por lo tanto, la síntesis general no es ni una suma ni un promedio de las experiencias esenciales que las personas tienen, y mucho menos existe una fórmula única que aplique a todas las personas.

### 3. Consideraciones para el estudio del bienestar

La concepción del bienestar como vivencia tiene importantes repercusiones para los estudios de bienestar: a continuación se presentan algunas consideraciones al respecto.

#### 3.1 *El bienestar es inherentemente subjetivo. No hay un bienestar objetivo*

Ha sido una práctica común en la literatura de bienestar el hacer una distinción entre bienestar objetivo y bienestar subjetivo; esta distinción da énfasis a la forma en que se mide el bienestar, pero descuida la cuestión fundamental de cómo se concibe el bienestar. Dentro de esta práctica, el bienestar termina siendo definido con base en su medición, cuando lo correcto sería medirlo con base en su concepción.

La concepción de bienestar como vivencia implica que el bienestar es inherentemente subjetivo ya que, como se ha afirmado anteriormente,

la vivencia no puede tener lugar sin la existencia de un sujeto que la experimenta.

Sin una persona que les dé un sentido, los objetos no son más que simples objetos; para que el bienestar exista se requiere de seres vivos, pues es en estos donde la vivencia de bienestar tiene lugar. En consecuencia, no hay vivencia de bienestar en el espacio de los objetos y, por ello, no tiene sentido hablar de un bienestar objetivo. Haciendo uso de la terminología económica se podría afirmar que la utilidad no es un atributo de los bienes, sino un atributo que la persona da a esos bienes. La subjetividad en el bienestar no hace referencia a la forma en que este se mide, sino que se refiere a que el bienestar es un atributo de los sujetos y no de los objetos.

Objetos como automóviles, ropa, alimentos, casas y dispositivos médicos pueden desencadenar en una persona experiencias evaluativas, afectivas, sensoriales y de flujo; pero sería un error confundir estos objetos que potencialmente desencadenan la vivencia de bienestar con la vivencia en sí. Estos objetos no son el bienestar, y su relación con el bienestar no es directa ni es independiente de la persona que lo experimenta.

La referencia a un bienestar objetivo no solo es intrínsecamente errónea, sino que además induce a los expertos a enfocarse en el mundo de los objetos mientras relegan a los seres humanos a un espacio marginal. Muchos investigadores del bienestar terminan estudiando objetos —y su producción— mientras descuidan completamente lo que es esencial: la vivencia de bienestar de los seres humanos.

La focalización en el espacio de los objetos y la asociación directa que se hace entre estos y el bienestar contribuye también a generar una falsa impresión de comparabilidad. Se ha asumido erróneamente que si dos objetos son idénticos entonces el bienestar asociado a ellos es similar. Por ejemplo, se compara el tamaño y material de la vivienda y se asume que viviendas similares están asociadas a niveles de bienestar similares; se olvida que el bienestar no está en la vivienda sino en las personas que la habitan. El bienestar como vivencia reconoce que no es en el espacio de objetos donde sucede el bienestar, y que dos viviendas iguales no necesariamente están asociadas a dos vivencias de bienestar similares, pues ello depende de las personas que las habitan.

De igual forma la focalización en el espacio de bienes promueve una falsa impresión de homogeneidad. Se ha asumido erróneamente que dos objetos iguales se asocian a niveles de bienestar similares, sin tener en cuenta que los valores, metas, aspiraciones, y regímenes afectivos varían entre personas y, sobre todo, entre culturas.

Esto sucede también con el ingreso como variable que aproxima el bienestar. Es cierto que el ingreso puede considerarse como una variable objetiva, ya que su monto es independiente de la persona que lo obtenga. Sin embargo, cuando el ingreso se utiliza como aproximación de bienestar no interesa tanto su monto como su impacto en las experiencias esenciales de bienestar y en la satisfacción de vida; si este impacto difiere entre personas y entre culturas entonces el ingreso no es comparable y pierde su función de indicador de bienestar pues, aunque el monto de dinero sea comparable el sentido de ese monto —en términos de bienestar— no lo es.

El ingreso, al igual que muchos otros indicadores objetivos, pierde su capacidad de aproximar el bienestar de las personas debido a su objetividad, esto es, debido a su incapacidad de capturar la subjetividad inherente del bienestar. Las comparaciones de ingreso son básicamente eso: comparaciones de montos de ingreso, pero no deben entenderse como comparaciones de bienestar a pesar de que los montos de ingreso sí sean comparables.

El reconocimiento de que la vivencia de bienestar es inherentemente subjetiva implica que se ponga al ser humano —el de carne y hueso, con sus valores y creencias— en el centro de los estudios del bienestar. De igual forma, este reconocimiento no implica que muchos factores —que pueden ser aproximados con indicadores objetivos— no jueguen un papel fundamental como desencadenantes del bienestar; que el bienestar sea subjetivo no implica que sea independiente del contexto en el que la persona habita.

Sobra decir que como no puede haber bienestar objetivo y como el bienestar es inherentemente subjetivo resulta redundante acompañar al término bienestar con el adjetivo de «subjetivo», basta con hablar del bienestar.

