

Octubre 2011, Número 4

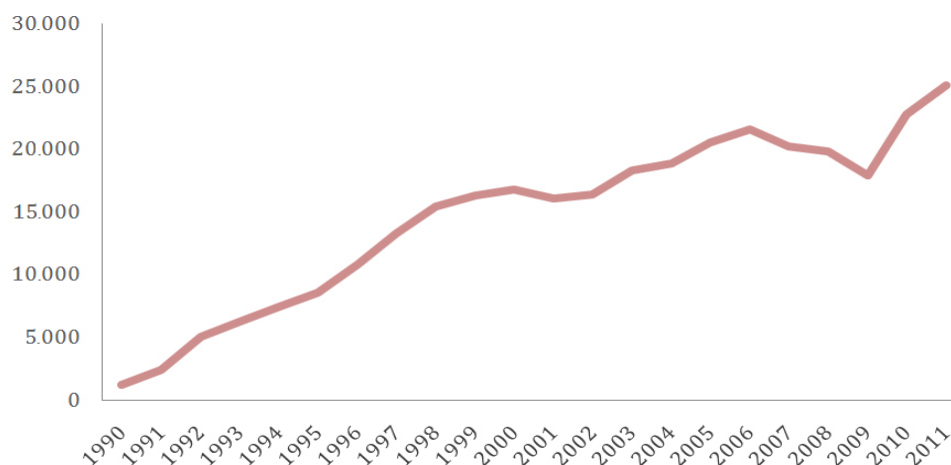
¿CÓMO MEDIR LA FELICIDAD?

Por: Pablo Beytía y Esteban Calvo

El interés en medir la felicidad es compartido por muchas autoridades, académicos y profesionales comprometidos con mejorar el bienestar no monetario de las personas. Organismos internacionales como la OCDE y la ONU apoyan oficialmente la implementación de mediciones de felicidad y bienestar subjetivo.¹ Chile y otros países como Bután, Francia e Inglaterra han seguido estas recomendaciones e incorporado mediciones de la felicidad en sus censos y encuestas de hogares.²

La medición de la felicidad es claramente un tema en boga a nivel internacional. La penetración del tema se puede apreciar en la Figura 1, que muestra un crecimiento acelerado en el número anual de publicaciones y noticias sobre felicidad en español, inglés y francés.

FIGURA 1. NÚMERO DE PUBLICACIONES Y NOTICIAS SOBRE FELICIDAD, 1990-2011



Fuente: Elaboración propia usando ProQuest, ABI-INFORM Global (2011).

En esta Clave para Políticas Públicas queremos apoyar las iniciativas de medición de la felicidad en Chile y otros países entregando recomendaciones basadas en la evidencia acerca de cómo medir la felicidad de forma válida, confiable, eficiente y concordante con los estándares internacionales.

Definición Operacional de la Felicidad

La felicidad es un concepto complejo que ha sido abordado desde muchas perspectivas, tales como la filosófica y la artística. La perspectiva científica se caracteriza por ofrecer una definición operacional de la felicidad que, aunque no comprende toda la complejidad que otras perspectivas consideran sobre este concepto, sí permite su medición. En palabras simples, la felicidad es definida como el grado con que una persona aprecia la totalidad de su vida presente de forma positiva y experimenta afectos de tipo placentero.

Esta definición tiene implicancias importantes para la medición de la felicidad. Si reconocemos que se trata de un fenómeno interior a cada persona, entonces parece más adecuado medirla con auto-reportes que con evaluaciones de expertos o pares. Y si la felicidad tiene grados, entonces las mediciones deberían reconocer distintos niveles y no clasificar a las personas simplemente como felices o infelices. La medición de la felicidad también debería anclarse en el presente, remitir a la vida en general e incorporar tanto pensamientos como sentimientos.

