

Fundación Vivo Sano

Proyecto Yo Cambio el Mundo Cambiándome Yo

Herramienta: Encuesta Escala de la Felicidad

Escala de Felicidad (Life as a Whole Index)

Modelo de Andrews & Withey (1976)

Aspectos generales

A sabiendas que las encuestas son el instrumento más utilizado para medir la satisfacción ante la vida y la felicidad, medir los sentimientos puede ser muy subjetivo. El modelo de Andrews & Withey nos brinda un complemento útil de datos objetivos que permiten una evaluación personal de la salud, la educación, los ingresos, la satisfacción personal y las condiciones sociales de las personas.

El objetivo de este modelo es medir la manera en que las personas evalúan, más que sus sentimientos actuales, su vida en su conjunto. Este indicador captura una valoración reflexiva de qué circunstancias y condiciones de la vida son importantes para el bienestar subjetivo.

La felicidad, o el bienestar subjetivo, también se mide como la presencia en la vida de las personas de experiencias y sentimientos positivos como el gozo y el orgullo por los logros, y la ausencia de experiencias y sentimientos negativos como el dolor, la preocupación o la tristeza.

Encuesta

A continuación se presenta una pregunta que permite evaluar la felicidad o el bienestar subjetivo de su vida en su conjunto. Luego se anexan 13 dominios específicos de satisfacción que permiten disgregar y evaluar el contenido de la primera.

La respuesta debe ser un valor numérico entre el 0 (mínimo) y el 10 (máximo). El tiempo de aplicación de esta prueba es de 2 minutos.

	Valor de 0 al 10
Con relación a su vida en general, ¿qué tan feliz se siente usted?	

¿Qué tan satisfecho estás con tu...	Valor de 0 al 10
Salud	
Finanzas	
Vivienda	
Amigos	
Familia	
Libertad	
Recreación y Ocio	
Situación del País	
Futuro	
Relaciones Afectivas	
Logros en el trabajo	
Seguridad personal y familiar	
Espiritualidad/ Religión	

Para obtener la puntuación total de la escala de la felicidad, debe sumarse la puntuación de cada una de las afirmaciones y promediar el total.

Interpretación de Resultados

- **8-10:** La gente que puntúa en este rango está encantada con su vida y siente que las cosas les van muy bien. Su vida no es perfecta, pero siente que está sacando a la vida todo el jugo que puede dar. Además, sólo porque esté satisfecho no significa que sea complaciente. De hecho, el crecimiento y los retos que hay ahora en su vida podrían estar alimentando su satisfacción. Para la mayoría de la gente de este rango la vida es estupenda, y los diferentes ámbitos de la vida van bien.
- **6-8:** Las personas que puntúan en este rango están a gusto con sus vidas y creen que las cosas les van bien. Naturalmente sus vidas no son perfectas, pero sienten que la mayoría de las cosas de la vida son en general buenas. Además, el hecho de que esté satisfecho no significa que sea necesariamente complaciente. Es probable que el crecimiento y los retos estén presentes en su vida y quizá por eso está satisfecho/a. Para la mayoría de la gente de este rango la vida es agradable, y los diferentes ámbitos de la vida van razonablemente bien.
- **4-6:** Las personas que puntúan en este rango tienen una puntuación intermedia. La media de la satisfacción vital en los países desarrollados está en este rango -la mayoría de la gente está en general satisfecha, pero tienen algunas áreas vitales

en las que desearían una mejora. Algunas personas puntúan en este rango porque están en general satisfechos con la mayoría de las áreas de sus vidas, pero sienten que necesitan mejorar en cada una de ellas. Otras personas puntúan en este rango porque aun estando muy satisfechos con la mayoría de las áreas, hay una o dos en las cuales les gustaría mejorar de forma considerable. En general, la gente que puntúa en este rango presenta áreas que necesitan un mayor desarrollo, y les gustaría dar un paso más realizando algún cambio vital.