### *3.2 El bienestar le sucede a personas concretas, no a agentes disciplinarios*

Es común en la literatura encontrar términos que hacen referencia al bienestar de agentes disciplinarios, como por ejemplo: «el bienestar del consumidor» y «el bienestar del productor». Estos términos hacen referencia al bienestar de agentes abstractos que habitan en los libros de texto de las disciplinas académicas; pero los seres humanos son mucho más que meros consumidores y productores, y su bienestar va más allá del consumo y la producción. También es común encontrar términos que hacen referencia a alguna disciplina académica y que tienden a parcelizar el bienestar; por ejemplo, se habla del bienestar económico y del bienestar psicológico. Las

experiencias de bienestar le suceden a seres humanos concretos, esto es: a personas de carne y hueso en circunstancias específicas. Por lo tanto, no hay bienestar de los consumidores ni de ningún otro agente abstracto, lo que hay es bienestar humano, de seres humanos concretos.

Los enfoques que suplantán a la persona con un agente abstracto son muy deficientes para estudiar el bienestar. Las teorías que han sido construidas para entender estos agentes abstractos —como la teoría del consumidor— resultan insuficientes para entender el bienestar de seres humanos concretos. Aún más, los enfoques disciplinarios dan énfasis a las variables propias de la disciplina académica, con lo que se corre el riesgo de magnificar ciertos factores —como el ingreso o la movilidad social— mientras se marginan y minimizan muchos otros.

Es importante señalar que el hecho de que el bienestar tenga lugar en el ámbito de cada persona no implica que las otras personas sean irrelevantes en su determinación. La interacción humana desencadena experiencias de bienestar, y en la interacción se generan afectos, gozos y sufrimientos, e incluso dolores y placeres; de igual forma, la interacción influye en la formación de valores y estándares de evaluación (Rojas, 2018). Por ello, el reconocimiento de que el bienestar es una vivencia de la persona no implica que los estudios de bienestar deban seguir un enfoque individualista; la persona es en su circunstancia y en su contexto social y, en consecuencia, la comprensión del bienestar de un ser humano requiere del conocimiento de su contexto.

### *3.3 No hay que confundir el bienestar con sus factores explicativos*

Un error muy común en el estudio del bienestar se produce cuando los académicos confunden el bienestar con algunos de sus factores explicativos. Por ejemplo, algunos expertos definen el bienestar como el acceso a ciertos servicios —tales como agua potable, electricidad e Internet—, o como la posesión de ciertos activos —tales como auto y vivienda—, o bien como el superar un determinado nivel de poder de compra —que permita comprar bienes tales como alimentos, ropa y paquetes recreativos—. Es cierto que es razonable esperar que estos accesos, activos y poder de compra estén relacionados con el bienestar, pero estos factores ni son el bienestar ni tienen una relación simple y directa con este.

La confusión entre el bienestar y sus factores explicativos induce a muchos estudiosos del bienestar a concebirlo como un largo listado de bienes, posesiones y accesos. De aquí se pasa rápidamente a discutir sobre técnicas



y metodologías para trabajar con vectores de variables. Obsérvese que los esfuerzos no se dedican a la concepción del bienestar, sino a cómo implementar técnicas de reducción de dimensiones y a cómo construir indicadores compuestos. Por lo general, el trabajo de los investigadores se centra en proponer nuevas variables para la construcción de indicadores, en incorporar nuevas dimensiones, y en la implementación de técnicas cada vez más sofisticadas. Sin embargo, es importante recordar que ni el largo vector de variables ni el indicador unidimensional construido a partir de estas variables de objetos son la vivencia de bienestar. Se deja de lado en este enfoque el papel central que tienen las personas en la transformación de los objetos en experiencias de bienestar.

### *3.4 El bienestar no es un constructo académico*

Hay una tradición en el estudio del bienestar que lo entiende como una construcción de eruditos y expertos. Este acercamiento al bienestar tiene su sustento en la tradición ética, donde los expertos se arrogan el derecho de definir lo que una buena vida es. La tradición utiliza el método de discernimiento para identificar aquellos factores que, de acuerdo al experto, constituyen el bienestar. En esta tradición, el bienestar termina siendo definido ‘desde arriba’, por un grupo de expertos y organizaciones. Por lo general la definición hace referencia a un largo listado de factores que, en principio, podrían entenderse como explicativos del bienestar, pero que dentro de esta tradición y ante la ausencia de un referente externo de bienestar terminan siendo entendidos como constitutivos del bienestar.

Dentro de esta tradición del bienestar como constructo a las personas no les queda más que esperar a que los comités de expertos definan sus listados de variables, desarrollen sus metodologías, hagan sus cálculos y publiquen sus resultados para saber cuál es su bienestar. En esta tradición el bienestar no es algo que las personas viven —que representa sus logros y fracasos, sus gozos y sufrimientos, sus dolores y placeres—, sino que es un constructo que se define —por lo general— en mesas de discusión de expertos. Por ejemplo, por siglos la pobreza estuvo asociada a la vivencia de malestar; las personas eran pobres y lo sabían porque ese malestar lo experimentaban todos los días. Sin embargo, durante las últimas décadas la pobreza se ha convertido en un constructo académico complejo y complicado de entender (Rojas, 2014b). En la definición de pobreza acuden muchas variables, criterios y algoritmos, y a la persona no le queda más que esperar a que los cómputos se realicen para saber si ha sido clasificada

como pobre o no. En este caso el bienestar —o malestar— ha terminado siendo un constructo académico disociado de la vivencia de las personas; muchas veces éstas ni siquiera se enteran de cómo han sido clasificadas, y si no son informadas ni siquiera lo notarían.

