

La felicidad en una taza de café

Aída Atenea **Bullen Aguiar**

Hace algún tiempo salí a tomarme un café con una amiga, platicábamos sobre las penas que me afligían en aquel momento. Mi amiga, que es muy diplomática, escuchaba pacientemente. Como de costumbre, yo monopolizaba la conversación, pero al hacer una pausa para recuperar el aliento, ella rápidamente replicó:

—¡Yo creo que venimos al mundo para ser felices!

Inicialmente, su observación me pareció un cliché de la sección de libros de autoayuda, de esos que abundan en las librerías de hoy, pero, muy a mi pesar, sabía que de cierta forma tenía razón; el tema de la felicidad ha sido una idea cardinal en la historia de la humanidad, desde el pensamiento antiguo hasta el contemporáneo. Lao Tse, Confucio, Shakyamuni Buda, Aristóteles, los estoicos Epicuro y Séneca, Voltaire, Jeremy Bentham y hasta el empirista Bertrand Russell hicieron propuestas sobre cómo “conquistar la felicidad”, sin mencionar a muchos otros que han pensado en este tema sin escribir una sola línea. Pero, después de toda esta reflexión, ¿qué entendemos por felicidad?, y ¿cómo se logra?

Un primer obstáculo es que no existe una definición precisa y universal. Para distintas personas, en distintas culturas y en distintos momentos históricos, la felicidad se comprende de manera diferente. Para algunos significa bienestar, tranquilidad, satisfacción; para otros alegría o gozo. Puede considerarse una emoción, un sentimiento o una sensación,

y por ser tan difícil de explicarla, también es complicado estudiarla. Lo que nos lleva a un segundo esbozo: cómo se estudia y cómo se mide.

Afortunadamente, desde finales del siglo XX, la psicología se interesa cada vez más por la salud y el bienestar en lugar de limitarse al estudio de las psicopatologías. Fue Abraham Maslow, desde la psicología humanista, quien acuñó el término “psicología positiva” en su libro publicado en 1954, *Motivación y personalidad*, y hoy en día este campo es cada vez más vasto (Nash, 2015). Entre sus principales exponentes encontramos a Martin Seligman, Carol Dweck, Mihaly Csikszentmihalyi, Barbara Fredrickson, Christopher Peterson, Albert Bandura y Ed Diener; este último es importante por ofrecer una definición de felicidad muy práctica y acotada, que es conocida como bienestar subjetivo (*subjective wellbeing*).

¿CÓMO SE DEFINE LA FELICIDAD?

Para Diener y sus colaboradores, la palabra felicidad es imprecisa y puede significar distintas cosas. En cambio, bienestar subjetivo (BS) es un

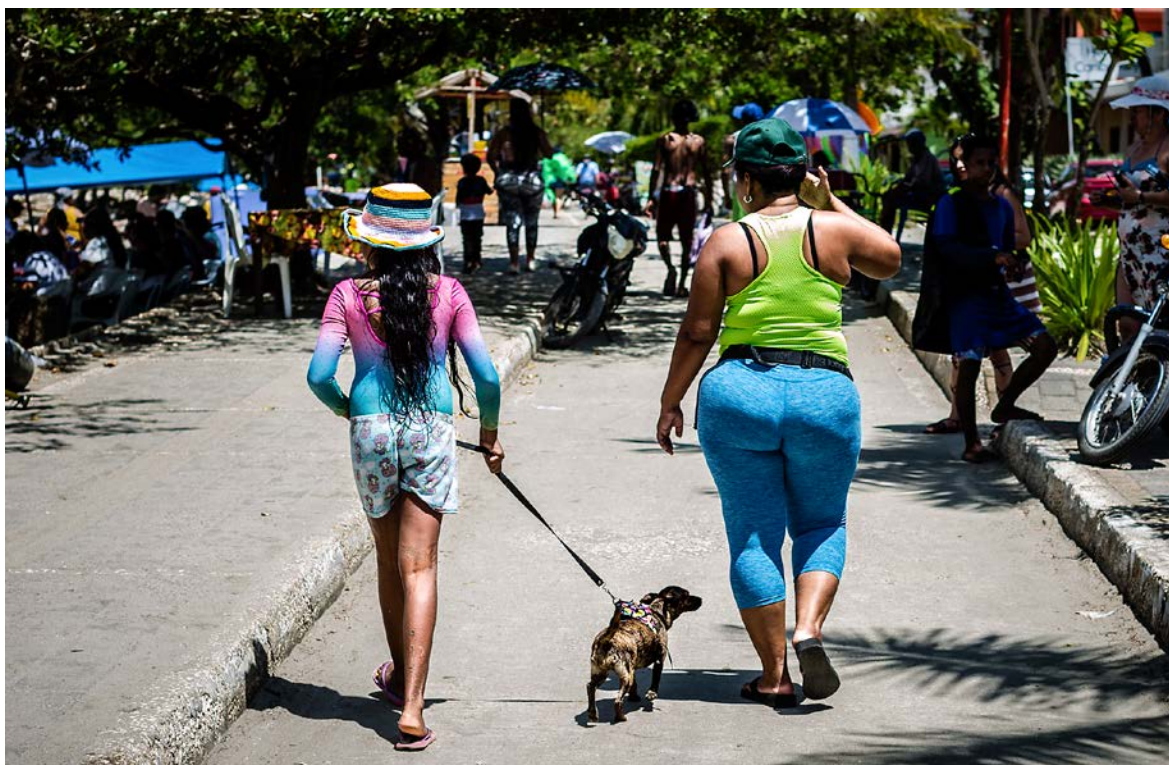
[...] término paraguas empleado para describir el bienestar que experimentan las personas de acuerdo a una evaluación subjetiva de sus propias vidas. Esta evaluación incluye juicios y sentimientos sobre la satisfacción de su vida, intereses, compromisos, respuestas afectivas que incluyen la alegría y la tristeza ante los eventos de la vida, satisfacción con el trabajo, relaciones, salud, creación, sentido y propósito, y otros dominios importantes. (Diener y Ryan, 2009, p. 391).