La Tabla 1 incluye un conjunto de preguntas mínimas para medir la felicidad que son consistentes con la definición operacional de la felicidad ofrecida anteriormente y cumplen con estándares de medición internacionalmente aceptados. Lo más frecuente es recurrir a preguntas sencillas y generales para evaluar la felicidad global y

la satisfacción con la vida presente (ver preguntas 1 y 2 en la Tabla 1). También es frecuente la utilización de preguntas sobre afectos positivos y negativos, los cuales pueden ser analizados por separado o resumidos en una escala de balance afectivo (ver pregunta 3).

Implementar este conjunto de preguntas mínimas para medir la felicidad es barato y eficiente, ya que las preguntas son contestadas rápidamente y con una tasa de no respuesta cercana al 1%, lo cual es muy bajo comparado, por ejemplo, con el 17% que se niega comúnmente a reportar los ingresos personales.⁴ Estas tres preguntas también permiten la comparabilidad con datos nacionales e internacionales que abarcan cerca de 150 países. La felicidad global ha sido preguntada, entre otras, en la Encuesta Mundial de Valores (WVS) y la encuesta CEP. La pregunta por la satisfacción con la vida ha sido utilizada en encuestas como WVS, Latinobarómetro, British Household Panel Survey (BHPS), German Socio-Economic Panel (GSOEP), CASEN 2011 y Encuesta Nacional UDP. La escala de equilibrio en los afectos ha sido preguntada en WVS y en estudios liderados por expertos del área.

Además del conjunto de preguntas mínimas para medir la felicidad existen otras mediciones internacionalmente aceptadas que podrían implementarse de forma complementaria (ver Tabla Anexo 1). Entre estas mediciones se incluye la escalera de felicidad de Gallup, índices específicos creados por investigadores reconocidos en el área, preguntas por satisfacción en áreas específicas de la vida y preguntas por satisfacción instantánea.⁵ Ésta última puede ser medida con técnicas de muestreo experiencial o de reconstrucción del día.⁶ En el primer caso se utiliza el apoyo de tecnología para obtener informes frecuentes e inmediatos de las personas en su entorno cotidiano, mientras que en el segundo se llena una agenda correspondiente a los eventos del día anterior, en donde las personas reportan su experiencia en períodos específicos del día.

TABLA 1. PREGUNTAS MÍNIMAS FRECUENTEMENTE UTILIZADAS PARA MEDIR LA FELICIDAD

1. Felicidad global																							
Tomando todo el conjunto, diría usted que es:																							
.....	Muy feliz																						
.....	Bastante feliz																						
.....	No muy feliz																						
.....	Nada feliz																						
2. Satisfacción con la vida																							
Considerando todas las cosas, ¿Cuán satisfecho está usted con su vida en este momento? Por favor use esta tarjeta en que 1 significa que usted está “completamente insatisfecho” y 10 significa que usted está “completamente satisfecho”. ¿Dónde se ubica usted?																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10														
Completamente insatisfecho					Completamente satisfecho																		
3. Escala de afectos positivos y negativos																							
Durante las últimas semanas, ¿Se ha sentido usted...:	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #800000; color: white;">Sí</th> <th style="background-color: #800000; color: white;">No</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </tbody> </table>	Sí	No	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sí	No																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
¿Particularmente emocionado o interesado en algo?																							
¿Alguna vez tan inquieto que no puedes quedarte en la silla?																							
¿Orgulloso porque alguien te felicitó por algo que hiciste?																							
¿Muy solo o distanciado de otra gente?																							
¿Contento por haber logrado algo?																							
¿Aburrido?																							
¿En la cima del mundo?																							
¿Depresivo o muy infeliz?																							
¿Que las cosas fueron a tu manera?																							
¿Molesto porque alguien te critica?																							

¿Cuánto Trecho Hay del Dicho al Hecho?

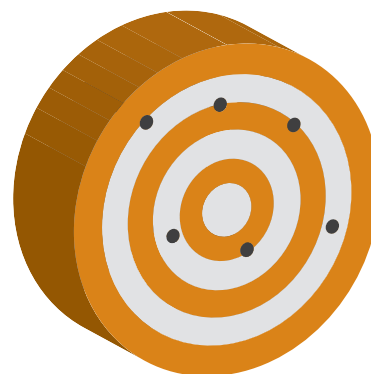
En la sección anterior describimos preguntas que permiten medir la felicidad de forma eficiente y concordante con los estándares internacionales. En esta sección entregamos antecedentes específicos acerca de la validez y confiabilidad de las mediciones de felicidad.