Hay dos peligros de magnitud cuando se trabaja dentro de la tradición del bienestar como constructo: Primero, el constructo puede tender a acercarse a los intereses, inquietudes, inclinaciones, conocimientos, y agendas de quienes lo construyen. Segundo, el constructo puede tender a alejarse de la vivencia de las personas.

El riesgo de acercamiento surge de la inclinación del experto a traer el tema de investigación a su área de confort, así como a mirarlo y entenderlo desde su posición particular de vida (su formación, sus valores y sus intereses) Por lo general los expertos buscan definir y estudiar el tema desde su disciplina, con las teorías que conocen y con los métodos y técnicas que dominan. Esta inclinación termina moldeando el constructo. De igual forma, toda persona tiene sus valores y creencias, su cultura, su personalidad y su trayectoria de vida; quienes definen el constructo tampoco son ajenos a esto y por ello se corre el riesgo de que el constructo termine más cerca de la perspectiva del experto que del bienestar de aquellos de quienes se habla.

El riesgo de acercamiento del constructo no sería tan grave si se recurriera a un criterio que sea externo al experto y a su vez cercano a la gente con el cual poner a prueba las teorías y marcos mentales que guiaron la definición del constructo. Sin embargo, el enfoque de bienestar como constructo carece de este criterio y por ello el riesgo de alejamiento se magnifica; esto es: la noción de bienestar se aleja de la vivencia de bienestar de las personas, y el estudio del bienestar se convierte en un quehacer de discusiones teóricas, de desarrollo de metodologías sofisticadas, de exploración de indicadores complejos, de proposición de axiomas y propiedades de índices, y de aplicación de técnicas cuantitativas avanzadas. Este quehacer puede alimentar las carreras de académicos y las políticas de organismos internacionales, pero también puede generar un constructo de bienestar que se aleja de la vivencia de las personas concretas —las de carne y hueso—. Podría suceder que el constructo de bienestar refleje más los intereses y preocupaciones de quienes lo construyen que la vivencia de bienestar de aquellos de cuyo bienestar se está hablando.

El bienestar como vivencia hace referencia a un bienestar que es concreto y exógeno a las inclinaciones e intereses de los expertos; esto permite tener un criterio con el cual poner a prueba muchas de las teorías y propuestas realizadas por organizaciones y por expertos. Al ser exógeno

—y resultado de la condición humana— el bienestar como vivencia resulta menos manipulable y menos sensible a los intereses de grupos particulares, con lo que se reducen los riesgos y sesgos propios de los enfoques de «arriba a abajo» (Rojas, 2014b) En consecuencia, de lo que trata el estudio del bienestar como vivencia es de acercar las teorías, las mediciones y las políticas a la vivencia de bienestar de las personas; aunque para ello el investigador —o el organismo internacional— tenga que salir de su área de confort y abandonar algunos de sus intereses.

### *3.5 El reporte de la experiencia proporciona información útil no disponible en otra parte*

La vivencia de bienestar se refiere tanto a las experiencias esenciales como a la síntesis general que las personas hacen. Es una gran ventaja para el estudio del bienestar que las personas puedan reportar tanto estas experiencias como su síntesis global. Como el bienestar es una vivencia de cada sujeto la mejor forma de conocerlo es mediante la pregunta directa al sujeto. Puede afirmarse que cada persona es la autoridad para reportar su bienestar. A las personas se les puede preguntar sobre su vivencia de bienestar, y ya existe mucha investigación al respecto (OECD, 2013) Para tener una aproximación sobre la síntesis global de bienestar se acostumbra hacer la pregunta sobre satisfacción con la vida; se hacen también preguntas sobre las experiencias evaluativa, afectiva, sensorial y de flujo.

El reporte del bienestar es información muy útil por varias razones. En primer lugar, porque proviene de una fuente muy confiable: la persona que experimenta la vivencia. En segundo lugar, porque una tercera persona no podría proveer esa información con el mismo nivel de confiabilidad. En tercer lugar, porque el uso de indicadores objetivos sería sumamente deficiente para hacer inferencia sobre el bienestar debido a que esos indicadores no incorporan la subjetividad inherente del bienestar.