A diferencia de la palabra felicidad, el BS puede ser evaluado objetivamente a través de la observación de la conducta, de lo que se dice y se hace, y para ello se han elaborado una serie de instrumentos entre los que se encuentran algunas encuestas, guiones de entrevista y guías de observación, que evalúan la satisfacción con la vida y las emociones de las y los entrevistados (Diener y Ryan, 2009, p. 391).

Algunos de estos instrumentos incluyen la escala de satisfacción con la vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen y Grifflin (1985) y la encuesta de felicidad subjetiva de Lyubomirsky (1999), en las que se hacen preguntas de opción múltiple tipo Likert. Para la escala SWLS, las personas califican si las circunstancias de su vida son buenas, si se está satisfecho con ella, si ha logrado las cosas que considera importantes y si cambiaría algo de poderlas vivir de nuevo. De forma similar, la encuesta de felicidad subjetiva incluye preguntas que valoran si la persona se siente feliz, o si, en comparación con sus pares, se considera más o menos feliz. Otro instrumento es la escala de afectividad, conocida como PANAS por sus siglas en inglés (*Positive and Negative Affect Schedule*). Fue desarrollada por David Watson, Lee Anna Clark y Auke Tellegen en 1988 y calcula, en una escala del 1 al 5, qué tanto se experimentaron 10 emociones positivas y 10 emociones negativas durante la semana previa a su aplicación. El objetivo de estos instrumentos es realizar un diagnóstico del nivel de bienestar de la persona en el momento en que se hace la medición, recordando que la felicidad, bajo su definición operativa de bienestar subjetivo, posee dos componentes: la satisfacción con la vida en general y las emociones que experimentamos con mayor frecuencia. Si bien los datos que ofrecen estas encuestas no explican las causas, ni las razones por las que una persona se siente de una forma u otra, sí permiten realizar un diagnóstico del grado de bienestar subjetivo que la persona experimenta. Las asociaciones y correlaciones que se puedan establecer con otras

© Rafael Pareja. De la serie *Gente del caribe colombiano*, 2022.





© Rafael Pareja. De la serie *Gente del caribe colombiano*, 2022.

variables también ofrecen pistas sobre las maneras en que se podría promover y fortalecer el bienestar.