En términos generales, una medida es válida si mide lo que pretende medir y es confiable si entrega información consistente en mediciones repetidas. Por lo tanto, la confiabilidad es un requisito para la validez. La Figura 2 ejemplifica la relación entre validez y confiabilidad representando a la felicidad como el centro del blanco y a las mediciones como puntos. En el primer caso (A) no hay validez ni confiabilidad: las medidas no le apuntan a la felicidad y además los distintos intentos son inconsistentes. En el segundo caso (B) la medida es confiable, pero no válida: las medidas son consistentes pero no le apuntan a la felicidad. En el tercer caso (C) la medida es confiable y válida: las medidas consistentemente le apuntan a la felicidad.

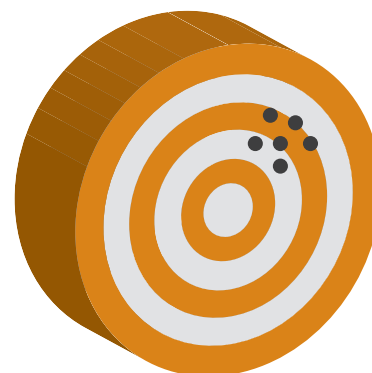
La confiabilidad de las medidas de felicidad no es perfecta, pero es suficiente. Se ha encontrado que pequeñas diferencias en el orden de los cuestionarios y en las circunstancias específicas pueden alterar el nivel reportado.⁷ Se puede disminuir fácilmente este tipo de problemas mediante prácticas simples como incluir las preguntas sobre felicidad al comienzo del cuestionario y evitar aplicar el cuestionario en circunstancias excepcionales, tales como el día después de ganar un Mundial de Fútbol.

La confiabilidad disminuye con el tiempo que pasa entre una aplicación y la siguiente. Por ejemplo, para la medida de felicidad global, la correlación test-retest es sobre 70% si se pregunta dos veces en una encuesta, pero se reduce a 60% si el retest es

FIGURA 2. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD



(A): No confiable, no válida



(B): Confiable, no válida



(C): Confiable y válida

una semana después y a 40% después de algunos años.⁸ Por lo tanto, para los estudios longitudinales se recomienda realizar medidas anuales o incluso más frecuentes.

La escala de medición también influye en la confiabilidad, siendo las mediciones con preguntas múltiples las que producen resultados más confiables. Por ejemplo, un test-retest con las escalas de afectos alcanza correlaciones de 83% para afectos positivos, 81% para afectos negativos y 76% para el balance afectivo.⁹ Además la consistencia interna es bastante alta, con valores alfa de Cronbach de 0.82 para afectos positivos y de 0.75 para afectos negativos.¹⁰ Los resultados son similares para otros indicadores con preguntas múltiples, como la escala de satisfacción con la vida, la escala de felicidad subjetiva y el método de reconstrucción del día anterior.

En cuanto a la validez, la conclusión de múltiples revisiones es que del dicho al hecho no hay mucho trecho.¹² Las medidas de felicidad tienen validez de constructo, en tanto capturan el significado actual de la palabra felicidad. También tienen validez de convergencia, en tanto los indicadores se corresponden con otros indicadores que pretenden medir el mismo concepto. Y tienen validez discriminante ya que las medidas no se relacionan con indicadores de conceptos contrarios.