Es importante anotar que el objeto de los estudios de bienestar es la vivencia de bienestar, y que el reporte es solo una aproximación a esa vivencia. El reporte no es la vivencia ni la suplanta; el reporte es simplemente información acerca de la vivencia dada por una fuente muy confiable. Como en cualquier reporte, en el reporte del bienestar puede presentarse ruido, esto es: una diferencia entre el reporte y la sustancia (la vivencia de bienestar, en este caso). Los sesgos potenciales del reporte ya han sido estudiados y no difieren sustancialmente de muchas otras situaciones donde se busca obtener información a partir del reporte de las personas; es posible

reducir el ruido cuando se conocen sus fuentes. La minimización del ruido es siempre una labor importante; sin embargo, la existencia de ruido no implica que deba desistirse del método, ya que el reporte de la persona sobre su bienestar constituye la información más confiable, relevante y útil. Las alternativas —tales como utilizar el reporte de un tercero o intentar hacer inferencia a partir de indicadores en el espacio de objetos— son menos confiables y más riesgosas. Cabe agregar que el reporte realizado por la persona con respecto a su bienestar constituye información no disponible en ningún otro grupo de indicadores. El uso de información reportada no es una práctica nueva ni exclusiva al reporte de la vivencia de bienestar; muchas otras variables con las que se trabaja en ciencia social son reportadas, ya sea por personas, empresas o gobiernos.

Vale la pena insistir en que la distinción que comúnmente se hace entre variables objetivas y subjetivas es de poca relevancia en el estudio del bienestar. No es un asunto de si las variables son objetivas o subjetivas, sino de cuál es la mejor información para aproximar un fenómeno. Cuando se está hablando de un fenómeno que es intrínsecamente subjetivo —como la vivencia de bienestar— el reporte de la persona aporta información relevante, mientras que las variables de objetos aportan poco y están expuestas a mayores riesgos y a mayor ruido. Cuando el fenómeno es intrínsecamente objetivo —como en el caso de las dimensiones de una casa— la medición del objeto da información confiable y precisa, mientras que la apreciación del sujeto puede ser errónea. Sin embargo, cuando el fenómeno es intrínsecamente subjetivo —con en el caso de la vivencia de bienestar— los indicadores objetivos se vuelven deficientes y se genera mucho ruido cuando se intenta asociar la información de estos indicadores con el bienestar de las personas.

Existe también una falsa creencia de que el método científico requiere de indicadores objetivos —los llamados datos duros—. Sin embargo, lo que requiere el método científico es que se propongan hipótesis y que se implementen metodologías rigurosas para su corroboración. Es cierto que las llamadas ciencias duras, como la física y la química, trabajan con indicadores objetivos; sin embargo, esta peculiaridad surge del hecho de que estas ciencias estudian objetos y no personas. No se estudia la vivencia de bienestar de los planetas porque simplemente estos no la tienen, y los indicadores objetivos cumplen la función de aproximar muy bien sus dimensiones, velocidad, fuerza gravitacional y demás. Sin embargo, el estudio del bienestar humano requiere necesariamente tratar con personas, y sería un error intentar su estudio a partir de indicadores de objetos. Las ciencias

sociales, y el humanismo, requieren ir más allá de los métodos utilizados para estudiar planetas y partículas.

Puede sonar paradójico, pero los llamados datos duros se vuelven muy blandos cuando se observan desde el espacio de la vivencia de bienestar; los mismos datos que parecen tan duros y precisos en el espacio de objetos se vuelven imprecisos cuando se utilizan para aproximar el bienestar de las personas.

No solo se han planteado argumentos que buscan deslegitimar el reporte de las personas, también se han planteado argumentos que buscan deslegitimar la vivencia de bienestar; esta es una crítica más profunda. En algunas ocasiones se afirma que la vivencia surge de factores que son considerados como de escasa importancia, en otras ocasiones se afirma que la vivencia surge en condiciones de ignorancia o de manipulación social. Es común el uso de expresiones como «bienestar auténtico» y «bienestar genuino» para hacer referencia a una vivencia que surge a partir de factores o en condiciones que una tercera persona —aquella que está haciendo el juicio de autenticidad— considera como apropiadas o legítimas. Del mismo modo, expresiones como «falso bienestar» o «bienestar del tonto» hacen referencia a una vivencia que surge bajo condiciones que la tercera persona considera como inapropiadas o ilegítimas. Cabe hacer dos comentarios al respecto: Primero, independientemente de cómo surja la vivencia, lo cierto es que esta tiene lugar y que por lo tanto existe. La vivencia es real y el cuestionamiento de las condiciones en las que surge no la desvanece. Segundo, cualquier cuestionamiento de las condiciones lleva el tema de quién es la autoridad para juzgar esas condiciones; ¿Cuáles condiciones son legítimas y cuáles no? ¿Es legítimo tener mayor bienestar cuando surge de mayores gastos en bienes suntuarios? ¿Es ilegítimo cuando surge de un mayor tiempo dedicado a las relaciones sociales? ¿Quién es la autoridad para responder a estas preguntas? Se cuestiona el empoderamiento y la libertad de las personas cuando un tercero se arroga el derecho de cuestionar su vivencia de bienestar por estar en desacuerdo con sus fuentes. Aún más, es riesgoso que un tercero juzgue sobre la legitimidad de la vivencia a partir de sus propias circunstancias, sus valores y creencias, su cultura y sus normas de evaluación.

