9º Desafío

AMPLIAR LAS BASES DE NUESTRO BIENESTAR FUTURO

RESUMEN EJECUTIVO

— El progreso económico, científico e institucional de un país solo tiene sentido si, en última instancia, sirve para incrementar el bienestar de su ciudadanía. Los avances cosechados en España durante las últimas cuatro décadas han contribuido a este propósito: según los últimos datos disponibles, más del 85% de nuestra población se considera "satisfecha" con su vida, algo que nos sitúa por encima de la media de la UE y entre los países más "felices" del mundo.

— Nuestras fortalezas son la buena salud y la calidad de nuestro ocio y nuestras relaciones afectivas. No obstante, aún tenemos una asignatura pendiente: la elevada insatisfacción económica y laboral, que se deriva del alto desempleo y la precariedad. La insatisfacción en estos ámbitos está generando una brecha notable entre la población y nos está impidiendo converger con los países más avanzados de Europa.

— De aquí a 2050, la evolución de nuestra satisfacción vital dependerá de nuestra capacidad para superar los retos y aprovechar las oportunidades sociales, económicas, medioambientales y tecnológicas recogidos en esta *Estrategia*. Para asegurarnos un lugar entre los países más felices de Europa, tendremos que transitar hacia un patrón de crecimiento económico basado en las mejoras de productividad, la creación de empleo de calidad y el uso sostenible de los recursos naturales. Solo así podremos financiar las redes de protección social y los servicios públicos que se necesitan para garantizar la satisfacción vital del conjunto de la población.

— Entre otras cosas, habrá que seguir ampliando la calidad y cobertura de los servicios sanitarios y de cuidados, adaptándolos a nuevas realidades sociales como el aumento de la longevidad, la prevalencia de trastornos mentales o la soledad no deseada. También habrá que apostar por la educación como vía para enseñar habilidades socioemocionales básicas y atajar de forma temprana problemas como el tabaquismo, el consumo de antidepresivos o la obesidad. De igual modo, habrá que seguir fortaleciendo los mecanismos redistributivos y de protección social para mitigar fenómenos como la pobreza y la desigualdad.

— Las nuevas tecnologías y la transición ecológica serán aliadas clave en este proceso. Bien aprovechadas, servirán para mejorar nuestra salud, facilitar la conciliación trabajo-ocio, asistir mejor a las personas mayores, y gozar de espacios más verdes y habitables.

EL PASADO: LOS LOGROS CONSEGUIDOS

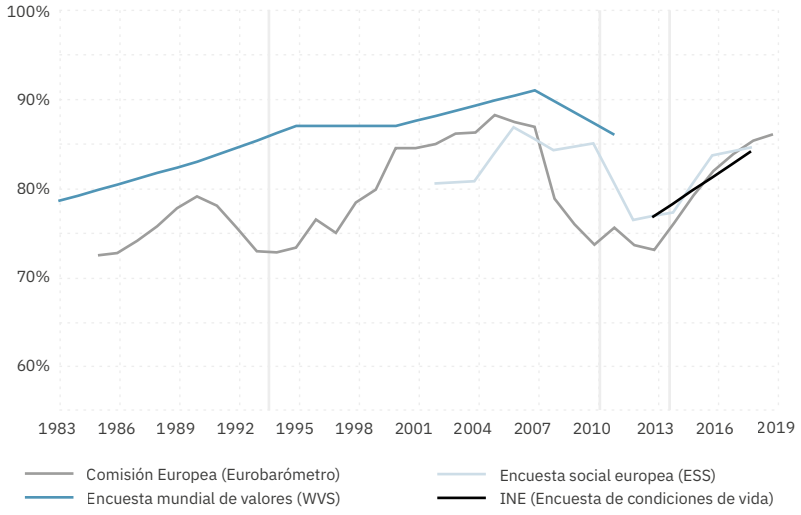
Tener una buena vida es una de las principales aspiraciones de los seres humanos y facilitarla debe ser la meta última de todo Gobierno.[1] Así lo reconoce ya la primera *Constitución* española (promulgada en Cádiz en 1812), cuyo artículo 13 establece que: "El objeto del Gobierno es la felicidad de la Nación, puesto que el fin de toda sociedad política no es otro que el bienestar de los individuos que la componen."[2] El crecimiento económico, el desarrollo tecnológico o los avances legislativos no son sino medios para alcanzar ese fin. Por eso, son cada vez más las voces que piden a los Gobiernos que vayan más allá de indicadores como el Producto Interior Bruto (PIB)[3] o el *Índice de Desarrollo Humano* de las Naciones Unidas[4] a la hora de definir el progreso de las naciones, y sitúen **el bienestar de la ciudadanía en el centro del diseño, la ejecución y la evaluación de las políticas públicas**.

Hoy en día, muchos de los bienes y servicios esenciales para nuestra vida cotidiana como las aplicaciones de mensajería instantánea, el correo electrónico o Wikipedia apenas afectan al cálculo del PIB y, sin embargo, nos proporcionan un considerable bienestar personal.[5] De igual modo, el PIB no incorpora dimensiones como la protección y la sostenibilidad medioambiental o la desigualdad,[6] cuyos efectos sobre el bienestar de las generaciones presentes y futuras son muy notables. De hecho, en los últimos años, las propuestas de medidas alternativas al PIB han considerado, además de la renta, el consumo, la desigualdad, la esperanza de vida, el ocio, los cuidados, la calidad del medio ambiente, la seguridad ciudadana, las libertades políticas, la cohesión, la generosidad y el apoyo social, o la corrupción, como variables representativas del bienestar de la ciudadanía.[7]

El primer desafío para situar el bienestar en el centro de las políticas públicas consiste, precisamente, en definir el "bienestar subjetivo" de la población de forma concreta y funcional, algo nada fácil[8] ya que se trata de una vivencia compleja que responde a cuestiones presentes (lo que experimentamos hoy), pero también futuras (expectativas sobre el mañana). Además, tiene que ver tanto con las emociones (reacciones afectivas, positivas o negativas) como con **el grado de satisfacción vital** que obtenemos al evaluar la marcha de nuestras vidas, nos comparamos con los demás y analizamos el cumplimiento de nuestros objetivos.[9] En este capítulo, tomaremos como referencia principal la satisfacción vital, por ser un indicador fiable de la vivencia de bienestar de las personas y sensible a factores donde las políticas públicas pueden influir.

Bajo este prisma, nos preguntamos: **¿están satisfechos los ciudadanos y las ciudadanas de España? Según los datos disponibles, la mayoría sí lo está.** En 2019, más de un 85% de los habitantes de nuestro país se consideraba satisfecho con su vida,[10] frente al 15% que declaraba no estarlo. Esto supone **una mejora notable respecto a las décadas anteriores, pese al deterioro observado en los años de crisis económica,** y pone en valor el efecto real que ha tenido el progreso social y económico experimentado por nuestro país desde la Transición democrática [Fig. 1].

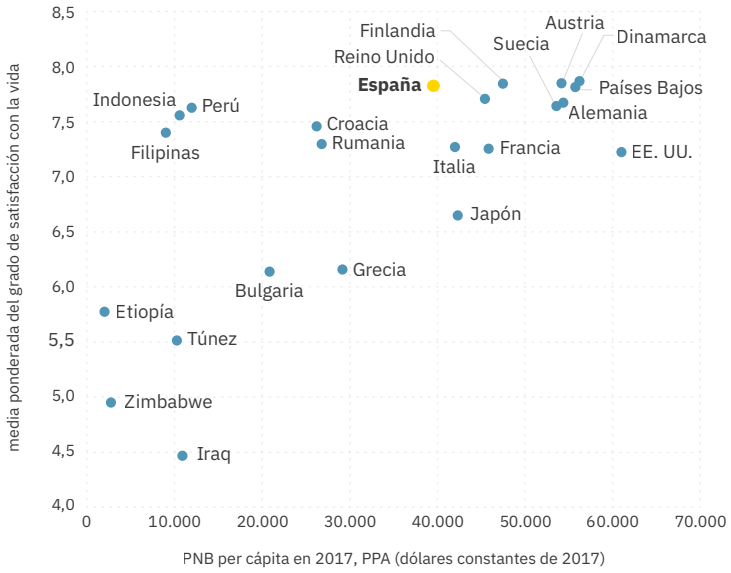
Fig. 1. **Proporción de personas satisfechas con su vida en España según distintas fuentes**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Comisión Europea, Encuesta Mundial de Valores, Encuesta Social Europea e INE. [11]

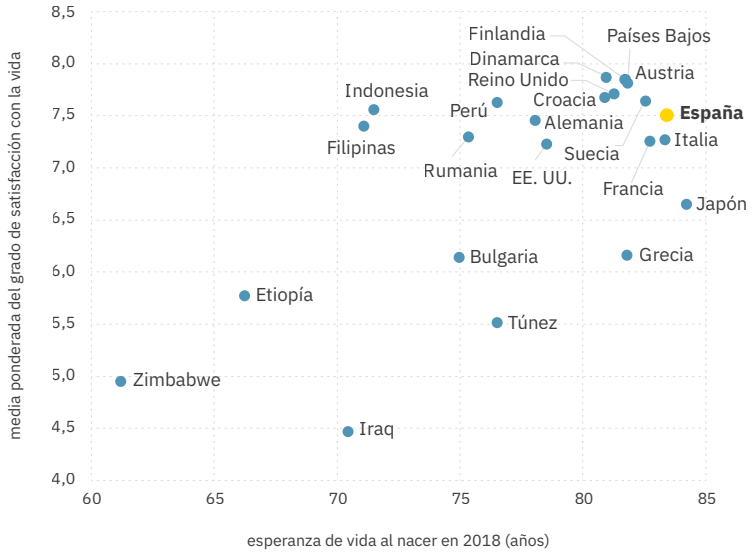
Como hemos visto en los capítulos previos de esta *Estrategia*, en los últimos 40 años, la renta per cápita de España se ha duplicado, la tasa de empleo ha subido en más de 15 puntos, el nivel educativo de la población ha mejorado significativamente, las prestaciones y los servicios públicos han incrementado mucho su cobertura y calidad, y la esperanza de vida no ha parado de crecer [Figs. 2 y 3]. Asimismo, nuestra sociedad ha alcanzado cotas muy altas de libertad, tolerancia y seguridad, y ha fortalecido sus instituciones; cuestiones todas estas que revierten en el bienestar de la ciudadanía.

Fig. 2. **Renta per cápita y grado de satisfacción con la vida**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Encuesta Mundial de Valores y Banco Mundial. [12]

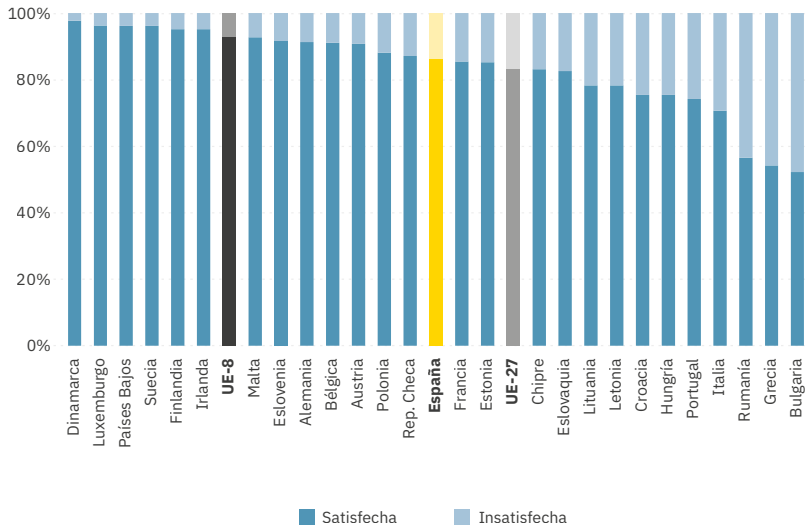
Fig. 3. **Esperanza de vida al nacer y satisfacción con la vida**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Encuesta Mundial de Valores y Banco Mundial.[13]

Como resultado, **España se sitúa hoy en el grupo de los países más "felices" del mundo, con niveles de satisfacción vital por encima de la media europea (UE-27)** y de estados vecinos como Francia o Italia [Fig. 4].

Fig. 4. **Satisfacción con la vida (% de la población), 2019**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Comisión Europea.[14]

EL PRESENTE: LAS VÍAS DE MEJORA

A pesar del progreso registrado en las últimas cuatro décadas, en España aún hay muchas **cuestiones materiales e inmateriales que afectan negativamente al bienestar de la ciudadanía,** y que le impiden alcanzar a los países más desarrollados de la UE, aquí aglutinados bajo la etiqueta "UE-8"[15] [Fig. 4]. Tres son nuestras asignaturas pendientes.