INVESTIGANDO LAS CAUSAS DE LA FELICIDAD

Lyubomirsky, Sheldon y Schakad (2005) publicaron un artículo en el que tratan de identificar las causas de la felicidad y, a partir de la revisión de la literatura, propusieron tres factores causales que ponderaron por orden de importancia: factores genéticos (50 %), las circunstancias de la vida (10 %) y las actividades cotidianas (40 %) (p. 116). Los porcentajes propuestos por Lyubomirsky *et. al* han sido muy debatidos. Algunos autores consideran que el factor hereditario juega un papel más importante en nuestro nivel de bienestar, casi en un 70 % u 80 %; otros dudan respecto a la posibilidad de establecer porcentajes porque, argumentan, los factores no se pueden separar, más bien se retroalimentan entre sí, lo cual dificulta la evaluación (Newman, 2020). Pese a las críticas, la propuesta es útil porque ofrece una imagen más clara de los elementos que influyen en la felicidad. Sus resultados orientaron la investigación hacia diversos

campos, además de brindar una ventana de oportunidad al reconocer que las actividades que realizamos día con día influyen de manera importante en cómo nos sentimos. Si bien existe un factor genético, su expresión dependerá de las condiciones socioeconómicas, pero también de las decisiones que se toman y que influyen en la expresión de dicha predisposición. Sin embargo, por mucho tiempo no se distinguió entre los aspectos propios, innatos del individuo, y sus condiciones externas. Por ejemplo, en 1967, Warner Wilson publicó un artículo en el que trataba de encontrar las características que hacían a una persona feliz y concluyó que, para ser feliz, se necesitaba ser

[...] joven, sano, con una buena educación, con un buen salario, extrovertido, optimista, sin preocupaciones, religioso, casado, con buena estima propia, buena actitud ante el trabajo, con aspiraciones modestas, de cualquier género/sexo y con un amplio grado de inteligencia. (Diener *et al.*, 1999).



© Rafael Pareja. De la serie *Gente del caribe colombiano*, 2022.

¿Suena familiar? Seguramente algunas personas estarán de acuerdo con esta propuesta. No obstante, el psicólogo Edward Diener se dio a la tarea de investigar las variables demográficas y encontró que las cosas son un poco más complejas.

Por ejemplo, realizó estudios para valorar la relación entre el nivel de bienestar y el género, la educación, la edad, la religión, el matrimonio, las relaciones sociales, el divorcio, el desempleo y el ingreso. Para las tres primeras categorías (género, educación y edad), los datos de diversos estudios son contradictorios y por lo general concluyen que se requiere más investigación para entender su relación con el BS, a excepción del género, en el que las mujeres tienden a reportar mayor bienestar, aunque este tema debe investigarse con mayor detalle, considerando el papel que juega el sistema sexo-género y las estructuras patriarcales; como se observa en relación con el acceso de las mujeres a oportunidades laborales, educativas y de familia, así como la disposición cultural a que las mujeres manifiesten

con libertad sus emociones. Para las variables matrimonio y relaciones se observa una propensión a que la cercanía contribuya positivamente al bienestar subjetivo; por el contrario, el divorcio y el desempleo afectan negativamente el bienestar. Por último, el ingreso económico es importante para el BS, pero solo cuando se percibe lo suficiente para cubrir las necesidades básicas.

En países ricos, se ha observado que mayor riqueza no produce mayor felicidad (Diener y Ryan, 2009).

SEIS ENFOQUES TEÓRICOS SOBRE LAS CAUSAS DEL BIENESTAR SUBJETIVO

Si la evidencia empírica no aclara las posibles causas de la felicidad, existen seis enfoques teóricos que intentan proponer un origen del BS y que incluyen las siguientes teorías: 1) teorías téticas; 2) de arriba-abajo versus de abajo-arriba; 3) teorías cognitivas; 4) teorías del temperamento y la personalidad; 5) teorías evolutivas, y 6) teoría del estándar relativo. Revisemos brevemente en qué consiste cada una de ellas.

Según Diener y Ryan (2009), las teorías télicas, como su nombre lo indica, se orientan al logro de un objetivo o meta, ya sea la satisfacción de una necesidad o la consecución de un objeto. Lógicamente, la satisfacción y el logro de esas necesidades o metas resultarán en BS. Sin embargo, los datos empíricos no muestran evidencia de que así sea, pues se ha observado que algunas personas que cumplen sus metas, no siempre logran sentirse satisfechas y contentas, porque en cuanto se cumple con el objetivo propuesto, se tiende a establecer una nueva meta o nuevos objetivos; además, es importante considerar el tipo de meta y las circunstancias externas que facilitan o dificultan su logro, ya que la cultura influye no solo en el tipo de meta propuesta, sino también en el sentimiento de satisfacción al cumplirla.

Las teorías direccionales, de arriba-abajo o de abajo-arriba, se centran, por un lado, en la experiencia concreta de las personas, y por el otro, en la predisposición subjetiva de las personas. La primera se asocia a los acontecimientos externos (abajo-arriba) y la segunda en las cualidades internas de la persona (arriba-abajo) (Diener y Ryan, 2009). Aquí tampoco queda claro cuál es más eficaz para lograr el BS. Mientras que la primera se centra en los eventos externos sobre los que tenemos poco control, la segunda se enfoca en la respuesta personal de cada individuo frente a los eventos externos. Para este último enfoque, se han investigado diversas estrategias de educación emocional para una mejor respuesta cognitiva y afectiva.