- **2-4:** Las personas que puntúan en este rango normalmente tienen problemas que son pequeños pero significativos en varias áreas de sus vidas, o tienen un problema importante en una de ellas. Si usted ha bajado a este nivel de forma temporal desde niveles más altos de satisfacción a causa de algún suceso reciente, es probable que las cosas mejoren y que la satisfacción vuelva al estado previo. Por otra parte, si usted está de forma continua insatisfecho con muchas áreas de su vida, podrían ser necesarios algunos cambios para conseguir una mayor satisfacción. Es decir, mientras que una insatisfacción temporal es común y normal, un nivel continuo de insatisfacción en diversas áreas vitales puede significar la necesidad de una reflexión más profunda. Algunas personas pueden sentirse motivadas gracias a un nivel pequeño de insatisfacción, pero a menudo la insatisfacción en muchas áreas puede actuar como una distracción, además de ser desagradable.
- **Hasta 2:** Las personas que puntúan en este rango están en gran medida insatisfechas con sus vidas. Las personas de este rango pueden sentir que una buena parte de sus áreas vitales no van bien, o bien, que una o dos áreas van muy mal. Si la insatisfacción vital es una respuesta a un suceso reciente como un divorcio o una viudedad, o un problema significativo en el trabajo; usted probablemente volverá a sus niveles iniciales de satisfacción. Sin embargo, si los bajos niveles de insatisfacción que siente están ahí desde hace tiempo, podría significar que necesita algunos cambios tanto en actitudes como en patrones de pensamiento, y probablemente también en actividades vitales. Además, una persona con un bajo nivel de satisfacción no suele “funcionar” correctamente, porque la infelicidad actúa como distractor. Hablar con un amigo, un consejero u otro especialista, le pueden ayudar a caminar en la dirección correcta, aunque en todo caso conseguir cambios positivos dependerá de usted.



Organización para la Cooperación y el Desarrollo (OECD)

Fundada en 1961, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) agrupa a 34 países miembros y su misión es promover políticas que mejoren el bienestar económico y social de las personas alrededor del mundo.

Better Life Initiative: Your Better Life Index – OECD Resultados Generales en España (Nov/ 2013)

La felicidad puede medirse en términos de satisfacción ante la vida a través de experiencias y sentimientos positivos, y la ausencia de experiencias y sentimientos negativos. Tales medidas, si bien son subjetivas, constituyen un complemento útil a los datos objetivos para comparar la calidad de vida entre las personas.

La satisfacción ante la vida mide la manera en que las personas evalúan, más que sus sentimientos actuales, su vida en su conjunto. Este indicador captura una valoración reflexiva sobre qué circunstancias y condiciones de vida son importantes para el bienestar subjetivo. Al pedirles que calificaran su satisfacción general ante la vida en una escala del 0 al 10, los españoles le asignaron una puntuación de 6.2, menor que el promedio de la OCDE de 6.6.

Hay poca diferencia en los niveles de satisfacción ante la vida entre hombres y mujeres en los países de la OCDE. En España por ejemplo, los hombres asignaron a su vida una calificación de 6.0 y las mujeres de 6.3. Sin embargo, los niveles de educación influyen en el bienestar subjetivo. Mientras que en España la población que ha concluido la educación primaria otorga una calificación de 5.8 a su satisfacción ante la vida, la calificación llega al 7.0 entre las personas con educación superior.

La felicidad, o el bienestar subjetivo, también se mide como la presencia de experiencias y sentimientos positivos o la ausencia de experiencias y sentimientos negativos. En España, el 65% de las personas manifestaron tener más experiencias positivas en un día normal (sentimientos de paz, orgullo por logros, gozo, etc.) que experiencias negativas (dolor, preocupación, tristeza, aburrimiento, etc.). Esta cifra es menor que el promedio de la OCDE del 76% y una de las menores en la Organización.