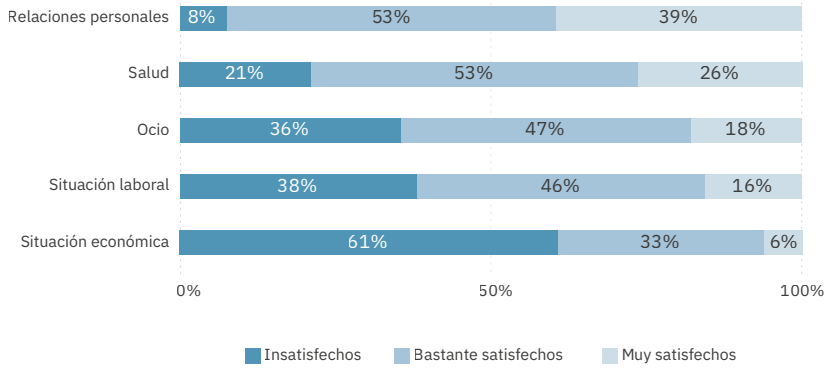
La primera de ellas tiene que ver con la proporción de personas que todavía se declaran insatisfechas con su vida: en 2019, un 10% de nuestra población se consideraba "no muy satisfecha" y un 2% "nada satisfecha". La reducción de estas cifras constituye un reto en sí mismo, sobre todo si queremos equipararnos a los países europeos con niveles más altos de bienestar.

Nuestra segunda asignatura pendiente tiene que ver con la fragilidad del bienestar subjetivo en España, muy sensible a las crisis económicas, las cuales condicionan tanto la magnitud de la caída que registra cuando se producen como el tiempo que tarda en recuperar los niveles previos. Así, el grado de satisfacción vital anterior a la crisis del 1992 no se recuperó hasta 5 o 6 años más tarde, mientras que, **en 2016, ocho años después de la crisis financiera de 2008, los niveles de satisfacción todavía estaban lejos de los alcanzados a principios de la década**. La destrucción de empleo y la reducción de ingresos, junto con el aumento de la incertidumbre sobre el futuro que llevan aparejadas las recesiones económicas en nuestro país, explican este deterioro del bienestar subjetivo, el cual afecta especialmente a las personas con empleos precarios y con baja cualificación.[16]

Nuestra tercera asignatura pendiente, muy ligada a la anterior, tiene que ver con la heterogeneidad que existe en el grado de satisfacción de la población española con los principales dominios que lo explican, aquí agrupados en 1) situación económica y laboral, 2) salud física y mental, y 3) capital social.[17] Este último se refiere tanto al entorno relacional más próximo a la persona (familia, amistades) como a los aspectos vinculados con el comportamiento general de la sociedad (normas y valores, espíritu de cooperación, confianza en las instituciones).[18] Aunque todavía se desconocen muchos de los factores que nos hacen más o menos felices, se sabe con certeza que estos tres dominios son clave para la satisfacción vital: los países con mayor bienestar son aquellos en los que la mayoría de la población tiene un buen empleo, buena salud y buenas relaciones sociales con su entorno cercano y con su comunidad.

En España, el balance positivo en estos tres dominios no termina de conseguirse debido, principalmente, a la insatisfacción de la ciudadanía con su situación económica y laboral, la cual compensa las mejores valoraciones en salud y relaciones personales en el entorno cercano y condiciona, en cierta medida, los resultados en ocio[19] [Fig. 5]. **Si queremos converger en satisfacción con los países más felices de Europa antes de 2050, tendremos que registrar importantes mejoras en el ámbito económico y laboral.**

Fig. 5. **Promedio de satisfacción por dominios de vida en España**



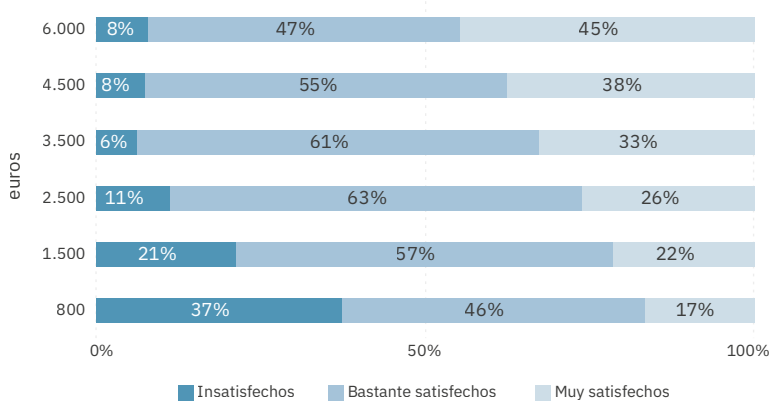
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de Iglesias de Ussel *et al.*[20]

I. Situación económica y laboral

Si la población española no está tan satisfecha con su vida como la de los países escandinavos es, principalmente, por su situación económica y laboral. En España, el desempleo estructural es elevado, las tasas de temporalidad son inusualmente altas [véase capítulo 7] y el crecimiento de la productividad laboral es menor que en los países más avanzados [véase capítulo 1]. Esto se traduce en salarios comparativamente bajos y en jornadas laborales más extensas que las de nuestros vecinos europeos. Si a ello le añadimos el efecto que las crisis económicas tienen en términos de destrucción de empleo y deterioro del tejido empresarial, no es de extrañar que la situación económica y laboral constituya la principal fuente de insatisfacción entre nuestra ciudadanía. Elevar nuestro nivel de renta per cápita y mejorar, al mismo tiempo, las condiciones laborales son requisitos imprescindibles para incrementar la satisfacción vital de nuestra población en el futuro.

Aunque es cierto que el dinero no puede comprar la felicidad, **los ingresos constituyen uno de los factores clave para el bienestar subjetivo de la población, sobre todo cuando son reducidos e inciertos.**[21] La incertidumbre es especialmente importante para las clases medias, mientras que para las personas de renta baja, el volumen total de ingresos es la variable determinante. Las personas que disponen de mayores ingresos suelen estar más satisfechas con su vida que las que tienen ingresos bajos.[22] En España, **el 37% de las personas que ganan menos de 1.000 euros al mes están insatisfechas con su vida, mientras que entre las que ingresan 2.500 euros o más, la proporción de insatisfechas cae por debajo del 12%** [Fig. 6].

Fig. 6. **Ingreso mensual del hogar y porcentaje de satisfacción vital en promedio, España**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de Iglesias de Ussel *et al.*[23]

Esta relación positiva entre ingreso y bienestar subjetivo esconde algunas cuestiones, íntimamente relacionadas entre sí, que resultan fundamentales para el diseño de las políticas públicas.

Primera cuestión: **las diferencias de satisfacción vital se reducen mucho entre personas con ingresos altos y muy altos**.[24] Por ejemplo, entre quienes ganan 4.500 y 6.000 euros al mes en España, el porcentaje de insatisfacción es prácticamente el mismo. Esto nos sugiere que, a partir de un cierto punto, más dinero no da más felicidad y que, si se quiere aumentar el bienestar del conjunto de la sociedad, puede ser más eficiente dirigir los incrementos de renta a los segmentos más pobres de la población en aras de reducir el riesgo de pobreza.[25]

Segunda cuestión: la situación económica genera efectos asimétricos sobre la satisfacción vital. **Cuando se produce una reducción de ingresos, los niveles de bienestar percibido caen mucho**, dado que suele ir acompañada de pérdida de puestos de trabajo, incrementos de pobreza y mayor incertidumbre, **pero cuando los ingresos aumentan, el bienestar sube relativamente poco**. Esto último se debe, por un lado, a que, a partir de un cierto nivel de ingresos, el bienestar subjetivo no se incrementa (efecto "saciedad") y, por otro, a que la población se va adaptando a la nueva situación de ingresos y empiezan a entrar en juego otros elementos igualmente importantes para su calidad de vida.[26] Esta particularidad también se aprecia cuando las personas valoran si sus ingresos son o no suficientes.[27] Así, los españoles insatisfechos con su situación financiera muestran un nivel de bienestar más bajo que los que están contentos con ella.[28]

Tercera cuestión: **para que las mejoras de bienestar sean sostenidas, no solo importan los aumentos de ingresos sino también cómo se logran dichos aumentos** (si son social y ambientalmente sostenibles) y a qué se destinan esos recursos adicionales. Este último punto conecta directamente con la orientación que se otorga a las políticas públicas.[29]

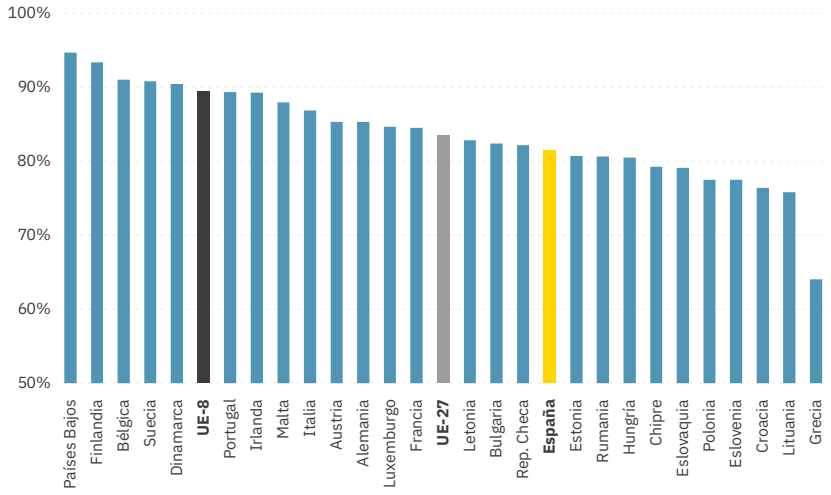
Más allá de la situación económica, **la situación laboral es igualmente clave para la satisfacción vital**.[30] En nuestro país, **las personas ocupadas se manifiestan más satisfechas con su vida**.[31] **La satisfacción baja entre quienes desempeñan tareas domésticas y están jubiladas, y cae notablemente entre las personas desocupadas** [Fig. 7]. Ello se debe a que el desempleo no solo determina los ingresos actuales[32] y las expectativas de renta futura, sino que también afecta a otras cuestiones fundamentales para el bienestar como la salud (falta de rutinas y mayor propensión a la pérdida de autoestima, ansiedad, depresión o alcoholismo[33]) o el ocio (los desempleados tienden a optar por un ocio más pasivo).[34]

Fig. 7. **Situación laboral y satisfacción vital en España (% del total), 2016-2018**

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Encuesta Social Europea.[35]

Aun cuando la estabilidad laboral sea un factor determinante para la satisfacción vital, al reducir la incertidumbre sobre los ingresos futuros, ello no invalida que **el trabajo pueda y deba constituir una fuente de satisfacción en sí misma,** en la medida en que fomenta el aprendizaje, el desarrollo personal, la autoestima y las interacciones sociales.[36] Sin embargo, en nuestro país, la precariedad y las largas jornadas laborales hacen que sea percibido por una parte importante de la población como un "mal necesario", y que **más de la mitad de las personas ocupadas sufran estrés en su puesto de trabajo (una proporción superior a la de la media de la UE y la OCDE).**[37] Por tanto, si España quiere conseguir niveles de bienestar similares a los de los países más avanzados de Europa debe mejorar notablemente el grado de motivación[38] y satisfacción laborales de su población, hoy en día inferiores a los de la UE-8 [Fig. 8].

Fig. 8. **Porcentaje de personas satisfechas con su trabajo, 2016**

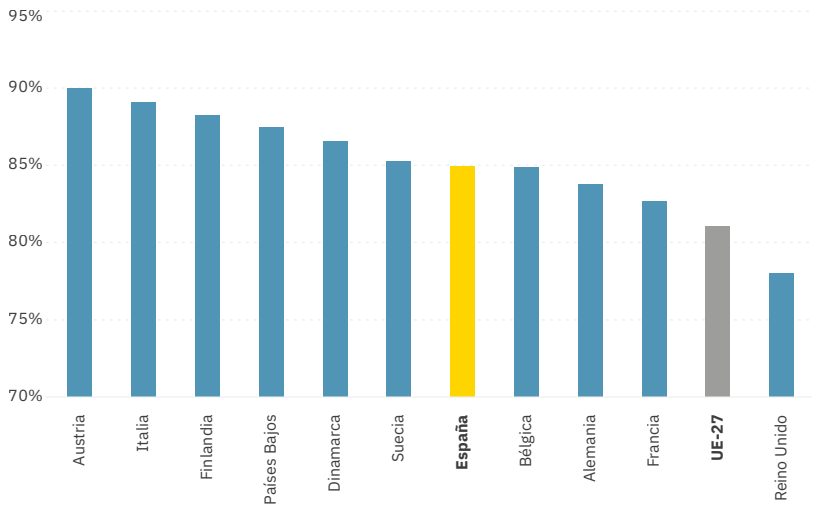


Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Eurofound.[39]

II. Salud física y mental

La salud (física y mental)[40] **y el bienestar subjetivo están íntimamente ligados:** la primera tiene un impacto directo sobre el segundo y, de forma inversa, el bienestar contribuye a mejorar la salud y la percepción de la misma.[41] En general, **la satisfacción con la salud en nuestro país es bastante elevada** [Fig. 9].[42]

Fig. 9. **Porcentaje de personas satisfechas con su salud, 2012**



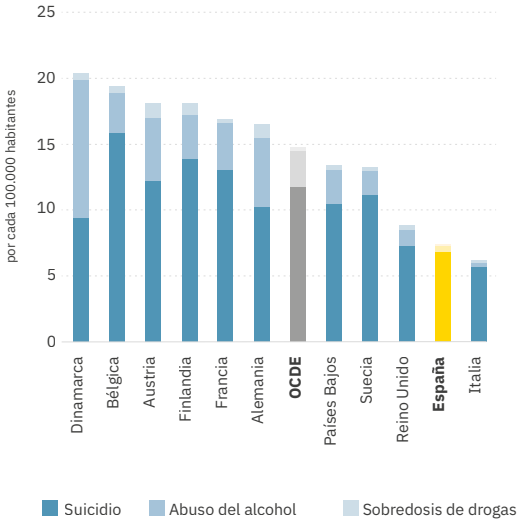
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Eurofound.[43]

Los datos así lo avalan. España es hoy uno de los países del mundo con mayor esperanza de vida al nacer, más años en "buena salud"[44] a edades elevadas y uno de los sistemas sanitarios más avanzados,[45] pese a la contención del gasto sanitario público observada durante la última década y a las carencias mostradas durante la pandemia de la COVID-19. Esto no significa, naturalmente, que la salud de nuestros ciudadanos sea perfecta ni que no quede mucho por hacer para reducir las desigualdades que existen entre los distintos colectivos [véase capítulo 5]. Enfermedades físicas como los dolores de espalda y cervicales, los problemas cardiovasculares, el Alzheimer o el cáncer (por citar solo algunos) restan calidad de vida a cientos de miles de españoles y españolas cada día.