Entre las teorías cognitivas, encontramos el modelo AIM (Atención, Interpretación y Memoria) que

[...] sugiere que las personas con un alto nivel de bienestar social tienden a enfocar su atención en estímulos positivos, interpretan los eventos positivamente y recuerdan eventos pasados con un sesgo positivo. (Diener y Ryan, 2009, p. 394).

En este sentido, se han realizado importantes hallazgos, entre los que se puede destacar que

Quizá más importante, la habilidad de dirigir la atención fuera, lejos de sí, es un predictor significativo de bienestar. Los estudios muestran que, aunque las personas que exageran y rumian, tienden a preocuparse más y experimentan menor bienestar subjetivo, en general, enfocar la atención hacia adentro puede causar que las personas que normalmente experimentan altos niveles de bienestar experimenten significativamente menos bienestar. (Diener y Ryan, 2009, p. 394).

Esto significa que el BS depende del enfoque de nuestra atención; la gente “feliz” se centra y recuerda los eventos positivos con mayor frecuencia que quienes se sienten infelices y no toman las cosas personalmente. Sin embargo, no estamos predestinados a centrar nuestra atención en tal o cual cosa.

El temperamento y la personalidad también se han investigado en la relación con el BS. Estudios con gemelos idénticos y fraternos demuestran la importancia de la herencia genética en los rasgos de personalidad como la extroversión y la neurosis. Diener y Ryan (2009, p. 395) proponen que “La extroversión ha demostrado predecir afectos positivos (Lucas y Fujita, 2000), mientras que los afectos negativos son fuertemente predichos por la neurosis” (Diener y Ryan, 2009, p. 395). Esto no significa que las personas extrovertidas sean más felices, pero sí se observa que las personas menos extrovertidas y que muestran rasgos de neurosis, tienen a reportar niveles más bajos de BS. Aquí es importante aclarar que ser introvertido no es equivalente a ser neurótico. Más bien, los estudios se han centrado en personalidades neuróticas.

© Rafael Pareja. De la serie *Gente del caribe colombiano*, 2022.



Desde la perspectiva evolutiva se ha investigado sobre los beneficios de las emociones. Por ejemplo, se han buscado las ventajas adaptativas del miedo, la ira y la ansiedad, frente a amenazas ambientales. Paralelamente, también se han investigado las emociones positivas (Diener y Ryan, 2009). Entre los hallazgos más interesantes, se encuentra el de Barbara Fredrickson (1998), que explica que los

[...] sentimientos positivos permiten a los individuos ampliar sus repertorios de pensamiento-acción y consecuentemente construyen recursos intelectuales, psicológicos, sociales y físicos en el tiempo [...].

Por tanto, las personas pueden “explorar sus ambientes, acercarse a nuevas metas, y por ende, obtener recursos personales importantes.” (Diener y Ryan, 2009, p. 395). La teoría de los estándares relativos considera que el bienestar depende de las comparaciones que hacemos a partir de “nuestro pasado, otras personas, metas o ideales, y condiciones actuales” (Diener y Ryan, 2009, p. 395). Esta perspectiva establece que las personas tienden a compararse unas con otras y que cuando se evalúan como mejores, su bienestar subjetivo es mayor (Diener y Ryan, 2009).

Por último, es importante recordar que todas estas variables y teorías deben ser consideradas con cautela, pues los supuestos que fundamentan estas propuestas teóricas y sus interpretaciones deben contextualizarse histórica y culturalmente. Los estudios sobre BS tienden a investigar la valoración que las personas hacen de su vida, es decir, de su nivel de satisfacción y la tendencia a manejar ciertas emociones a través del tiempo. Esta información puede ser de gran ayuda para identificar poblaciones vulnerables y diseñar estrategias de manejo de emociones. Sin embargo, existe el riesgo de cometer errores en la interpretación, generar estereotipos y elaborar juicios equivocados acerca de otras personas o de nosotros mismos, por lo que hay que recordar que la investigación sobre el BS reconoce que este es multifactorial y cambiante, y que todas las personas podemos

cultivarnos, desarrollar ciertas cualidades y lograr ciertas condiciones que nos permitirán sentirnos mejor.

