

Bienestar psicológico y políticas públicas

Columna derivada de la intervención del sociólogo Dr. Esteban Calvo en el Cuarto Reporte de Resultados de Aliméntate Sano.

De acuerdo a un estudio realizado por el Programa de Desarrollo de las Naciones Unidas, el 80% de los chilenos cree que el bienestar subjetivo depende predominantemente de factores individuales y personales y no de las oportunidades provistas o limitaciones impuestas por la sociedad que los rodea. Sin embargo, el funcionamiento psicológico y las conductas de las personas, incluyendo sus estilos de vida, reciben una importante influencia de determinantes sociales y ambientales. Creemos que toda elección es libre e individual, pero en realidad existe una cadena de factores y eventos preexistentes en la sociedad que determinan nuestro comportamiento y bienestar personal. De hecho, el bienestar psicológico está socialmente condicionado y se distribuye desigualmente. Si miramos a Chile o a cualquier otro país, los niveles de bienestar subjetivo son más bajos, la infelicidad, la insatisfacción, el stress son más frecuentes y los estilos de vida son menos saludables dentro de los grupos socioeconómicos más bajos.

En forma interesante, el bienestar psicológico y la salud física se relacionan recíprocamente. Mientras la relación desde la salud física hasta el bienestar subjetivo es más obvia, la relación inversa -desde el bienestar psicológico al físico- es menos evidente aunque ha sido demostrada experimentalmente. Por ejemplo, la inducción de estados de afectividad positiva y sensación de bienestar en personas determinan disminución de niveles de cortisol sanguíneo, mejor cicatrización de heridas y menor contagio y mejor respuesta inmune frente a infecciones virales. Incluso más allá de estas respuestas fisiológicas favorables, se ha demostrado que las personas con mayor bienestar tienen mejor salud física, menor riesgo de distinto tipo de enfermedades y mayor longevidad.

En base a estos antecedentes, ha surgido la idea de incorporar el tema del bienestar subjetivo en la agenda pública y en el diseño de políticas públicas en varios países y agencias internacionales. Así, se han propuesto y validado diferentes instrumentos para medición del bienestar, se han realizado diferentes estudios para definir sus determinantes individuales y socioeconómicos y se han diseñado y probado diferentes estrategias e intervenciones para modularlo positivamente, tanto a nivel personal como general. Por lo tanto, se puede vislumbrar que a futuro exista una promoción activa del bienestar subjetivo de la población a través de diferentes tipos de políticas públicas. Pero es importante entender desde ya que no existen recetas simples para abordar este tema y que se requerirá del aporte de múltiples actores, tanto desde el ámbito público como privado y desde la academia hasta la sociedad en general.