También lo hacen los **trastornos mentales como la depresión o la ansiedad**.[46] **Varios estudios sugieren que estos últimos reducen nuestra satisfacción vital en mayor medida que las enfermedades físicas**.[47] En 2017, el 13% de la población española tenía diagnosticado algún tipo de trastorno mental: un 5,3% sufría de ansiedad, un 3,5% de depresión y un 1,5% presentaba trastornos asociados al consumo de drogas.[48] La incidencia de estos problemas y sus manifestaciones, no obstante, varía mucho entre colectivos, incrementándose sustancialmente entre las mujeres (los datos muestran que sufren depresión y ansiedad dos veces más que los hombres de su misma edad), las personas incapacitadas para trabajar y en situación de desempleo, y las personas con un nivel educativo bajo.[49]

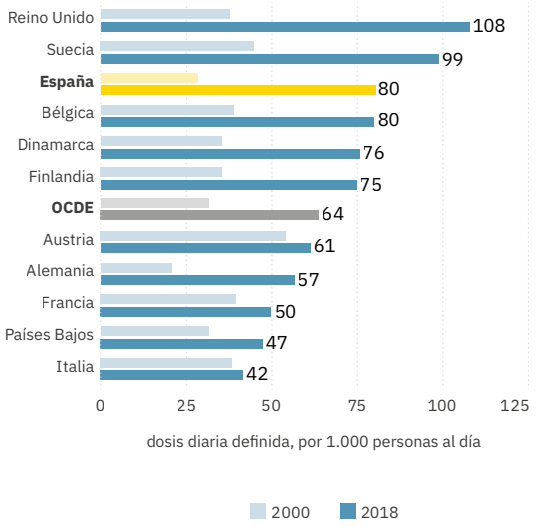
La prevalencia de este tipo de trastornos y problemas psicológicos en España no es mayor a la de otros estados europeos, como tampoco lo es el número de muertes por consumo de alcohol, drogas o suicidio (este último es, de hecho, sustancialmente inferior al de países de la UE-8 como Dinamarca, Bélgica o Austria) [Fig. 10]. Sin embargo, conviene notar que **nuestro consumo de antidepresivos y ansiolíticos se ha disparado durante los últimos años**,[50] situando a España por encima de la media de la OCDE en el uso de estos fármacos [Fig.11].

Fig. 10. **Muertes por suicidio, abuso de alcohol o drogas, 2016**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la OCDE.[51]

Fig. 11. **Consumo de medicamentos antidepresivos**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la OCDE.[52]

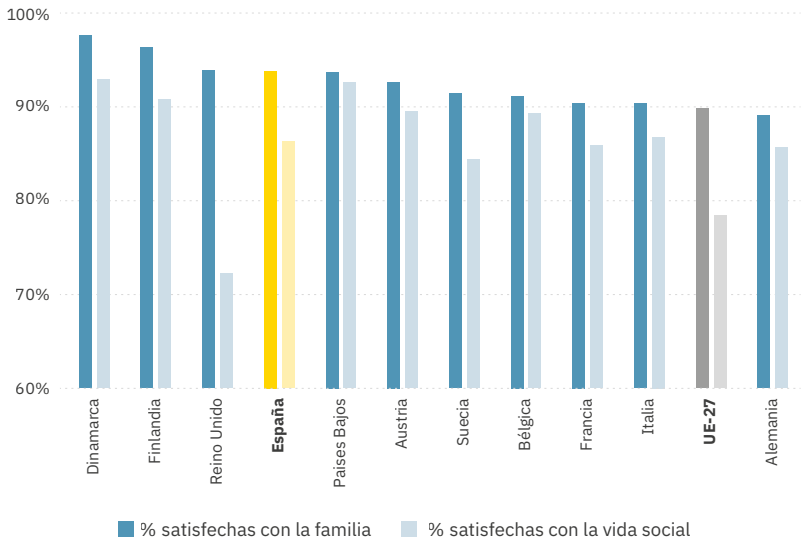
Los cambios en nuestro estilo de vida, la soledad no deseada[53] o la mayor frustración que sentimos ante problemas cotidianos pueden explicar parte de este incremento, aunque también influye mucho **el modo en que se tratan las dificultades mentales en nuestro país.** En la mayoría de los casos, se opta por la prescripción de fármacos,[54] recetados por médicos de familia en atención primaria y no por profesionales expertos en salud mental,[55] en lugar de aplicarse otros métodos como la psicoterapia o técnicas de psicología positiva. El consumo excesivo de estos fármacos y los potenciales efectos secundarios que provocan cuando no son correctamente administrados constituyen **un foco de riesgo para la salud y el bienestar futuro de nuestra ciudadanía que debe ser corregido**.

III. Capital social

La satisfacción vital no puede lograrse exclusivamente a través de los bienes materiales. El ser humano es un ser social y, como tal, necesita a su alrededor de personas que le proporcionen apoyo emocional, aprobación, sentido de pertenencia y compañía.[56] **El bienestar subjetivo tiene**, por tanto, **una dimensión relacional**[57] que se nutre de dos fuentes: por un lado, la satisfacción que nos dan las relaciones interpersonales que desarrollamos en nuestro entorno más cercano (familia, amigos, compañeros de trabajo); por otro, la satisfacción que nos reporta la sociedad en la que vivimos. En España, la ciudadanía parece obtener mucha satisfacción con la primera y algo menos con la segunda, si bien las relaciones de cercanía tienen un impacto sobre el bienestar mayor que el capital social general.[58]

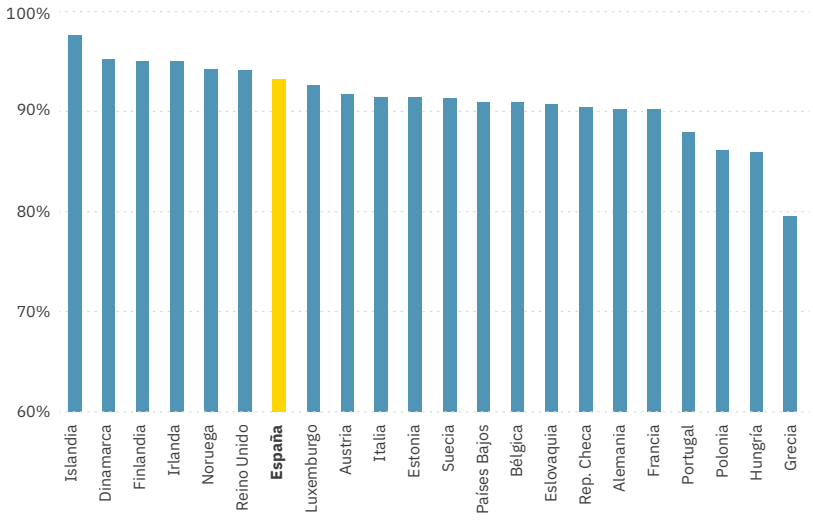
El entorno social más próximo se configura como una gran fuente de satisfacción vital para nuestra población, constituyendo una fortaleza diferencial de la sociedad española. Más del 85% de la ciudadanía se muestra satisfecha con su familia y su vida social [Fig. 12], y un 93% cuenta con algún amigo o pariente en quien puede confiar cuando lo necesita, uno de los porcentajes más elevados entre los países de la OCDE [Fig. 13]. Estos buenos datos, sin embargo, no deberían llevarnos a restarle importancia a la necesidad de seguir mejorándolos en el futuro, centrándonos, sobre todo, en aquellas personas que todavía obtienen un bajo grado de satisfacción en sus relaciones de cercanía.

Fig. 12. **Porcentaje de personas satisfechas con la familia y la vida social, 2012**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Eurofound.[59]

Fig. 13. **Porcentaje de personas con parientes o amistades en quienes confiar, 2018**



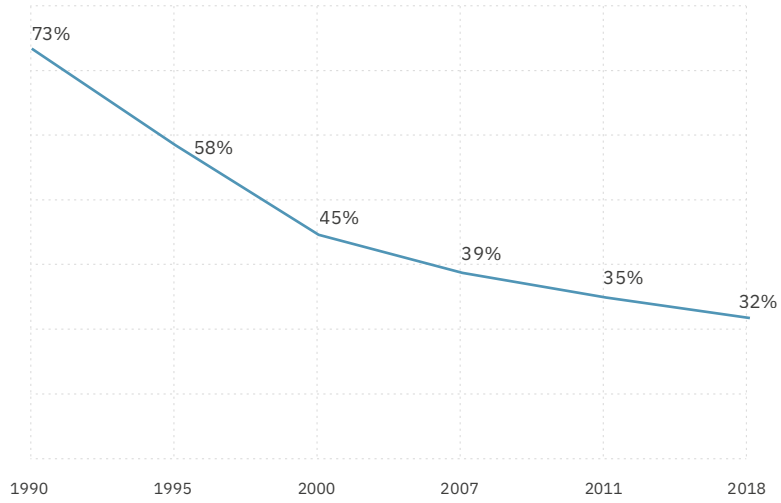
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la OCDE.[60]

Una cuestión esencial a la que **debemos prestar atención** es la **permanencia de viejos roles de género** que afectan negativamente a la forma en la que las personas se ven a sí mismas[61] y se relacionan entre sí, perpetuando prejuicios y estereotipos arcaicos, transformando la diferencia sexual en desigualdad social, y generando toda clase de fenómenos sociales nocivos para la felicidad. Uno de los más graves es la violencia contra las mujeres, cuyas formas van desde la violencia psíquica (vejaciones, acoso, amenazas), a la violencia física y sexual[62]. Se estima que, en España, la mitad de las mujeres (57,3%) mayores de 16 años han sufrido alguna de estas violencias a lo largo de sus vidas.[63] De hecho, solo en 2019, más de 4 millones de mujeres residentes en nuestro país la padecieron.[64] Estas formas de violencia tienen toda clase de consecuencias: depresión, vergüenza, miedo, ansiedad, frustración e, incluso, cambios en

la forma de usar el espacio público.[65] Aunque de una forma menos severa, la permanencia de los viejos roles de género también afecta a miles de hombres en nuestro país, víctimas de una visión tradicional de la masculinidad asociada a la exaltación de la competitividad, la dureza, la agresividad y la fuerza física[66] que, en muchas ocasiones, limita el desarrollo de una correcta autoestima e impide una buena gestión de las emociones.[67]

En claro contraste con la alta satisfacción obtenida del entorno más cercano, **los españoles y españolas muestran un grado de desafección con la sociedad relativamente elevado**,[68] que se ha agudizado en las últimas décadas. Esta tendencia, que comparten otros países de Europa del Sur,[69] se aprecia tanto en los indicadores de confianza general como en los de involucración de la población en la vida cívica. Por ejemplo, menos de la mitad de los españoles creen que se puede confiar en la mayoría de la gente, lo que sitúa a España en una posición intermedia en "confianza social", muy por debajo de países como Dinamarca, Finlandia o Suecia, donde la confianza se sitúa entre el 60% y el 70%.[70] En lo relativo a la participación social, el porcentaje de personas que participa en alguna asociación en nuestro país apenas alcanza el 31%, cuando a principios de los noventa superaba el 70% [Fig. 14]. Esta proporción nos sitúa lejos de países como Dinamarca, Países Bajos, Alemania o Finlandia, en los que más del 70% de la ciudadanía participa en asociaciones.[71] De hecho, el *Índice de compromiso cívico* de la OCDE, que incorpora, además de la participación electoral, la involucración de la ciudadanía en la toma de decisiones de los gobiernos, coloca a España entre los países con un nivel bajo de compromiso cívico dentro de la OCDE.[72]

Fig. 14. Porcentaje de españoles que pertenecen al menos a una asociación



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de Encuesta Mundial de Valores. [73]

Los bajos niveles de confianza y compromiso cívico tienen repercusiones cruciales para el desarrollo de un país, ya que condicionan la disposición de su ciudadanía a anteponer el interés general a los intereses particulares, y a aceptar reformas económicas y sociales de calado. Pero también influyen directamente sobre la cohesión y el bienestar sociales, dando lugar a ciudadanos menos satisfechos con su vida y más frustrados con el mundo, cuya desafección hace que no sientan la necesidad de participar en procesos de cambio.[74]

Las sinergias del bienestar

Es importante tener presente que **el bienestar subjetivo no es solo "el resultado" de cuestiones como la situación económica y laboral, la salud o el capital social. También es un catalizador que incide en estas realidades, transformándolas**. Por ejemplo, la evidencia empírica revela que los estudiantes satisfechos con su vida obtienen un mejor rendimiento académico y tienden a prolongar más su formación, contribuyendo así a crear una fuerza laboral más cualificada y una ciudadanía más educada, más participativa y menos desigual.[75] De igual modo, está demostrado que los trabajadores satisfechos generan mayor lealtad en sus clientes, se ausentan menos del puesto de trabajo, suelen ser más creativos y también más productivos.[76] Las personas con un nivel de bienestar subjetivo alto viven más años y enferman menos, lo que ayuda a reducir las presiones sobre el gasto en salud.[77] Además, tienden a participar más en la vida de su comunidad,[78] fomentando un mayor sentido de pertenencia y una mayor cohesión social.[79] En un plano más amplio, los datos muestran que los países con mayor calidad de vida tienden a atraer más inversión extranjera y talento, algo que a su vez incide en su capacidad para innovar y crecer a largo plazo.[80]

Esto significa que **existe una relación simbiótica entre los grandes desafíos a los que se enfrenta nuestro país y la consecución del bienestar**: las mejoras sociales y económicas de las últimas décadas son la base sobre la que se asienta el bienestar en nuestro país y, al mismo tiempo, el bienestar es un elemento imprescindible para conseguir que estas mejoras se consoliden y sigan ampliándose en el futuro.