Se ha demostrado, por ejemplo, que quienes declaran una alta felicidad tienen una mayor actividad cerebral en la zona de los pensamientos y las emociones placenteras (corteza prefrontal izquierda), y sus amigos suelen confirmar su satisfacción vital de forma independiente.¹³ También se ha demostrado que quienes declaran una alta felicidad demuestran con mayor regularidad actitudes positivas como sonreír frecuentemente o manifestar verbalmente una satisfacción, y tienen una mejor respuesta a las enfermedades.¹⁴

Conclusión

Chile ha tomado una posición de liderazgo mundial, junto a países como Francia e Inglaterra, al incorporar mediciones de felicidad en la encuesta CASEN 2011. Este es un paso importante para estudiar los determinantes socioeconómicos de la felicidad y orientar las políticas públicas para que mejoren el bienestar subjetivo de los chilenos. Durante los próximos años esperamos que el Censo de Población y Vivienda, la Encuesta de Protección Social (EPS), la Encuesta Nacional de Salud (ENS) y otras encuestas de hogares comiencen a incorporar medidas de felicidad. Eso permitirá comprender mejor cómo se distribuye la felicidad en Chile y cómo podemos mejorarla mediante políticas de protección social, salud y otras áreas relacionadas.

Nuestra recomendación es incluir en cada una de estas encuestas un conjunto de tres medidas mínimas que incluye: felicidad global, satisfacción con la vida y escalas de afectos positivos y negativos (ver Tabla 1). Este conjunto de preguntas puede ampliarse posteriormente, incluyendo índices creados por reconocidos investigadores, preguntas por satisfacción en áreas específicas de la vida y preguntas por satisfacción instantánea. Cada una de estas preguntas permite medir la felicidad de forma válida, confiable, eficiente y concordante con los estándares internacionales.

Anexo

TABLA ANEXO 1. PREGUNTAS COMPLEMENTARIAS PARA MEDIR LA FELICIDAD

1. Escalera de felicidad de Gallup

Imagine una escalera de 10 escalones como la que le voy a mostrar, con escalones numerados, donde el 0 es la parte más baja, y 10 es la parte más alta. Supongamos que la parte más alta de la escalera representa la mejor vida posible para usted y la parte más baja de la escalera la peor vida posible para usted ¿en qué peldaño de la escalera siente que se encuentra actualmente?

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

2. Escala de satisfacción con la vida de Diener

Más abajo hay cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 7, indique su acuerdo con cada una poniendo el número apropiado en la línea anterior al número de cada afirmación. Por favor, responda a las preguntas abierta y sinceramente.

*Totalmente de acuerdo = 7 Bastante de acuerdo = 6 Algo de acuerdo = 5 Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 4
Algo en desacuerdo = 3 Bastante en desacuerdo = 2 Totalmente en desacuerdo = 1*

- a. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal
- b. Mis condiciones de vida son excelentes
- c. Estoy completamente satisfecho con mi vida
- d. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida
- e. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida

3. Escala de la felicidad subjetiva de Lyubomirsky

En general me considero:

Poco feliz Muy feliz

Comparado con la mayoría de mis semejantes, me considero:

Poco feliz Muy feliz

En general, algunas personas son muy felices. Disfrutan de la vida con independencia de lo que les ocurra, gozando al máximo de todo. ¿En qué medida se identifica usted con esta caracterización?

Poco feliz Muy feliz

En general, algunas personas no son muy felices. Sin que estén deprimidas, nunca parecen estar todo lo felices que podrían. ¿En qué medida se identifica usted con esta caracterización?

Poco feliz Muy feliz

4. Satisfacción en áreas específicas

¿Cuán satisfecho está usted en este momento con...

Su salud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Su situación económica	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Su empleo u ocupación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sus relaciones familiares	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sus amistades	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Su tiempo libre	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Las condiciones nacionales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*Completamente
insatisfecho*

*Completamente
satisfecho*

5. Reconstrucción del día

En este método las personas reconstruyen su día previo, con un cuestionario autoadministrado. Por ejemplo, la encuesta propuesta por Kahneman et al. (2004) se divide en cuatro módulos. El primer módulo incluye las preguntas mínimas para medir la felicidad, pero agrega preguntas por estados de ánimo. El segundo módulo pide reconstruir el día de ayer como si escribiera un diario de vida: ¿dónde estaba?, ¿qué hizo y experimentó? y ¿cómo se sintió? Estas preguntas permiten que el entrevistado recuerde las actividades realizadas, horas de inicio y término, y el grado de satisfacción personal asociado a ellas. El tercer módulo profundiza en la descripción y sentimientos asociados a cada episodio del día anterior. El cuarto módulo incluye preguntas generales sobre cómo fue el día de ayer, cómo se sintió el entrevistado y cómo lo percibe que lo vio el resto.