Otro argumento plantea que la adaptación de las personas a su entorno es razón suficiente para deslegitimar la vivencia de bienestar. Son muchas las aristas de este argumento: Primero, lo cierto es que los seres humanos están adaptados a su entorno, pues de lo contrario la especie no existiría. Segundo, la capacidad de adaptarse a muchos cambios del entorno es parte

de la condición humana; basta con saber que en condiciones de oscuridad la pupila humana puede ensancharse más del 100%. Tercero, quienes han utilizado este argumento asumen que la adaptación les sucede a otros pero que no les aplica a ellos; lo cierto es que la adaptación como proceso biológico y social evolutivo aplica a todos los seres humanos, incluyendo a aquellos que proponen el argumento. Cuarto, la adaptación no necesariamente es completa; por ejemplo, aunque la pupila se ensanche o se contraiga, los seres humanos reconocen la fatiga y el cansancio de hacer sus quehaceres en la oscuridad o en un entorno deslumbrante. Quinto, la adaptación no es instantánea, y el proceso de adaptación puede generar molestias. Sexto, los procesos de adaptación suceden —parcial o totalmente— en muchos ámbitos de vida y quienes plantean el argumento muestran sus sesgos de focalización al destacar solo algunos de estos ámbitos.

En general, es importante reconocer que la adaptación a las condiciones de entorno es una importante capacidad humana; no tiene sentido imaginar que se estudia el bienestar de super-humanos que no tienen capacidad de adaptación. Mucho menos tiene sentido recurrir al uso de indicadores de objetos que hacen caso omiso de esta capacidad humana. Es cierto que una casa es una casa y que 1000 pesos son 1000 pesos, pero si las personas se adaptan parcial o totalmente a la casa y a su ingreso y si estos indicadores no captan esa adaptación entonces estarían dando una impresión errónea de la vivencia de bienestar de las personas.

### *3.6 Los factores que explican el bienestar son múltiples, lo que no implica que el bienestar sea multidimensional*

Se ha vuelto común afirmar que el bienestar es multidimensional. Frases como «todos están de acuerdo en que . . .» y «hay consenso con respecto a que . . .» se utilizan para justificar la presunción de bienestar multidimensional. Estas frases realmente no constituyen una justificación para la comprensión multidimensional del bienestar, pero permiten a los investigadores dejar de lado los temas conceptuales para moverse rápidamente hacia la discusión de las listas de dimensiones, la selección de variables, la implementación de técnicas de reducción de dimensiones, y otros aspectos metodológicos y técnicos. La rapidez con que los investigadores se deshacen del tema conceptual para pasar a la discusión de técnicas hace que la pregunta central de si el bienestar es realmente multidimensional no sea abordado. Hasta este momento la literatura no ha proporcionado una buena explicación al respecto —más allá de la apelación a los su-

puestos consensos—; tampoco se ha observado un interés por corroborar la afirmación.

En realidad, la noción de que el bienestar es multidimensional surge de la práctica recurrente de confundir el bienestar con sus potenciales factores explicativos. Cuando se estudian los factores explicativos del bienestar aparece una larga lista de factores potenciales; la focalización en los factores explicativos y la tendencia a medir el bienestar en ese espacio lleva a la errónea conclusión de que el bienestar es multidimensional. Es cierto que los factores explicativos del bienestar son múltiples; sin embargo, esto no significa que el bienestar sea multidimensional, sino, simplemente, que son muchos sus factores explicativos.

La vivencia de bienestar tiene muchas experiencias esenciales, y la persona es capaz de hacer una síntesis global; por ejemplo, en términos de satisfacción con la vida. Desde el punto de vista de la apreciación global cada persona tiene una sola apreciación global de vida.

### *3.7 Eudaimonía y hedonismo no son senderos excluyentes*

La literatura de bienestar acostumbra a hacer una distinción entre el bienestar eudaimónico y el hedónico, presentándolos como dos caminos excluyentes hacia el bienestar y fomentando profundas discusiones a favor de uno u otro camino. La discusión no es reciente, pues se remonta hasta la era de las Cien Escuelas en China y hasta la Grecia clásica.

Es necesario apuntar que la distinción apunta a los factores que detonan la vivencia de bienestar y no a la vivencia en sí. La eudaimonia hace referencia a un bienestar que surge como resultado de llevar una vida significativa o virtuosa, con un propósito considerado como noble y donde se aspira a la trascendencia. Quienes favorecen una comprensión eudaimónica del bienestar creen que este sendero está asociado a una vida que ellos consideran superior y que tiene valor prudencial. Por su parte, quienes favorecen una comprensión hedónica del bienestar enfatizan el papel del gozo y de los placeres.