Para que esta relación simbiótica se refuerce durante las próximas décadas, España deberá poner en marcha reformas de calado que permitan avances sustanciales en los principales dominios de vida que definen la satisfacción vital de nuestra ciudadanía. Entre otras cosas, tendremos que resolver nuestras carencias económicas y laborales, afianzar las ganancias de salud y resolver algunos retos sanitarios emergentes, y seguir estrechando los lazos sociales para consolidarnos como un país próspero, sostenible y socialmente cohesionado.

EL FUTURO: LOS DESTINOS POSIBLES

El corto plazo: el bienestar subjetivo en tiempos del coronavirus

Aunque habrá que esperar años para conocer la verdadera naturaleza y magnitud del impacto que la pandemia del coronavirus ha tenido sobre el bienestar de la población española, ya empezamos a disponer de algunos datos que nos permiten anticipar sus efectos.[81] Algunos estudios hablan de **daños psicológicos considerables**[82] que habrían afectado a todos los grupos de edad, a pesar de que las personas mayores fueron las más golpeadas por el virus. Se estima que **1 de cada 3 personas en España tuvo síntomas significativos de ansiedad, depresión o estrés postraumático durante el confinamiento de marzo de 2020**, siendo estos más frecuentes entre las mujeres, los jóvenes[83] y las personas que ya tenían problemas psicológicos previos.[84] Los niños y niñas de nuestro país también sufrieron los efectos del aislamiento social. De hecho, un tercio de los padres detectaron una mayor irritabilidad, nerviosismo, sensación de soledad y, sobre todo, una mayor distracción[85] en sus hijos e hijas durante los meses del confinamiento.

Un año después del inicio de la pandemia, hay dos resultados que hacen anticipar caídas de bienestar a medio plazo. En primer lugar, se detecta una importante pérdida de confianza en la ciudadanía en general ("confianza social"). En segundo lugar, se aprecia un deterioro significativo del estado anímico ("fatiga pandémica"), especialmente entre **los jóvenes**, quienes han visto muy alteradas sus rutinas y han sufrido tres crisis económicas en un lapso relativamente corto de tiempo.[86]

¿Cómo de duraderos serán estos efectos psicológicos? Eso dependerá de la aplicación y efectividad de las vacunas, y de si la pandemia generará o no cambios drásticos y permanentes en las pautas de interacción social de nuestro país. Estudios previos sugieren que los seres humanos tenemos una gran capacidad de recuperación, y que tendemos a sobreponernos a episodios muy traumáticos (ej. atentado terrorista) en unos seis meses de tiempo.[87] Este dato se refiere, en todo caso, a la población general. Las víctimas o las personas que tuvieron que lidiar más directamente con el problema suelen experimentar recuperaciones mucho más lentas. Por ejemplo, **dos años y medio después de la crisis del SARS de 2003, 1 de cada 3 pacientes que sobrevivieron al virus aún mostraba algún tipo de desorden psiquiátrico** (principalmente estrés post-traumático y depresión).[88] De forma similar, el personal hospitalario que había combatido al virus en primera línea reportaba más problemas emocionales e incrementos en el consumo de alcohol.[89] En el caso de la COVID-19, los primeros estudios en nuestro país revelan tasas cercanas al 50% de personal hospitalario que manifiesta síntomas significativos de depresión, ansiedad, estrés post-traumático, y agotamiento emocional, siendo mayor el impacto entre las sanitarias.[90]

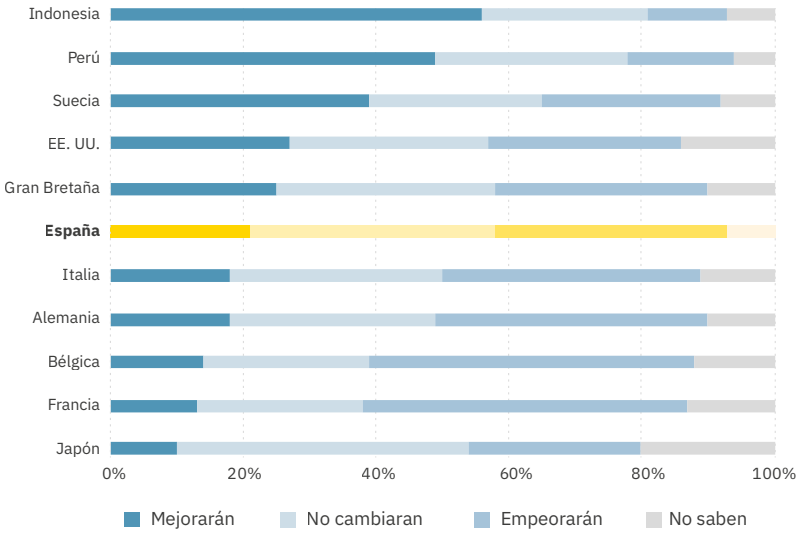
La duración de los daños psicológicos del coronavirus también dependerá de lo severos y prolongados que sean los efectos de la recesión económica. En este sentido, el principal riesgo es que el aumento del desempleo y de la desigualdad[91] se cronifique, y que la brecha educativa no se corrija [véanse capítulos 2, 7 y 8]. En ese caso, los efectos negativos sobre el bienestar de nuestro país a largo plazo serán muy elevados. Por un lado, crecerá el grado de insatisfacción de la ciudadanía con su situación económica y laboral. Por otro, el estado de salud de los colectivos más vulnerables experimentará un deterioro acusado.[92] Así ocurrió, de hecho, **tras la crisis de 2008, la cual tuvo efectos psicológicos severos sobre una parte importante de la población, elevando las tasas de depresión y reduciendo la satisfacción con la vida en España durante años**.[93]

En todo caso, la población española acabará superando el lance, pudiendo incluso salir reforzada de él. Hay estudios que muestran cómo algunos de los episodios más traumáticos del pasado contribuyeron a una mejora del tejido social, fortaleciendo a individuos e instituciones, y aumentando los comportamientos empáticos, altruistas y filantrópicos.[94] Aunque resulta imposible anticipar qué pasará en este caso, es posible que la pandemia tenga un efecto similar en el medio y largo plazo, instilando en nuestra ciudadanía un mayor deseo por lo público y lo colectivo, y por la necesidad de repensar el espacio urbano y la conexión entre las ciudades y el mundo rural, mejorar el sistema de cuidados a personas mayores, atajar con contundencia el problema del cambio climático, o empezar a prepararnos para crisis similares.

El medio y largo plazo: los desafíos para el aumento del bienestar de nuestro país

Cuando los españoles son preguntados por sus expectativas sobre las condiciones de vida en nuestro país durante los próximos 15 años, solo un 21% espera que estas sean mejores a las actuales [Fig. 15]. Este pesimismo acerca del futuro es compartido por la mayoría de los países de Europa occidental y, aunque en parte se explica por una percepción distorsionada propia de los países más desarrollados del planeta, también puede estar reflejando una preocupación legítima de la ciudadanía por la evolución de algunas cuestiones esenciales para el bienestar.

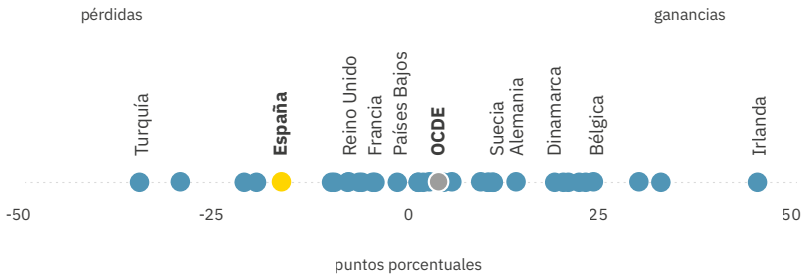
Fig. 15. **Visión de la ciudadanía sobre cómo evolucionarán las condiciones de vida en el futuro, 2017**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de Ipsos.[95]

Como hemos visto, la satisfacción de las personas está condicionada por una serie de realidades objetivas (empleo, salud) sin las cuales resulta más difícil ser feliz. Los datos revelan que, durante las dos últimas décadas, el acceso a muchas de estas realidades materiales se ha deteriorado en nuestro país. De hecho, un **informe de la OCDE elaborado antes de la pandemia ya situaba a España entre los países con mayores desafíos para el bienestar de sus futuras generaciones** debido, precisamente, a las potenciales pérdidas en estos frentes[96] [Fig.16].

Fig. 16. **Ganancias o pérdidas de recursos para el bienestar futuro respecto a la situación actual**



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la OCDE.[97]

¿Cuáles son estos desafíos? Aquí destacamos cinco.

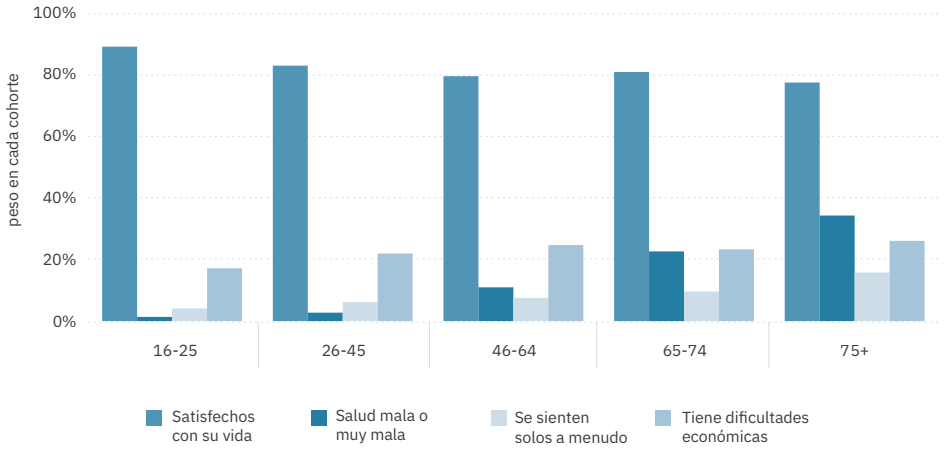
En primer lugar, preocupa el futuro de nuestra economía y, con ella, de nuestro estado de bienestar. Como ya hemos analizado, a menos que se produzcan cambios profundos en la próxima década, **España podría registrar un crecimiento económico reducido en el largo plazo** [véase capítulo 1]. Aunque el crecimiento económico *per se* no es garantía de un mayor bienestar, lo cierto es que, si la generación de renta se viese muy mermada, también lo estarían los ingresos públicos, lo que haría más difícil mantener las prestaciones sociales actuales. Las transferencias sociales (ej. pensiones de jubilación, Ingreso Mínimo Vital, subsidios por desempleo), y el acceso y la calidad de los servicios públicos se podrían ver comprometidos, generando un aumento de la desigualdad [véase capítulo 8] y una pérdida de bienestar de la población, que sería particularmente intensa entre los colectivos más vulnerables y que sufren un mayor riesgo de pobreza.

El segundo desafío para el bienestar futuro tiene que ver con las carencias de nuestro mercado de trabajo. Si durante las próximas décadas no logramos resolver problemas actuales como el elevado desempleo estructural, la alta precariedad (temporalidad y parcialidad no deseadas) o las extensas jornadas laborales, la transformación tecnológica y las nuevas formas de trabajo podrían traducirse en un mayor deterioro de las condiciones laborales en nuestro país [véase capítulo 7]. Ello elevaría aún más la insatisfacción laboral de nuestra ciudadanía, la cual es ya, como hemos visto, la principal fuente de frustración en España.