Notas

1. OECD 2011a y 2011b; ONU 2011.
2. Wonacott 2008; Chrisafis 2010; Pimlott 2011.
3. Layard 2005; Veenhoven 2008.
4. Kahneman y Krueger 2006.
5. Diener, Emmons, Granfer y Griffin 1985; Lyubomirsky y Lepper 1999.
6. Kahneman, Krueger, Schkade, Schuartz y Stone 2004; Scollon, Kim-Prieto y Diener 2003; Stone, Shiffman y Devries 1999.
7. Schwarz y Strack 1999.
8. Schwarz y Strack 1999.
9. Bradburn 1969; Schiaffino 2003.
10. Godoy-Izquierdo, Martínez y Godoy 2008.
11. Diener, Emmons, Larsen y Griffin 1985; Lyubomirsky y Lepper 1999. La escala de Diener tiene coeficientes alfa entre 0,79 y 0,89, y después de dos meses su correlación test-retest oscila entre 64% y 82% (Schiaffino 2003). La correlación test-retest para la escala de Lyubomirsky puede llegar al 90%, pero después de un año baja a cerca de 55% (Lyubomirsky y Lepper 1999). En el caso de la reconstrucción del día, las ventajas están en reducir los sesgos de memoria y aumentar la validez ecológica.
12. Blanchflower y Oswald 2011; Chida y Steptoe 2008; Di Tella y MacCulloch, 2006; Diener, Suh, Lucas y Smith 1999; Frey y Stutzer 2008; Kahneman y Krueger 2006; Layard 2005.
13. Layard 2005.
14. Kahneman y Krueger 2006; Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles y Gaser 2002.

Referencias

- Bradburn, N. M. 1969. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Blanchflower, D. y A. Oswald. 2011. "International Happiness." NBER Working Paper #16668. Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research.
- Chida, Y. y A. Steptoe. 2008. "Positive Psychological Well-being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies." *Psychosomatic Medicine* 70:741-56.
- Chrisafis, A. 2010. "Measuring Happiness, the French Way." *The Guardian*, 17/11/2010.
- Di Tella, R. y R. MacCulloch. 2006. "Some Uses of Happiness Data." *Journal of Economic Perspectives* 20:25-46.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. y Griffin, S. 1985. "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment* 49:71-5.
- Diener, E., E. M. Suh, R. E. Lucas y H. L. Smith. 1999. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress." *Psychological Bulletin* 125:276-302.
- Frey, B. y A. Stutzer. 2008. *Happiness: A Revolution in Economics*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Godoy-Izquierdo, D., A. Martínez y J. F. Godoy. 2008. "La 'Escala de Balance Afectivo.' Propiedades Psicométricas de un Instrumento para la Medida del Afecto Positivo y Negativo en Población Española." *Clinica y Salud* 19:157-89.
- Kahneman, D., A. B. Krueger, D. Schkade, N. Schwarz y A. Stone. 2004. "Toward National Well-Being Accounts". *American Economic Review* 94:429-34.
- Kahneman, D. y A. B. Krueger. 2006. "Developments in the Measurement of Subjective Well-Being." *Journal of Economic Perspectives* 20:3-24.
- Kiecolt-Glaser, J. K., L. McGuire, T. F. Robles y R. Glaser. 2002. "Psychoneuroimmunology: Psychological Influences on Immune Function and Health." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 70:537-47.
- Layard, R. 2005. *Happiness: Lessons from a New Science*. London: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. y H. Lepper. 1999. "A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation." *Social Indicators Research* 46:137-55.
- OECD. 2011a. "Better Life Initiative." Disponible en: <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>, 07/06/2011.
- OECD. 2011b. "Better Measures for Better Lives." *OECD Observer*, N°284.
- ONU. 2011. "Happiness Should Have Greater Role in Development Policy – UN Member States." *UN News Centre*, 04/10/2011.
- Pimlott, D. 2011. "Statisticians to Tackle Ticklish Issue of Happiness." *Financial Times*, p.8, 24/02/2011.
- Schiaffino, K. M. 2003. "Other Measures of Psychological Well-Being." *Arthritis and Rheumatism* 49:S165-174.
- Schwarz, N. y F. Strack. 1999. "Reports of Subjective Well-Being: Judgmental Processes and Their Methodological Implications". Pp. 61-84 en D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (eds.) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Scollon, Ch. N., Ch. Kim-Prieto y E. Diener. 2003. "Experience Sampling: Promises and Pitfalls, Strengths and Weaknesses." *Journal of Happiness Studies* 4:5-34.
- Stone, A., S. Shiffman y M. Devries. 1999. "Ecological Momentary Assessment." Pp. 26-39 en D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Veenhoven, R. 2008. "Lo Que Sabemos de la Felicidad." Pp. 17-56 en L. Garduno, B. Salinas y M. Rojas (coordinadores), *Calidad de Vida y Bienestar Subjetivo en México*. Plaza y Valdés: México.
- Wonacott, P. 2008. "Smile Census: Bhutan Counts Its Blessings. New Happiness Index to Measure Well-Being amid Election Push." *Wall Street Journal*, p.1, 28/3/200