Mientras que encontrar las causas de la felicidad no ha resultado fácil, encontrar los beneficios del BS en algunos aspectos de nuestra vida ha sido más sencillo. Existe evidencia de que el BS mejora la salud y amplía la longevidad. Se dice que las personas que reportan un alto nivel de BS también reportan mejor salud y menos síntomas físicos negativos. Además, se ha asociado a un sistema inmunológico más fuerte y a una mejor salud cardiovascular. También se ha observado un mayor compromiso con conductas saludables como utilizar el cinturón de seguridad, el bloqueador solar y tener menos enfermedades asociadas al estilo de vida, como adicciones al alcohol y las drogas (Diener y Ryan, 2009). Los beneficios se observan en el trabajo y el ingreso, pues quienes reportan un mayor BS, ganan más y disfrutan más de su trabajo (Diener y Ryan, 2009).

En cuanto a las relaciones sociales, se ha observado que quienes acceden a un nivel más alto de BS también participan más en actos altruistas y actividades prosociales como ser voluntarias en la comunidad y participar en grupos de caridad. Asimismo, esas personas confían más, son más cooperativas, tienden a tener actitudes pacifistas y son más tolerantes (Diener y Ryan, 2009), lo que indica que sentirse bien y ser feliz, además, es de beneficio para la sociedad.

LA FELICIDAD ESTÁ EN UNA TAZA DE CAFÉ

Continuando con la idea de la cooperación y la sociabilidad, llama la atención que cuando se revisa la literatura sobre felicidad o bienestar subjetivo, existen numerosas referencias sobre la importancia de las relaciones sociales. Quizá porque existe cada vez más evidencia de que las relaciones sociales se asocian positivamente con la felicidad. Un equipo de investigadoras sudcoreanas realizó un estudio para valorar la importancia de las relaciones, la edad y la felicidad, y encontraron marcadas diferencias entre el tipo de relación y la frecuencia de la misma entre personas jóvenes y adultas mayores (Song *et al.*, 2023). Específicamente, informan que,



© Rafael Pareja. De la serie *Gente del caribe colombiano*, 2022.

en adultos coreanos de 30 a 59 años, la relación con la familia o un pariente cercano es más importante para la felicidad que las relaciones con amigos o vecinos. En contraste, en menores de 30 y mayores de 60 años, los amigos son más importantes para la felicidad (Song *et al.*, 2023). No obstante, si se toma en cuenta la frecuencia del contacto con amigos cercanos, la relación de amistad se vuelve más significativa, para efectos de la felicidad, que la relación con parientes cercanos (Song *et al.*, 2023). Claro que estos hallazgos deben ser analizados a la luz de las diferencias culturales, ya que no todas las sociedades comparten el mismo apego a la familia, a los amigos y a los vecinos; sin embargo, algo que se observa más allá de las fronteras es la necesidad de estar cerca de otros seres humanos.

Quizá este subtítulo sea un poco engañoso. Claramente, la felicidad no se encuentra en una taza de café, pero uno de los hallazgos más importantes de los estudios sobre la felicidad –definida como BS–, es que compartir esa taza de café, té o lo que más te guste, con amigas, compañeros, colegas y familia, en un ambiente de camaradería, sí te hace feliz. Entre otras cosas, las relaciones interpersonales juegan un papel muy importante en nuestro bienestar y, quizá por eso, cuando nos sentimos tristes y miserables

buscamos la compañía de otros. Salir, compartir y platicar en el café, en el parque o en donde te encuentres, es un paso seguro hacia la felicidad ¡Nos vemos allí!

REFERENCIAS

- Diener E (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95:542-575.
- Diener E and Ryan K (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology* 39:391-406.
- Diener E, Suh E, Lucas R and Smith H (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125:276-302.
- Lyubomirsky S, Sheldon K and Schakade D (2005). Pursuing happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology* 9:111-131.
- Nash J (2015). The founding fathers and history of positive psychology. Recuperado de: <https://positivepsychology.com/founding-fathers>.
- Newman K (2020). How much of your happiness is under your control? Recuperado de: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_much_of_your_happiness_is_under_your_control.
- Song I, Kwon JW and Jeon SM (2023). The relative importance of friendship to happiness increases with age. *PLoS One* 18:1-13.

Aída Atenea Bullen Aguiar
Instituto de Investigaciones en Ecosistemas
y Sustentabilidad, UNAM, Campus Morelia
atenea@cieco.unam.mx



© Rafael Pareja. De la serie *Gente del caribe colombiano*, 2022.