El tercer desafío para el bienestar futuro de la población española puede derivar del envejecimiento de la población. Una mayor edad no implica, necesariamente, un incremento sustancial de la insatisfacción vital, a pesar de que las personas en edades avanzadas padecen mayores problemas de salud o se sienten solas más a menudo [Fig. 17]. Esto se explica, en parte, por su mayor madurez y las mejoras observadas en su calidad de vida a lo largo de los años, pero también por cuestiones materiales como el soporte económico y psicológico que proporciona el sistema de pensiones, o el hecho de que la gran mayoría de los españoles mayores de 65 años sean propietarios de la vivienda en la que residen. Sin embargo, estas realidades materiales podrían cambiar en el futuro [véanse capítulos 5 y 6]. Si no se llevan a cabo las reformas necesarias, la calidad de nuestra protección social podría experimentar un retroceso notable, en la medida en que muchas de las prestaciones sociales de nuestro estado de bienestar se vinculan al empleo y no es descartable que en el futuro las carreras laborales se hagan más erráticas y discontinuas [véase capítulo 7]. De igual modo, la dificultad que hoy afrontan muchos

jóvenes para acceder a una vivienda podría hacer que, en 2050, la proporción de personas en edades avanzadas propietarias de una vivienda se reduzca considerablemente [véase capítulo 6]. Los pagos asociados al alquiler reducirían su disponibilidad de renta para realizar otros gastos o ahorrar, lo cual podría traducirse en un menor grado de satisfacción con su situación económica.

Fig. 17. Satisfacción vital de la población española según edad, 2018



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Social Europea.[98]

Asimismo, aunque se prevé que la esperanza de vida en "buena salud" continúe aumentando durante las próximas décadas [véase capítulo 5], **la prevalencia de ciertas enfermedades y, sobre todo, de trastornos mentales comunes,** podría convertirse en una fuente de insatisfacción entre nuestra población (tanto para quienes las padecen como para sus familiares). La evolución de ciertos patrones sociales (ej. hogares más reducidos o mayor movilidad interterritorial) y de la propia distribución de la población sobre el territorio (ej. despoblamiento de las zonas rurales) podría también derivar en una **disminución de las interacciones sociales** y un **posible aumento de la soledad no deseada** causada, entre otros motivos, por la lejanía geográfica de las familias.

El cuarto desafío para el bienestar futuro de la población española es el cambio climático y el deterioro medioambiental. Si no hacemos nada, los impactos medioambientales que se producirán en las próximas décadas empeorarán nuestra calidad de vida.[99] De hecho, en nuestro país, la polución del aire se encuentra ya entre los diez principales factores de riesgo para la salud,[100] y la evidencia demuestra que, efectivamente, el aumento de las temperaturas y el deterioro de la calidad del aire reducen el bienestar.[101] La España de 2050 será más cálida y más árida. Habrá más sequías, más incendios, más olas de calor, más lluvias torrenciales y mayor transmisión de enfermedades por alimentos, agua o animales [véase capítulo 4]; cuestiones todas ellas que podrían reducir el bienestar de nuestra ciudadanía.

Por último, el bienestar de la población española podría verse mermado por los cambios que se producirán en la distribución de la población en el territorio de aquí a 2050. Por un lado, la despoblación y la pérdida de dinamismo económico y laboral de muchos municipios rurales podrían afectar negativamente al bienestar de ese 12% de la población española que residirá en ellos [véase capítulo 6], en particular en el caso de los mayores en pueblos pequeños, quienes tendrán dificultades para acceder a ciertos servicios (bancarios, administrativos, sanitarios o de transporte) y verán cómo se reducen sus interacciones sociales y la capacidad para el desarrollo personal y familiar. Por otro lado, el crecimiento de las ciudades de mayor tamaño y el posible

recrudecimiento de retos actuales como el acceso a la vivienda o la segregación social podrían reducir la satisfacción de la población urbana, prolongando y extendiendo a otros lugares una tendencia que ya se aprecia en algunas grandes ciudades.[102]

Oportunidades que traerá el futuro para aumentar la satisfacción vital de la ciudadanía

Naturalmente, las amenazas descritas podrán evitarse o mitigarse si llevamos a cabo las transformaciones necesarias que nos permitan garantizar un mañana próspero y sostenible, **legando así la posibilidad de un mayor bienestar a las generaciones futuras**. La clave está en concebir y convertir los retos analizados en oportunidades, tal y como se explica en los capítulos de esta *Estrategia*.

Si logramos que nuestro crecimiento económico se base en ganancias sostenidas de productividad, **no solo podremos evitar un escenario de crecimiento reducido, sino que, además, podremos minimizar nuestra vulnerabilidad en fases de recesión económica, generar mejores condiciones laborales, disponer de más tiempo para el ocio y las relaciones humanas, y conservar y ampliar nuestro estado de bienestar, garantizando la provisión de servicios públicos de calidad y una mayor igualdad social.** Una de las claves para aumentar nuestro bienestar futuro es lograr un crecimiento socialmente inclusivo que consiga reducir nuestros elevados niveles de riesgo de pobreza y desigualdad de ingresos. Para ello, será necesaria, además, una profunda reorganización de los ingresos (sistema fiscal) y los gastos (prestaciones sociales y servicios públicos) públicos: debemos recaudar más y mejor, para gastar más y mejor en partidas tan claves para el bienestar futuro como la sanidad o los servicios de cuidado [véase capítulo 8].

El cambio tecnológico puede ser un aliado clave en este proceso de modernización económica. Si se gobierna bien, el desarrollo y la generalización de tecnologías como la Inteligencia Artificial o la robótica avanzada podrían traducirse en importantes ganancias de productividad (favoreciendo, a su vez, el aumento de los ingresos públicos) y en una mejora drástica de la vida laboral. Estas innovaciones podrían eliminar los empleos repetitivos y físicamente más erosivos, flexibilizar los horarios y expandir la oportunidad del teletrabajo, reducir las jornadas laborales y liberar horas para el ocio, el descanso, el desarrollo personal o las relaciones sociales, todo lo cual revertiría muy positivamente en la satisfacción de nuestra población. Habrá que prestar atención, eso sí, a los posibles efectos perversos que las nuevas tecnologías pueden tener sobre la salud mental de nuestra población, como es el estrés provocado por el uso excesivo de las redes sociales o la conexión digital durante las 24 horas del día, que hace que se difumine la frontera entre el trabajo y la vida privada.

La formación y recualificación de nuestra población también serán fundamentales. No solo porque la mejora de la educación es la vía más eficaz para incrementar la productividad y la calidad del empleo de un país,[103] sino, también, porque si se plantea de un modo integral, la educación puede potenciar el aumento de la satisfacción vital de los individuos mediante el desarrollo de habilidades psicosociales y emocionales como la empatía, el pensamiento crítico o la introspección, y la adquisición de los conocimientos necesarios para llevar una vida saludable y establecer relaciones positivas con los demás. Por ejemplo, la violencia doméstica, el tabaquismo, el consumo de alcohol, el abuso de antidepresivos, o la obesidad infantil,[104] todos ellos amenazas serias para la salud de la población española en el futuro, pueden corregirse desde edades tempranas mediante programas formativos. Por ello, **las escuelas deben entenderse no solo como espacios donde se adquieren conocimientos, sino también como espacios de socialización**, en los que se enseñan las habilidades y se ofrecen las herramientas necesarias para ser felices[105] en la vida adulta [véase capítulo 2].

Para evitar un deterioro de la satisfacción vital de las personas en edades avanzadas será imprescindible reforzar el Sistema Nacional de Salud y los servicios sociales. Durante los últimos años, el gasto público en salud de España se ha estancado: en términos de PIB, se ha mantenido en el entorno del 6,5% desde 2012, mientras que el realizado por habitante se situó en 2018 en niveles similares a los de 2009 [véase capítulo 5]. Esto se ha producido pese al aumento de las necesidades sanitarias de la población[106] resultado, entre otras cosas, del progresivo envejecimiento demográfico y la incorporación de nuevas tecnologías y medicamentos de última generación. En las próximas décadas, será necesario romper con esta tendencia: nuestro gasto sanitario debe adecuarse para incorporar las innovaciones médicas y terapéuticas que vayan surgiendo, ofrecer un servicio de calidad al conjunto de la población y convertirse, así, en una vía más para incrementar la esperanza de vida en "buena salud". Nuestro país también debe apostar por la creación de un sistema de cuidados de primer nivel, que responda a las necesidades crecientes de una sociedad longeva que primará, cada vez más, el fomento de la autonomía, la atención personalizada y el modelo de "hogar" en los centros residenciales [véase capítulo 5]. El refuerzo de los servicios sociales profesionales y garantizados y el fomento de las relaciones interpersonales en comunidad también serán fundamentales para reducir la soledad no deseada y la insatisfacción de la población.

La transición ecológica también podría dar lugar a un país menos contaminado, con ciudades más verdes y habitables, y ciudadanos con mejor salud y más alternativas para el disfrute del ocio. El medio natural tiene una incidencia directa en el bienestar,[107] por lo que todas las mejoras que se produzcan en él se traducirán en una mayor satisfacción vital. Por ejemplo, la disponibilidad de espacios naturales y zonas verdes ayuda a reducir el estrés, fomenta la realización de ejercicio físico, y facilita la interacción social y la convivencia.[108] Para minimizar los posibles impactos del cambio climático y transitar hacia una economía neutra en carbono y sostenible en el uso de recursos, tendremos que cambiar la forma en la que nos movemos, producimos bienes y servicios, y consumimos. Si la transición ecológica se ejecuta bien, de manera justa y equitativa, estos cambios no deberían traducirse en un aumento de la insatisfacción de la población, sino más bien todo lo contrario.

Los cambios previstos en nuestro territorio también podrían revertir en un mayor bienestar. La tecnología ayudará a cerrar parte de la brecha de servicios que hoy existe entre el mundo urbano y el mundo rural, llevando oportunidades laborales, formativas, médicas y de ocio incluso a los pueblos más pequeños. Esto podría traducirse en una mejora significativa de las oportunidades y de la calidad de vida y, con ello, de la satisfacción vital, en el mundo rural. Al mismo tiempo, las reformas propuestas podrían derivar en ciudades más habitables, solidarias y cohesionadas, lo que daría pie a un mayor bienestar, especialmente entre la población mayor y los hogares más vulnerables [véase capítulo 6].

¿Cómo lograr que estas mejoras se cumplan? En las próximas páginas sugerimos varias medidas que completan las recogidas en los capítulos previos.

LO QUE PUEDE HACERSE PARA LOGRAR UN MAYOR BIENESTAR

El gran objetivo de España en el medio y largo plazo debe ser preservar las cotas de bienestar subjetivo alcanzadas en las últimas décadas y seguir ampliándolas, asegurándose ocupar un lugar entre los países más "felices" del planeta en 2050. Para lograrlo, será imprescindible superar con éxito los desafíos recogidos en esta *Estrategia*, desarrollando un patrón de crecimiento basado en el aumento de la productividad, sostenible en lo medioambiental e inclusivo en lo social; reforzando los mecanismos de redistribución de la renta y adaptando nuestro estado de bienestar a *megatendencias* como el cambio tecnológico o el envejecimiento demográfico, de modo que este pueda seguir promoviendo la cohesión social. Mejorar el grado de satisfacción económica y laboral [véanse capítulos 1 y 7] es crucial para elevar la satisfacción vital de nuestra ciudadanía, al tiempo que preservamos los altos niveles de satisfacción alcanzados en otros dominios de vida como las relaciones sociales de cercanía y evitamos que la baja satisfacción de algunos colectivos se haga crónica.

Objetivo 50. Elevar progresivamente la satisfacción con la vida de la población española, acercándonos a los valores actuales de la UE-8 de aquí a 2050.

Cuadro de indicador y objetivo

Indicadores	Lugar	Promedio 2015-2019 o último dato disponible*	Objetivos		
			2030	2040	2050
50 Porcentaje de personas satisfechas con su vida[109]	España	83%	86%	89%	92%
	UE-27	82%	-	-	-
	UE-8	92%	-	-	-

A continuación, se recomiendan algunas medidas destinadas a completar las recogidas en los capítulos anteriores y a potenciar su impacto sobre el bienestar subjetivo:

1er frente: Situar el bienestar en el centro de las políticas públicas y desarrollar nuevas herramientas para medirlo

El Estado debe garantizar que las decisiones adoptadas persigan siempre y ante todo el bienestar de la ciudadanía. Por ello, sugerimos:

- **Introducir la protección y ampliación del bienestar ciudadano como objetivo explícito y fundamental en el diseño, ejecución y evaluación de todas las políticas públicas**. Un paso decisivo en esta dirección sería establecer un "presupuesto del bienestar," en la línea de lo que ha hecho recientemente Nueva Zelanda.[110]

- **Mejorar las herramientas de medición**. Varios países (ej. Alemania,[111] Austria,[112] Reino Unido[113] y Nueva Zelanda[114]) han empezado a desarrollar métricas y nuevas herramientas para cuantificar y hacer un seguimiento más minucioso del bienestar de sus habitantes.[115] España debe hacer lo propio, ampliando la disponibilidad de datos y series longitudinales[116] asociados al bienestar, y creando un cuadro de mando (*dashboard*) de seguimiento que se actualice de forma periódica,[117] con el fin de disponer de un sistema de cuentas nacionales de bienestar que complemente las métricas tradicionales de PIB y renta nacional.