Acerca de los Autores



Pablo Beytía R. es Investigador Asistente del Instituto de Políticas Públicas UDP. Se ha desempeñado como profesor y consultor sobre sociología de la felicidad en la Universidad Diego Portales. Ha sido jurado de artículos sobre calidad de vida en revistas académicas. Es

sociólogo y magíster en sociología por la Pontificia Universidad Católica de Chile, lugar en donde ha ejercido como profesor de procesos históricos y teoría sociológica.



Esteban Calvo es Profesor del Instituto de Políticas Públicas UDP. Ph.D. y M.A. en Sociología de Boston College, M.Sc. en Salud Pública de Harvard University y Sociólogo de la Universidad Católica. Su trabajo intenta identificar y comprender los

factores sociales que influyen en la felicidad y salud de los adultos mayores, así como evaluar políticas públicas que contribuyen a mejorar su bienestar. Ha sido consultor de Naciones Unidas, Gobierno de Chile, Center for Retirement Research, Harvard University e investigador del U.S. Social Security Administration. Su investigación ha sido premiada por American Sociological Association, Gerontological Society of America, American Public Health Association, Retirement Research Foundation, International Sociological Association y Fondecyt.

Acerca del Instituto

El Instituto de Políticas Públicas de la Facultad de Economía y Empresa de la Universidad Diego Portales se orienta a generar propuestas concretas para la solución de problemas de política pública que enfrenta Chile actualmente y a la formación de policymakers de alto nivel. Nuestro equipo de profesores e investigadores combina excelencia académica con participación activa en el debate público y el proceso de formación de políticas públicas en Chile.

Información de Contacto

Instituto de Políticas Públicas
Facultad de Economía y Empresa
Universidad Diego Portales
Av. Ejército Libertador #260
Santiago
Chile
Email: sandra.mella@udp.cl
Fono: (56-2) 676 2805
www.politicaspUBLICAS.udp.cl

Todos los derechos reservados. Secciones breves del texto pueden ser citadas sin el permiso explícito si se identifica a los autores y se da reconocimiento completo al Instituto de Políticas Públicas de la UDP. Los autores agradecen los comentarios de Paula Errázuriz y Vicente Montenegro. Las opiniones y conclusiones expresadas son de propiedad de los autores y no deben ser entendidas como opiniones o políticas del Instituto de Políticas Públicas, Facultad de Economía y Empresa o la Universidad Diego Portales.