La comprensión eudaimónica subraya la importancia de la experiencia evaluativa de bienestar al enfocarse en las normas y los propósitos que se tienen y al examinar el grado de trascendencia de las metas. La comprensión hedónica apunta hacia la importancia de las experiencias afectivas y sensoriales. Cabe hacer dos comentarios al respecto: Primero, tal y como se mencionó al inicio de este artículo, las experiencias esenciales están interrelacionadas; esto es: los propósitos influyen en las experiencias afectivas

y sensoriales, y los afectos influyen en la importancia que se da a ciertos propósitos de vida. Como afirmaba Blas Pascal, algunas veces el corazón tiene razones que la razón no entiende. Segundo, las personas difieren en la importancia que dan a cada una de las experiencias esenciales cuando hacen su síntesis global. La satisfacción de vida de algunos depende en gran medida de su experiencia evaluativa; por ello, su satisfacción de vida depende en gran parte de si están alcanzando sus propósitos de vida. Para este tipo de personas su satisfacción de vida está altamente asociada a su situación eudaimónica. Otras personas tienen una orientación más afectiva —o incluso sensorial—, y su satisfacción de vida tiende a reflejar su situación hedónica. Por ello, hedonismo y eudaimonismo no constituyen una disyuntiva en la concepción del bienestar, sino que representan la posibilidad de seguir caminos diversos hacia la vivencia de bienestar, sin que ninguno de ellos pueda considerarse superior al otro. En algunos casos ni siquiera constituyen caminos excluyentes, pues ciertos caminos de vida pueden estar asociados a experiencias evaluativas, sensoriales y afectivas favorables.

### *3.8 La vivencia de bienestar es universal, su estructura explicativa no necesariamente lo es*

Está en la condición humana experimentar bienestar. Con algunas excepciones —como en los casos de alexitimia y anhedonia—, todos los seres humanos son capaces de tener experiencias afectivas, evaluativas, sensoriales y de flujo; también son capaces de realizar una síntesis o apreciación global. Por ello, la vivencia de bienestar es universal a todos los seres humanos. Sin embargo, esto no necesariamente implica que los factores que influyen en el bienestar sean similares a todos los seres humanos; hay diferencias en trayectorias de vida y rasgos de personalidad; además, la cultura y la sociedad donde se crece influyen en las aspiraciones que se tienen, en las normas de evaluación que se utilizan, y en los valores con que se vive.

No es esperable que la importancia de los factores explicativos del bienestar sea idéntica para todas las personas; diferencias culturales y personales pueden generar heterogeneidad en los factores de relevancia. Por ejemplo, la visita de un primo puede desencadenar una intensa experiencia afectiva en algunas culturas, pero no en otras, comer chile picante puede ser una experiencia sensorial agradable en algunas culturas, pero no en otras, el divorcio puede constituir una experiencia de fracaso en una cultura, pero no en otra, y la compra de un auto de lujo puede ser una gran



experiencia de logro en culturas materialistas pero no en culturas relacionales. Pueden presentarse también grandes diferencias para personas con el mismo antecedente cultural; por ejemplo, el ir a una fiesta puede ser una experiencia de entusiasmo y energía para personas extrovertidas, pero es una experiencia de agotamiento y cansancio para personas introvertidas.

La heterogeneidad en la estructura explicativa del bienestar es un asunto a corroborar empíricamente. Los estudios muestran una baja bondad de ajuste en las regresiones que buscan explicar la satisfacción de vida a partir de un conjunto de factores socio-demográficos y económicos. El bajo R-cuadrado que se obtiene en muchos estudios empíricos refleja varios hechos: Primero, la existencia de heterogeneidad poblacional en la importancia de los factores explicativos. Segundo, la existencia de muchos otros factores explicativos que generalmente son dejados de lado en el estudio del bienestar. Tercero, que no existe una receta única para el bienestar.

Tres son las consecuencias de esta situación para el bienestar:

- Primero, no es recomendable intentar hacer inferencia sobre la vivencia de bienestar de personas específicas a partir de un grupo de factores explicativos; ya sea porque la importancia de estos factores es diferente para esta persona o porque hay otros factores explicativos que son importantes para la persona y que no están siendo considerados. Un ejemplo concreto es el uso del ingreso como *proxy* de bienestar; esta es una práctica bastante común en el ámbito económico. Los estudios empíricos han demostrado que la relación entre ingreso y la satisfacción de vida está mediada por los valores de la persona, de forma tal que el ingreso es más importante como desencadenante del bienestar cuando se tienen valores materialistas (Rojas, 2009). Los estudios empíricos también han mostrado que el R-cuadrado de la relación entre ingreso y satisfacción de vida es bajo, existiendo muchos otros factores que también contribuyen a explicar el bienestar, algunos con una importancia mayor a la del ingreso.
- Segundo, la investigación empírica permite abordar tanto el tema de la heterogeneidad en la estructura explicativa del bienestar como el tema de la existencia de otros factores explicativos que han estado al margen de las discusiones de la literatura del bienestar. Por ejemplo, la investigación empírica ha encontrado que los valores influyen en la relación entre satisfacción de vida e ingreso (Rojas, 2007). También se ha encontrado que el ámbito relacional es de gran relevancia para explicar el bienestar en América Latina (Rojas, 2018, 2020).

- Tercero, no existe una ecuación que genera altos R-cuadrado; esto indica que no existe una receta única, certera y precisa para obtener altos niveles de satisfacción de vida. Sin embargo, esto no implica que sea imposible identificar grandes pilares del bienestar, los cuales contribuyen —en distinto grado— al bienestar de la mayoría de la población.