2º frente: Mejorar la satisfacción laboral de la ciudadanía

Esto implica corregir las grandes deficiencias de nuestro mercado laboral (desempleo y temporalidad), pero también mejorar las condiciones de trabajo de toda la población, de forma que la actividad laboral no sea un impedimento para la buena salud física y mental, la vida familiar, el ocio y la participación en la comunidad. En este sentido, será importante:

- **Combatir con mayor rigor prácticas como el trabajo excesivo e incentivar una mayor flexibilidad en las jornadas laborales**, armonizando el criterio de la productividad con el bienestar de las personas trabajadoras. Debemos superar de una vez por todas la cultura de la presencialidad, promoviendo un uso eficiente del tiempo de trabajo y favoreciendo la disposición diaria de tiempo para ocio y/o relaciones sociales/familiares.[118] Un ejemplo interesante a estudiar es el *Flexible Working Act*[119] del Reino Unido.

- **Promover entre las empresas (también las pymes) las prácticas que incorporan el bienestar en la gestión de recursos humanos y en la valoración de la contribución social del sector privado**.[120]

3er frente: Garantizar la calidad del Sistema Nacional de Salud, mejorando la prevención y el tratamiento de las enfermedades físicas y los trastornos mentales que minan el bienestar de la ciudadanía

Además de las medidas propuestas en los capítulos 4 y 5, destacamos las siguientes:

- **Fortalecer la provisión de servicios de salud mental, tanto desde la atención primaria como desde aquellos servicios asistenciales accesibles a la población general** (ej. servicios sociales) o a grupos especiales (ej. personas en prisiones), en aras de:

  - **Disminuir los tiempos de espera para recibir diagnóstico y asistencia en salud mental**. Aunque existen variaciones notables entre comunidades autónomas, es habitual que el tiempo de espera supere los 30 días hasta la primera consulta en centros especializados del Sistema Nacional de Salud. Debemos reducir este tiempo de espera, equiparándolo, al menos, con el del resto de las prestaciones de salud en Atención Primaria.

  - **Proporcionar tratamientos mínimos efectivos en salud mental que permitan reducir el consumo de psicofármacos**. Hoy en día, solo un 25% de las personas con un problema clínico de depresión recibe un tratamiento "mínimamente eficaz". El objetivo debe ser que al menos 2 de cada 3 personas reciban estos tratamientos eficaces, en cumplimiento con las recomendaciones internacionales.[121]

  - **Reducir sustancialmente el porcentaje de personas que no recibe tratamiento alguno en un período de 12 meses**.

  - **Disminuir las desigualdades en salud entre distintos grupos sociales.**

  Para conseguir estos cambios, será necesario **reforzar la integración del cuidado de la salud mental en la "Cartera de Servicios del Sistema Nacional de Salud"**,[122] incorporando procedimientos escalonados de intervención psicológica que vayan desde las intervenciones de baja intensidad hasta intervenciones que requieran de servicios especializados en salud mental.[123] En la actualidad, solo existen proyectos piloto o de alcance limitado de asistencia

psicológica en algunos centros de salud de algunas comunidades autónomas, la mayoría con buenos resultados en términos de coste y resultados.[124]

- **Introducir programas de formación sobre detección temprana de salud mental en docentes y en personal sanitario.**[125] La mitad de los problemas de salud mental más comunes surgen antes de los 15 años y el 75% se originan antes de los 25,[126] por lo que se necesitan políticas proactivas de prevención, detección y tratamiento efectivo de estos problemas desde la infancia,[127] tanto en el entorno educativo como en el sanitario y comunitario.

- **Incrementar la dotación de profesionales en salud mental dentro del Sistema Nacional de Salud.** La asistencia psicológica en salud mental en el sistema español es aún testimonial. En Psicología Clínica, hay 6 profesionales por cada 100.000 habitantes frente a los 18 por cada 100.000 habitantes de Europa.[128] El número de psiquiatras (10,9 por cada 100.000 habitantes) es también de los más bajos de la UE-27 (solo superiores a los de Polonia y Bulgaria).[129]

4º frente: Impulsar una "educación para el bienestar" en nuestros planes educativos

Durante los próximos años, **nuestros centros educativos** (de primaria, secundaria y terciara) **deberían introducir en sus currículos la adquisición de conocimientos y competencias de tipo socioemocional y humanístico** que ayuden a los y las estudiantes a gestionar mejor sus emociones, a lidiar con fenómenos como el fracaso, el éxito o el dolor, a llevar una vida saludable,[130] a mantener relaciones interpersonales positivas, y a "ser felices". Este tipo de formación ya se está utilizando en España, pero no está incorporada de modo formal y generalizado en los planes educativos. Las investigaciones demuestran que no sólo mejoran la calidad de la docencia y los resultados e implicación del alumnado,[131] sino que también facilitan la convivencia escolar, reducen los conflictos (ej. acoso escolar) y disminuyen la desafección de los docentes.[132] Por ello, se sugiere:

- **Introducir competencias socioemocionales en las Leyes de Educación de las comunidades autónomas y en la formación de los docentes** para que la educación ofrezca habilidades para las relaciones humanas de calidad, el mayor disfrute del ocio, el ejercicio responsable de la ciudadanía, el respeto y el aprecio de la diversidad, el cuidado de la salud, la alimentación responsable y la conservación del medioambiente, entre otras cosas.

- **Insertar estos programas en el currículum y programación docente de los centros educativos**, **así como en el currículum de las facultades de Educación y en el del profesorado ya en activo** a través de los Centros de Formación de Profesorado (incluyendo equipos directivos).

- Siguiendo las recomendaciones del Consejo de Europa,[133] **introducir y generalizar**, preferiblemente en marcos escolares o sociosanitarios, **programas de parentalidad positiva,**[134] en los que se enseñen habilidades eficaces de comunicación, reforzamiento positivo, gestión de conflictos basada en la no violencia, y resolución de problemas, con contenidos adaptados a las diferentes etapas.

– **Implementar programas de fomento de la convivencia y la formación en valores no sexistas** dirigidos al conjunto de la población, con mayor énfasis en la población adolescente. Esto implicaría el desarrollo de programas de coeducación en valores, en los que deben participar tanto los centros educativos como las propias familias. También es necesario reflexionar sobre los modelos transmitidos desde los medios de comunicación (ej. diferentes roles adoptados ante la presentación de un mismo evento, o la hipersexualización) y sobre los modelos comportamentales presentes en los nuevos medios de difusión (ej. Twitch, Instagram).

REFERENCIAS

[1] Nótese que el progreso en los medios y en el fin no siempre van de la mano. Para más detalles, véase: Comte-Sponville, André, Delumeau, Jean, y Arlette Farge. *La historia más bella de la felicidad.* Barcelona: Anagrama, 2005; Darrin M. McMahon. *Una historia de la felicidad*. Madrid: Taurus, 2006; Darrin M. McMahon. "The History of Happiness and Contemporary Happiness Studies." En Amitava Krishna Dutt, y Benjamin Radcliff (eds.). *Happiness, Economics and Politics*. Edward Elgar Publishing, 2009. https://doi.org/10.4337/9781849801973.00007; y Nisbet, R. *History of the Idea of Progress*. Basic Books, 1980.

[2] Cortes Generales. *Constitución política de la Monarquía española*. Cádiz, 1812.

[3] El Producto Interior Bruto es la suma del valor de todos los bienes y servicios finales producidos en un territorio durante un período de tiempo dado.

[4] Para más detalles, véase: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. "Human Development Index." Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, http://hdr.undp.org/en/content/human-development-index-hdi.

[5] Para más detalles, véase: Andrés, Javier, y Rafael Domenech. *La Era de la Disrupción Digital.* Barcelona: Ediciones Deusto, 2020; Brynjolfsson, Eric, Avinash Collis, y Felix Eggers. "Using massive online choice experiments to measure changes in well-being." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 116, 2019. https://doi.org/10.1073/pnas.1815663116; y Brynjolfsson, Eric, *et al*. "GDP-B: Accounting for the Value of New and Free Goods in the Digital Economy." *NBER Working Paper*, n.º 25695, 2019. https://doi.org/10.3386/w25695.

[6] Muchas de las propuestas alternativas al PIB tratan de incorporar la idea clásica de John K. Galbraith según la cual en las sociedades postindustriales el bienestar humano no depende únicamente del crecimiento continuado de la producción, y que deberíamos distinguir entre aquellos productos y actividades que tienen un impacto positivo sobre las personas (ej. la educación) y los que tienen un impacto negativo (ej. el crimen), más allá de cuál sea su valor de mercado. Consúltense: Galbraith, John Kenneth. *The Affluent Society*. Boston: Houghton Mifflin, 1958; Mazzucato, Mariana. *The Value of Everything: Making and Taking in the Global Economy*. Penguin Books, 2017; Pilling, David. *The Growth Delusion: Wealth, Poverty, and the Well-Being of Nations.* Londres: Tim Duggan Books, 2018; Rojas, M. "The 'Measurement of Economic Performance and Social Progress' Report and Quality of Life: Moving Forward." *Social Indicators Research* 102, n.º 1, 2011. https://www.jstor.org/stable/41476473; y Stigliz, Joseph E., Amartya Sen, y Jean-Paul Fitoussi. *Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.* 2009. https://www.uio.no/studier/emner/sv/oekonomi/ECON4270/h09/Report%20in%20English.pdf.

[7] En este sentido, cabe mencionar la medición del "bienestar de consumo equivalente", que incorpora el nivel de consumo, la esperanza de vida y el tiempo de ocio, así como las desigualdades en consumo y en tiempo de ocio. Teniendo en cuenta esta definición más amplia de bienestar, las diferencias, por ejemplo, entre EE. UU. y los países más desarrollados de Europa se reducen drásticamente. También resulta interesante el índice de desarrollo humano ajustado por las presiones planetarias (IDHP), el cual ajusta el IDH estándar por las emisiones de dióxido de carbono y la huella ecológica de cada país (ambas variables, expresadas en términos per cápita). En el caso de España, su posición en el ranking internacional mejora en 11 puestos cuando se compara el IDHP con el IDH, pasando del número 23 al 12 de 169 países. Véase: Andrés, Javier, y Rafael Domenech. *La Era de la Disrupción Digital*. Barcelona: Ediciones Deusto, 2020; y Jones, Charles I., y Peter Klenow. "Beyond GDP? Welfare across Countries and Time." *American Economic Review* 106, n.º 9, 2016. https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/aer.20110236; y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. *Human Development Report 2020. The next frontier: Human development and the Anthropocene.* Nueva York, 2020. http://hdr.undp.org/en/content/human-development-report-2020.

[8] Consúltese: Diener, Ed. *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener.* New York: Springer, 2009; Rojas, M. *El Estudio Científico de la Felicidad*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica, 2014; Rojas, M. "The Subjective Object of Well-Being Studies." En G. Brulé y F. Maggino (eds.). *Metrics of Subjective Well-Being: Limits and Improvements*. Springer, 2017. 43-62; y Vázquez Valverde, Carmelo, y Gonzalo Hervás Torres. *La ciencia del bienestar: Fundamentos para una psicología positiva.* Madrid: Alianza Editorial, 2009.

[9] El bienestar subjetivo (emocional/hedónico) consiste en buenos estados mentales, lo que incluye tanto las reacciones afectivas ante distintas experiencias como toda la variedad de valoraciones positivas y negativas que la gente hace de sus vidas. Para más detalles, véase: Diener, Ed. "New findings and future directions for subjective well-being research." *American Psychologist* 67, n.º 8, 2012. https://doi.org/10.1037/a0029541; OECD. *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. París: OECD Publishing, 2013. https://doi.org/10.1787/9789264191655-en; y Rojas, M., y R. Veenhoven. "Contentment and Affect in the Estimation of Happiness." *Social Indicators Research* 110, n.º 2, 2013. 415-431.

[10] En una escala de 1 a 10, se consideran satisfechos los que tienen una puntuación de 6 o más.

[11] Para más detalles, véase: Comisión Europea. *Encuesta del Eurobarómetro 2019*. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/IP_19_2528; Encuesta Mundial de Valores. *WVS Wave 6* (2011-2014). https://www.worldvaluessurvey.org/WVSNewsShow.jsp?ID=249; Encuesta Social Europea. Satisfaction with life. https://www.europeansocialsurvey.org/about/country/spain/; e INE. *Encuesta de condiciones de vida 2019*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&menu=ultiDatos&idp=1254735976608.

[12] Consúltese: Banco Mundial. *GNI per capita, PPP (constant 2017 international $)*. https://data.worldbank.org/indicator/NY.GNP.PCAP.PP.KD; y Encuesta Mundial de Valores. *WVS Wave 7 (2017-2020)*. http://www.worldvaluessurvey.org/WVSOnline.jsp.

[13] Para más detalles, véase: Banco Mundial. *Life expectancy at birth, total (years)*. https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.LE00.IN; y Encuesta Mundial de Valores. *WVS Wave 7 (2017-2020)*. http://www.worldvaluessurvey.org/WVSOnline.jsp.

[14] La UE-8 y la UE-27 se han construido como la media simple de los valores de cada uno de sus países. Para más detalles, véase: Comisión Europea. *Encuesta del Eurobarómetro 2019*. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/IP_19_2528.

[15] Para más detalles sobre la construcción de la UE-8, véase el *Apunte metodológico* número I.

[16] Por ejemplo, tras la crisis de 2008, la brecha entre el porcentaje de satisfechos con educación alta y sin educación se duplicó, hasta situarse en 10 puntos porcentuales. Para más detalles, véase: Encuesta Social Europea. *Satisfaction with life.* https://www.europeansocialsurvey.org/about/country/spain/.

[17] Herreros Vázquez, Francisco. "¿Son las relaciones sociales una fuente de recursos? Una definición del capital social." *Papers: revista de sociología*, 2002. https://papers.uab.cat/article/view/v67-herreros; y Rojas, M. "The Complexity of Well-Being: A Life-Satisfaction Conception and a Domains-of-Life Approach." En Ian Gough y Allister McGregor (eds.). *Researching Well-Being in Developing Countries: From Theory to Research.* Cambridge University Press, 2007. 259-280.

[18] Paldam, Martin. "Social Capital: One or Many? Definition and Measurement." *Journal of Economic Surveys* 14, n.º 5, 2000. https://doi.org/10.1111/1467-6419.00127; y Rojas, M. "Relational Wealth: Quantity and Quality of Interpersonal Relations." En M. Rojas (ed.). *Well-Being in Latin America: Drivers and Policies.* Springer, 2020. 103-124.

[19] El ocio supone una fuente de bienestar en sí mismo: la participación en actividades de ocio, especialmente aquellas más activas (como la participación en actividades artísticas y culturales), aumenta sustancialmente el bienestar de las personas. Los resultados de la satisfacción ciudadana con el ocio se explican tanto por la disposición de tiempo libre como por la satisfacción que se obtiene de él. La disposición de tiempo está muy condicionada por la duración de las jornadas laborales, a las que se añade el tiempo de desplazamiento, de ahí que la situación laboral explique, en cierta medida, el grado de descontento que muestra una parte de la ciudadanía española en la dimensión "ocio". Por el contrario, la satisfacción con las relaciones personales estaría compensando, en parte, este efecto, dado que muchas actividades de ocio se realizan en compañía de amistades o familiares, y en este dominio la satisfacción de la población española se incrementa notablemente. Véase: Ateca-Amestoy, Victoria, *et al.* "How do cultural activities influence happiness? Investigating the relationship between self-reported well-being and leisure." *Estudios Económicos* 31, 2016. https://estudioseconomicos.colmex.mx/index.php/economicos/article/view/16.

[20] Los "insatisfechos" incorporan las categorías de quienes "no están ni satisfechos ni insatisfechos", así como los "poco o nada satisfechos". Esta encuesta se basa en una escala categórica (5 categorías), por lo que los resultados de satisfacción total no son comparables con los del Eurobarómetro mostrados anteriormente. Para más detalles, consúltese: Iglesias de Ussel, Julio, *et al. La felicidad de los españoles.* Madrid: Tecnos, 2017.

[21] García-Muñoz, María Teresa, Juliette Milgram-Baleix, y Omar Odeh-Odeh. "Inequality and Life Satisfaction in Low- and Middle-Income Countries: The Role of Opportunity." *Societies* 9, n.º 2, 2019. https://doi.org/10.3390/soc9020037; y Guardiola, Jorge, y Monica Guillen-Royo. "Income, unemployment, higher education and wellbeing in times of economic crisis: Evidence from Granada (Spain)." *Social Indicators Research* 120, n.º 2, 2014. https://doi.org/10.1007/s11205-014-0598-6.

[22] Kahneman, Daniel, y Angus Deaton. "High Income improves evaluation of life but not emotional wellbeing." *Proceedings of the national academy of sciences of the United States* 107, n.º 38, 2010. https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107; y Stevenson, Betsey, y Justin Wolfers. "Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin Paradox." *Brookings Papers on Economic Activity*, 2008. https://www.brookings.edu/bpea-articles/economic-growth-and-subjective-well-being-reassessing-the-easterlin-paradox/.

[23] Iglesias de Ussel, Julio, *et al. La felicidad de los españoles.* Madrid: Tecnos, 2017.

[24] Easterlin, Richard A. "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence." *Nations and Households in Economic Growth. Academic Press*, 1974. https://huwdixon.org/teaching/cei/Easterlin1974.pdf; y Jebb, Andrew T., *et al*. "Happiness, income satiation and turning points around the world." *Nature Human Behaviour* 2, 2018. https://www.nature.com/articles/s41562-017-0277-0.

[25] La moderación del efecto de los ingresos sobre el bienestar se debe a que no solo importa el nivel absoluto de estos, sino también los ingresos relativos, especialmente entre las personas con altos ingresos. En este sentido, hay que tener en cuenta dos efectos: el primero es psicológico, y supone que el bienestar es relativo a un punto de referencia (nivel de ingresos) individual que también aumenta cuando aumentan los ingresos; y el segundo es social, por el que el bienestar también depende de la comparación con los ingresos del grupo social de referencia, lo que amortigua el efecto del incremento de los ingresos individuales sobre el bienestar. Este efecto de los ingresos relativos es menor entre las personas de bajos ingresos, cuyo bienestar depende en mayor medida del nivel absoluto de ingresos. Véase: Budría, S., y Ada Ferrer-i-Carbonell. "Life Satisfaction, Income Comparisons and Individual Traits." *Review of Income and Wealth* 65, n.º 2, 2019. https://doi.org/10.1111/roiw.12353; Ferrer-i-Carbonell, Ada. "Income and well-being: an empirical analysis of the comparison income effect." *Journal of Public Economics* 89, 2005. https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2004.06.003; McBride, Michael. "Relative-income effects on subjective well-being in the cross-section." *Journal of Economic Behavior and Organization* 45, 2018. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167268101001457; y Rojas, M. "Economía de la Felicidad: Hallazgos Relevantes sobre el Ingreso y el Bienestar." *El Trimestre Económico* LXXVI, n.º 3, 2009. https://www.eltrimestreeconomico.com.mx/index.php/te/article/view/489/633.

[26] De Neve, Jan-Emmanuel, *et al.* "The Asymmetric Experience of Positive and Negative Economic Growth: Global Evidence Using Subjective Well-Being Data." *The Review of Economics and Statistics* 100, n.º 2, 2018. https://ideas.repec.org/a/tpr/restat/v100y2018i2p362-375.html.

[27] Easterlin, Richard A. "Income and happiness. Towards a unified theory." *The Economic Journal* 111, 2001. http://www.uvm.edu/pdodds/research/papers/others/2001/easterlin2001a.pdf.

[28] Pena-López, José Atilano, y José Manuel Sánchez-Santos. "Ocupación, desempleo y felicidad." En Iglesias de Ussel, Julio y Rebeca de Juan Díaz (coords.). *La felicidad de los españoles.* Madrid: Technos, 2017. 171-200.

[29] Sánchez, Angeles, y María J. Ruiz-Martos. "Europe 2020 Strategy and Citizens' Life Satisfaction." *Journal of Happiness Studies* 19, n.º 8, 2018. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9928-0.

[30] Salanova, Marisa, y Wilmar B. Schaufeli. *El "engagement" en el trabajo. Cuando el trabajo se convierte en pasión*. Madrid: Alianza, 2009.

[31] Debido, precisamente, a las mayores probabilidades de inserción en el mercado de trabajo y a unas mejores condiciones laborales, los españoles con educación terciaria revelan una mayor satisfacción vital que aquellos con estudios primarios o sin educación formal. Para más detalles, véase: Iglesias de Ussel, Julio, *et al*. *La felicidad de los españoles.* Madrid: Tecnos, 2017.

[32] Helliwell, John F., y Haifang Huang. "New measures of the costs of unemployment: Evidence from the subjective well-being of 3.3 million Americans." *Economic Inquiry* 52, 2014. https://ideas.repec.org/p/nbr/nberwo/16829.html.

[33] En el caso de España, la prevalencia de depresión es 2,5 veces más frecuente entre quienes se encuentran en situación de desempleo (7,9%) que en quienes trabajan (3,1%), y alcanza el 30% entre las personas incapacitadas para trabajar. Para más detalles, véase: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Nota técnica: Encuesta Nacional de Salud. España 2017*. Madrid, 2018. https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf; y Murphy, Gregory C., y James A. Athanasou. "The effect of unemployment on mental health." *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 72, 1999. https://doi.org/10.1348/096317999166518.

[34] Winkelmann, Liliana, y Rainer Winkelmann. "Why are the unemployed so unhappy? Evidence from panel data." *Economica* 65, n.º 257, 1998. https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/1194/1/WinkelmannWhy2006V.pdf.

[35] Encuesta Social Europea. *Satisfaction with life.* https://www.europeansocialsurvey.org/about/country/spain/.

[36] De Neve, Jan-Emmanuel. "Work and Well-being: A Global Perspective." En Global Council for Happiness and Wellbeing (eds). *Global Happiness Policy Report.* New York: Sustainable Development Solutions Network, 2018. 74–127.

[37] Para más detalles, véase: Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. "Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo." Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress; Cinfa. *VII Estudio Cinfasalud: Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés*. Madrid, 2017. http://www.infocoponline.es/pdf/ESTUDIO-ANSIEDAD.pdf; INE. *Nivel medio de estrés laboral según sexo y clase social basada en la ocupación de referencia. Media y desviación típica. Población de 15 y más años ocupada 2017*. https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2017/p03/&file=pcaxis; y OECD. *OECD Employment Outlook 2017*. París: OECD Publishing, 2017. https://doi.org/10.1787/empl_outlook-2017-en.

[38] Gallup. *State of the Global Workplace*. 2017. https://www.gallup.com/workplace/238079/state-global-workplace-2017.aspx.

[39] La UE-8 y la UE-27 se han construido como la media simple de los valores de cada uno de sus países. Para más detalles, véase: Eurofound. *European Quality of Life Survey 2016*. https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2016.

[40] Según la OMS, la salud mental es un estado de bienestar en el que un individuo desarrolla sus capacidades, puede manejar las dificultades normales de la vida, puede trabajar productivamente, y es capaz de contribuir a su comunidad. Para más detalles, véase: OMS. *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice.* Ginebra, 2004. https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. Según un estudio realizado por el Banco Mundial y la OMS a nivel mundial sobre enfermedades y dolencias, las principales causas que dificultan el desarrollo de una vida plena son los dolores crónicos de espalda y de cabeza, y la depresión. Para más detalles, véase: GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 Diseases and Injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017." *The Lancet:* 392, n.º 10159, 2018. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7.

[41] Hay evidencia acumulada que demuestra que el bienestar subjetivo presenta un efecto modesto, pero significativo, sobre la recuperación a largo plazo y supervivencia de enfermedades físicas. Para más detalles, véase: Lamers, Sanne M. A., *et al.* "The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: A meta-analysis." *Journal of Behavioral Medicine* 35, 2012. https://doi.org/10.1007/s10865-011-9379-8.

[42] Cabe señalar que estos resultados de satisfacción vital de los españoles con su salud son previos a la pandemia del coronavirus.

[43] En la misma encuesta realizada para 2016, no se incorporaron preguntas relativas a la satisfacción con la salud. La UE-27 se ha construido como la media simple de los valores de cada uno de sus países. Sobre este asunto véase: Eurofound. *European Quality of Life Survey 2012*. https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2012.

[44] Según la OMS, la "buena salud" se define como "un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedad". Por tanto, la salud de un individuo o de un país no puede evaluarse atendiendo solo a la prevalencia de enfermedades físicas o trastornos mentales (*salud negativa*), sino que debe incorporar también la posibilidad de desarrollar del mejor modo posible las potencialidades físicas y psicológicas de cada uno (*salud positiva*). Para más detalles, véase: OMS. "Constitution." WHO, https://www.who.int/about/who-we-are/constitution.

[45] Para más detalles, véase: GBD 2016 Healthcare Access and Quality Collaborators. "Measuring performance on the Healthcare Access and Quality Index for 195 countries and territories and selected subnational locations: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2016." *The Lancet* 391, n.º 10136, 2018. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30994-2; y OCDE. *Health at a Glance 2019: OECD Indicators*. París: OECD Publishing, 2019. https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en.

[46] Se toma la clasificación de enfermedades correspondiente a los "años de vida ajustados por discapacidad" (AVAD) ofrecidos en el

siguiente estudio: Soriano, Joan B., *et al.* "La carga de enfermedad en España: resultados del Estudio de la Carga Global de las Enfermedades 2016." *Medicina Clínica* 151, n.º 5, 2018. https://doi.org/10.1016/j.medcli.2018.05.011.