## Conclusión

La distinción entre indicadores de objetos e indicadores de vivencia no es intrascendente. Hace casi ocho décadas Husserl (2008) desarrolló una crítica a lo que llamó las «ciencias de hechos» que olvidaban lo que llamó «el mundo de la vida»; Husserl apuntó al «alejamiento indiferente de las preguntas que son decisivas para una auténtica humanidad» y añadió que «meras ciencias de hechos hacen meros seres humanos de hechos». Hace más de cinco décadas Robert F. Kennedy alertó sobre las limitaciones del Producto Interno Bruto (PIB) como indicador de progreso social. En su discurso en la Universidad de Kansas, Kennedy hizo un largo recuento de todo lo que el PIB mide —incluyendo los misiles y demás armas de destrucción masiva—, también hizo un largo recuento de todo lo que el PIB no mide —incluyendo el gozo del juego de los niños—. Kennedy concluyó su discurso afirmando que el PIB «*mide todo excepto aquello por lo que vale la pena vivir*». Tener información sobre la vivencia de bienestar de las personas es útil para identificar aquellos factores que contribuyen a que la gente esté a gusto con la vida que lleva. Esto permitirá elaborar un nuevo discurso de progreso basado en la noción de desarrollo como bienestar.

## Referencias Bibliográficas

- AKERLOF, G.A. y R.E. Kranton (2000): Economics and identity, *Quarterly Journal of Economics*, 115(3), 715-53.
- ANDERSON, N. H. (1996): *A functional theory of cognition*, Erlbaum, New Jersey.
- BRADBURN, N. (1969): *The structure of psychological well-being*, Aldine, Chicago.
- BRYANT, F. B., E.D. CHADWICK, y K. KLUWE (2011): Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research, *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107-126.
- CIALDINI, R. B. (2006): *Influence: The psychology of persuasion*, Harper Business.
- CLARK, A., A. KAMESAKA, y T. TAMURA (2015): Rising aspirations dampen satisfaction, *Education Economics*, 23(5), 515-531.

- CROOKER, K. y J. NEAR (1998): Happiness and satisfaction: Measures of affect and cognition? *Social Indicators Research*, 44, 195-224.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990): *Flow: The psychology of optimal experience*, New York, NY: Harper and Row.
- DIENER, E., C.K. NAPA-SCOLLON, S. OISHI, V. DZOKOTO, y M.S. EUNKOOK (2000): Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts, *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.
- DOMÍNGUEZ, B., G. MONTERO, y M. LÓPEZ, (2016): Pain, emotions, and social-well-being in Mexico: Challenges and future trending, en M. Rojas (ed.) *Handbook of Happiness Research in Latin America*, Springer, 489-514.
- EID, M. y E. DIENER (2004): Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability, *Social Indicators Research*, 65, 245-277.
- EICH, E., J. KIHLMSTROM, G. BOWER, J. FORGAS, y P. NIEDENTHAL (2000): *Cognition and emotion*, Oxford University Press.
- ELLIOTT, T., C. RENIER, y J. PALCHER (2003): Chronic pain, depression, and quality of life: Correlations and predictive value of the SF-36, *Pain Medicine*, 4(4), 331-339.
- FESTINGER, L. (1954): A theory of social comparison processes, *Human Relations*, 7, 230-243.
- FIEDLER, K. y J. FORGAS, (1988): *Affect, cognition and social behavior*, Hogrefe, Toronto, Canada.
- FORGAS, J. (1991): *Emotion and social judgment*, Pergamon Press.
- FORGAS, J. (2000): *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition*, Cambridge University Press.
- FRIJDA, N., A. MANSTEAD y S. BEM (2000): *Emotions and believes: How feelings influence thoughts*, Cambridge University Press.
- GARCÍA GÓMEZ-HERAS, J.M. (1989): *El a priori del mundo de la vida. Fundamentación fenomenológica de una ética de la ciencia y de la técnica*, Barcelona: Anthropos.
- GATCHEL, R., Y. PENG, M. PETERS, P. FUCHS, y D. TURK (2007): The biopsychosocial approach to chronic pain: Scientific advances and future directions, *Psychological Bulletin*, 133(4), 581-624.
- GILBOA, I., y D. SCHMEIDLER (2001): A cognitive model of individual well-being, *Social Choice and Welfare*, 18, 269-288.
- GRINDE, B. (2002a): *Darwinian happiness: Evolution as a guide for living and understanding human behavior*, The Darwin Press.
- GRINDE, B. (2002b): Happiness in the perspective of evolutionary psychology, *Journal of Happiness Studies*, 3, 331-354.
- HUSSERL, E. (2008): *La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental*, Prometeo Libros.
- JONES, T., L. RAPPORT, R. HANKS, P. LICHTENBERG, y K. TELMET (2003): Cognitive and psychosocial predictors of subjective well-being in urban older adults, *The Clinical Neuropsychologist*, 17(1), 3-18.

- KAHNEMAN, D. (2013): *Thinking, Fast and Slow*, Farrar, Straus and Giroux Editors.
- LAME, I., M. PETERS, J. VLAEYEN, M. KLEEF y J. PATIJN (2005): Quality of life in chronic pain is more associated with beliefs about pain, than with pain intensity, *European Journal of Pain*, 9(1), 15-24.
- LARSEN, R. y B. FREDRICKSON (1999): Measurement issues in emotion research, en D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, Russell Sage Foundation, 40-59.
- LOEWENSTEIN, G. y J. LERNER (2003): The role of affect in decision making, en R. Davidson, K. Scherer y H. Goldsmith (eds.), *Handbook of affective sciences*, Oxford University Press.
- LOEWENSTEIN, G. (2000): Emotions in economic theory and economic behavior, *American Economic Review*, 90, 426-32.
- MCBRIDE, M. (2010): Money, Happiness and Aspirations: An Experimental Study, *Journal of Economic Behavior & Organization*, 74, 262-276.
- MICHALOS, A. (1985) Multiple discrepancy theory, *Social Indicators Research*, 16(4), 385-422.
- MURPHY, F., I. NIMMO-SMITH, y A. LAWRENCE (2003): Functional neuroanatomy of emotions: A meta-analysis, *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 3(3), 207-233.
- NAKAMURA, J. y M. CSIKSZENTMIHÁLYI (2001): Flow theory and research, en C. Snyder, E. Wright, y S. -Lopez (eds.) *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, 195-206.
- OECD (2013): *OECD guidelines on measuring subjective well-being*, Organization for Economic Cooperation and Development.
- OISHI, S., U. SCHIMMACK, y S. COLCOMBE (2003): The contextual and systematic nature of life satisfaction judgments, *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 232-247.
- PACKARD, V. (1957): *The Hidden Persuaders*, Longmans, Green and Co.
- PARDUCCI, A. (1995): *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*, Psychology Press.
- PAVOT, W. y E. DIENER (1993): The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- PFISTER, H. y G. BÖHM (2008): The multiplicity of emotions: A framework of emotional functions in decision making, *Judgment and Decision Making*, 3(1), 5-17.
- ROJAS, M. (2007): Heterogeneity in the relationship between income and happiness: A conceptual referent theory explanation, *Journal of economic psychology*, Elsevier, 28(1), 1-14.
- ROJAS, M. (2009): Economía de la felicidad: Hallazgos relevantes sobre el ingreso y el bienestar, *El trimestre económico*, vol. LXXVI (3), 303, 2009, 537-573.
- ROJAS, M. (2014a): *El estudio científico de la felicidad*, Fondo de Cultura Económica.
- ROJAS, M. (2014b): Poverty and well-being, en W. Glatzer, V. Moller, L. Camfield, y M. Rojas (eds.), *Global handbook of quality of life*, Springer, 2015, 317-350.

- ROJAS, M. (2017): The subjective object of well-being studies, en G. Brulé y F. Maggino, *Metrics of subjective well-being: Limits and improvements*, Springer, 43-62.
- ROJAS, M. (2018): Happiness in Latin America has social foundations; en J. Helliwell, R. Layard y J. Sachs (eds.) *World happiness report 2018*, New York: Sustainable Development Solutions Network.
- ROJAS, M. (2019): The relevance of Richard Easterlin's groundbreaking work. A historical perspective, en M. Rojas (ed.) *The economics of happiness: How the Easterlin Paradox transformed our understanding of wellbeing and progress*, Springer, 3-24.
- ROJAS, M. (2020): *Well-being in Latin America: Drivers and policies*, Springer, 2020.
- ROJAS, M. y R. VEENHOVEN (2013): Contentment and affect in the estimation of happiness, *Social Indicators Research*, 110, 415-431.
- ROJAS, M. y J. GUARDIOLA (2017): Hunger and the experience of being well: Absolute and relative concerns, *World Development*, 96, 78-86.
- SACKS, O. (1985): *The man who mistook his wife for a hat*, Gerald Duckworth.
- SCHWARZ, N. y F. STRACK (1999): Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications, en D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, Russell Sage Foundation, 61-84.
- SCHWARZ, N. y F. STRACK (1991): Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being, en F. Strack, M. Argyle, y N. Schwarz (eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, Pergamon Press, 27-47.
- STEFFEL, M. y D. OPPENHEIMER (2009): Happy by what standard? The role of interpersonal and intrapersonal comparisons in ratings of happiness, *Social Indicators Research*, 92, 69-79.
- STUTZER, A. (2004): The role of income aspirations in individual happiness, *Journal of Economic Behavior and Organization*, 54, 89-109.
- SULS, J. y L. WHEELER (eds.) (2000): *Handbook of social comparison: Theory and research*, Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- WARBURTON, D. y N. SHERWOOD (eds.) (1996): *Pleasure and quality of life*, John Wiley & Sons.
- WEBB, L.E., R. VEEHNOVEN, J.L. HARFELD, y M.B. JENSEN (2019): What is animal happiness? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1438, 62-76.
- WILLIAMS, A., H. DAVIES, y Y. CHADURY (2000): Simple pain rating scales hide complex idiosyncratic meaning, *Pain*, 85, 457-463.
- WILSON, D., M. WILLIAMS, y D. BUTLER (2009): Language and the pain experience, *Physiotherapy Research International*, 14(1), 56-65.