[47] Para más detalles, véase: Bergsma, Ad, y Ruut Veenhoven. "The happiness of people with a mental disorder in modern society." *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice,* 2011. https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-2; Clark, Andrew, *et al.* "The Key Determinants of Happiness and Misery." En John Helliwell, Richard Layard, *et al* (eds.). *World Happiness Report 2017*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2017. 122-142; y Vázquez, Carmelo, *et al.* "A national representative study of the relative impact of physical and psychological problems on life satisfaction." *Journal of Happiness Studies* 16, 2015. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9501-z.

[48] Global Health Data Exchange. *IHME Global Burden of Disease, 2017*. http://ghdx.healthdata.org/.

[49] Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Encuesta Nacional de Salud 2017*. Madrid, 2017. https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf.

[50] Conduras Martínez, Alicia, y Juan E. del Llano Señarís. "La sanidad Española en Cifras 2018." *Círculo de la Sanidad*, 2018. https://www.aeesme.org/observatorio-nacional-de-enfermeria-de-salud-mental/gestion/la-sanidad-espanola-en-cifras-2018/.

[51] La OCDE es el indicador agregado reportado por la OCDE de 34 países miembros. Para más detalles, véase: OCDE. *How's Life? 2020: Measuring Well-being.* París: OECD Publishing, 2020. https://doi.org/10.1787/47a3e4c8-en.

[52] La OCDE se ha construido como la media simple de los valores de cada uno de 29 países miembros de la OCDE cuando los datos estaban disponibles. Si el dato de 2000 o 2018 no estaba disponible para algún país en concreto, se ha seleccionado el año más cercano disponible. Para más detalles, véase: OCDE. *Health Statistics*. https://stats.oecd.org/Index.aspx?ThemeTreeId=9#.

[53] Lara, Elvira, *et al.* "Exploring the effect of loneliness on all-cause mortality in Spain: are there differences between older adults and young and middle-aged adults?" *Social Science & Medicine,* 2020. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113087.

[54] Wang, Philip S., *et al.* "Use of mental health services for anxiety, mood, and substance disorders in 17 countries in the WHO world mental health surveys." *The Lancet* 370, 2007. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17826169/.

[55] Benich, Joseph J., Scott W. Bragg, y John R. Freedy. "Psychopharmacology in Primary Care Settings." *Primary Care: Clinics in Office Practice* 43, n.º 2, 2016. https://doi.org/10.1016/j.pop.2016.01.002.

[56] Becchetti, Leonardo, Giovanni Trovato, y David Londono Bedoya. "Income, Relational Goods and Happiness." *Applied Economics* 43, n.º 3, 2009. https://econpapers.repec.org/article/tafapplec/v_3a43_3ay_3a2011_3ai_3a3_3ap_3a273-290.htm; y Rojas, M. "Happiness in Latin America has Social Foundations." En J. Helliwell, R. Layard y J. Sachs (eds.). *World Happiness Report 2018.* Nueva York: Sustainable Development Solutions Network, 2018. 114-146.

[57] Neira, Isabel, Maricruz Lacalle-Calderon, Marta Portela Maseda, y Manuel Perez-Trujillo. "Social Capital Dimensions and Subjective Well-Being: A Quantile Approach." *Journal of Happiness Studies* 20, n.º 8, 2019. https://doi.org/10.1007/s10902-018-0028-6.

[58] Iglesias-Vázquez, Emma, José Atilano Pena-López, y José Manuel Sánchez-Santos. "Bienestar subjetivo, renta y bienes relacionales: Los determinantes de la felicidad en España." *Revista internacional de sociología* 71, n.º 3, 2013. https://doi.org/10.3989/ris.2012.04.11; y Pena-López, José Atilano, José Manuel Sánchez-Santos, y Matias Membiela-Pollán. "Individual Social Capital and Subjective Wellbeing: The Relational Goods." *Journal of Happiness Studies* 18, n.º 3, 2017.

[59] La UE-27 se ha construido como la media simple de los valores de cada uno de sus países. Para más detalles, véase: Eurofound. *European Quality of Life Survey 2012*. https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-quality-of-life-surveys/european-quality-of-life-survey-2012.

[60] OECD. *Better Life Index, community 2019*. http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/topics/community-es/.

[61] Veáse: Cava, María Jesús, Gonzalo Musitu, y Alejandro Vera. "Efectos directos e indirectos de la autoestima en el ánimo depresivo." *Revista Mexicana de Psicología* 17.2, 2000. https://www.uv.es/~lisis/mjesus/5cava.pdf; y Leaper, Campbell. "Exploring the consequences of gender segregation on social relationships." *New Directions for Child and Adolescent Development*. 65, 1994. https://doi.org/10.1002/cd.23219946507.

[62] Ministerio de Igualdad. La violencia contra la mujer: definición. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/definicion/home.htm.

[63] Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género). *Macroencuesta de violencia contra la mujer 2019*. Ministerio de Igualdad, 2019. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf.

[64] *Ibid.*

[65] La mitad de todas las mujeres de la UE (53%) procura evitar ciertos lugares o situaciones, al menos en ocasiones, por temor a ser víctimas de agresiones físicas o sexuales. Al respecto, véase: FRA – European Union Agency for Fundamental Rights.. *Violence against women: an EU-wide survey. Main results.* Luxemburgo: Publications Office of the European Union, 2014. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2014-vaw-survey-main-results-apr14_en.pdf.

[66] Ramírez Rodríguez, Juan Carlos. *Mandatos de la masculinidad y emociones: hombres (des) empleados*. México: Página Seis, 2021.

[67] Rosado Millán, María Jesús; Francisco García, Juan Carlos Alfeo, y Javier Rodríguez. "El suicidio masculino: una cuestión de género". *Prisma social,* 2014. https://www.redalyc.org/pdf/3537/353744532013.pdf.

[68] Putnam, Robert D. "El declive del capital social. Un estudio internacional sobre las sociedades y el sentido comunitario." *Galaxia Gutenberg*, 2003. http://www.pyrenaeus.org/talaia2/wp-content/uploads/2013/03/El-declive-del-capital-social-Putman-Robert.pdf.

[69] Rodríguez-Pose, Andrés, y Viola Berlepsch. "Social Capital and Individual Happiness in Europe." *Journal of Happiness Studies*

15, n.º 2, 2014. https://econpapers.repec.org/article/sprjhappi/v_3a15_3ay_3a2014_3ai_3a2_3ap_3a357-386.htm.

[70] Además, los datos revelan que hemos asistido a un deterioro de la confianza en las instituciones, tanto públicas como privadas. Véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Análisis en línea, Series*. http://www.analisis.cis.es/cisdb.jsp; y Encuesta Mundial de Valores. *WVS Wave 7* (2017-2020). http://www.worldvaluessurvey.org/WVSOnline.jsp.

[71] Encuesta Mundial de Valores. *WVS Wave 7* (2017-2020). http://www.worldvaluessurvey.org/WVSOnline.jsp.

[72] OECD. *Better Life Index, civic engagement 2019*. http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/civic-engagement/.

[73] Encuesta Mundial de Valores. *WVS Wave 7 (2017-2020).* http://www.worldvaluessurvey.org/WVSOnline.jsp.

[74] Helliwell, John F., Lara B. Aknin, Hugh Shiplett, Haifang Huang, y Shun Wang. "Social capital and Prosocial Behaviour as Sources of Well-Being." *NBER, Working Paper,* n.º 23761, 2017. https://www.nber.org/papers/w23761.

[75] Para más detalles, véase: Gilman, Rich, y E. Scott Huebner. "Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction." *Journal of Youth and Adolescence* 35, 2006. https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7; y UNESCO, y Oficina Regional de Educación para Asia y el Pacífico (Oficina de Bangkok). *Happy Schools: A framework for learner well-being in the Asia-Pacific.* París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2016. https://bit.ly/30NNwBW.

[76] La evidencia empírica indica que las personas con mayor bienestar reportado son también más productivas en su puesto de trabajo y, de hecho, hay una correlación positiva entre el bienestar de los trabajadores y la productividad de la empresa. La importancia del bienestar empieza a una edad temprana y hay evidencia de que las personas jóvenes con niveles de satisfacción con la vida (bienestar reportado) más altos, tenían también ingresos más elevados en etapas posteriores de su vida adulta. Para más detalles, véase: De Neve, Jan-Emmanuel, y Andrew J. Oswald. "Estimating the Influence of Life Satisfaction and Positive Affect on Later Income Using Sibling Fixed Effects." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109, 2012. https://doi.org/10.1073/pnas.1211437109; Krekel, Christian, George Ward, y Jan-Emmanuel De Neve. "Employee Wellbeing, Productivity, and Firm Performance: Evidence and Case Studies." En World Happiness Council. *Global Happiness and Wellbeing Policy Report 2019*. 2019. 72-94; y Oswald, Andrew J., Eugenio Proto, y Daniel Sgroi. "Happiness and productivity." *Journal of Labor Economics* 22, 2015. http://wrap.warwick.ac.uk/63228/.

[77] Para más detalles, véase: Chida Yoichi, y Andrew Steptoe. "Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies." *Psychosom Med.* 70, n.º 7, 2008. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818105ba; y Diener, Ed, y Micaela Y. Chan. "Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity." *Applied Psychology: Health and Wellbeing* 3, n.º 1, 2011. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x.

[78] Para más detalles, véase: Flavin, Patrick, y Michael J. Keane. "Life Satisfaction and Political Participation: Evidence from the United States." *Journal of Happiness Studies* 13, 2012. https://doi.org/10.1007/s10902-011-9250-1; Liberini, Federica, Redoano, Michela, y Eugenio Proto. "Happy voters." *Journal of Public Economics* 146, 2017. https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2016.11.013; Martinez Bravo, Iván. "The usefulness of subjective well-being to predict electoral results in Latin America." En Marinao Rojas (ed.). *Handbook of happiness research in Latin America*. New York: Springer Press, 2016. 613-632; Mehl, Matthias R., *et al.* "Eavesdropping on Happiness: Well-Being Is Related to Having Less Small Talk and More Substantive Conversations." *Psychological Science* 21, n.º 4, 2010. https://doi.org/10.1177/0956797610362675; Pirralha, André. "The link between political participation and life satisfaction: a three wave causal analysis of the German SOEP household panel." *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, Springer 138, n.º 2, 2018. https://ideas.repec.org/a/spr/soinre/v138y2018i2d10.1007_s11205-017-1661-x.html; Rode, Martin. "Do Good Institutions Make Citizens Happy, or Do Happy Citizens Build Better Institutions?" *Journal of Happiness Studies* 14, 2013. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9391-x; y Ward, George. "Happiness and Voting behavior." En World Happiness Council. *World Happiness Report 2019*, 2019. 46-65.

[79] Para más detalles, véase: Lyubomirsky, S., L. King, y E. Diener. "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin* 131, n.º 6, 2005. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803; y Priller, Eckhard, y Jürgen Schupp. "Social and economic characteristics of financial and blood donors in Germany." *DIW Economic Bulletin* 6, 2011. https://www.diw.de/de/diw_01.c.456087.de/publikationen/ecomomic_bulletins/2011_06_4/social_and_economic_characteristics_of_financial_and_blood_donors_in_germany.html.

[80] Para más detalles, véase: DiMaria, Charles Henri, Chiara Peroni, y Francesco Sarracino. "Happiness Matters: Productivity Gains from Subjective Well-Being." *Journal of Happiness Studies* 21, 2020. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00074-1; y Krekel, Christian, George Ward, y Jan-Emmanuel de Neve. "Employee well-being, Productivity, and Firm Performance: Evidence and Case Studies." En World Happiness Council. *Global Happiness and Wellbeing Policy Report 2019*. 2019. 72-94.

[81] Koralnik, Igor J., y Kenneth L. Tyler. "COVID-19: a global threat to the nervous system." *Annals of Neurology* 88, n.º 1, 2020. https://doi.org/10.1002/ana.25807.

[82] Valiente, Carmen, *et al.* "Psychological adjustment in Spain during the COVID-19 pandemic: Positive and negative mental health outcomes in the general population." *Draft Submitted for publication,* 2020. https://osf.io/xn3hw/files/.

[83] En el caso de los jóvenes, es muy probable que el mayor estrés emocional responda a la ruptura o suspensión de guiones y proyectos vitales, y a la interrupción de procesos de socialización basados en la cercanía física con sus pares. Para más detalles, véase: Sandín, Bonifacio, *et al.* "Psychological impact of the COVID-19 pandemic: Negative and positive effects in Spanish people during the mandatory national quarantine." *UNED 1*, 2020. http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/27569.

[84] González-Sanguino, Clara, *et al.* "Mental health consequences during the initial stage of the 2020 coronavirus pandemic (COVID-19) in

Spain." *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.040.

[85] Organización de las Naciones Unidas. *Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health.* UN Executive summary, 2020. https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf.

[86] Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA-CSIC). *ESPACOV II Estudio Social sobre la Pandemia COVID-19*. 2021. https://www.iesa.csic.es/wp-content/uploads/2021/02/Informe-ESPACOV-II-.pdf.

[87] Por ejemplo, Silver *et al.* encuentran que el 17% de adultos residiendo a las afueras de Nueva York reportaba estrés postraumático dos meses después del 11S, pero sólo un 6% seis meses después. Asimismo, Galea *et al*. muestran que la tasa de estrés postraumático en la ciudad de Nueva York cayó del 7,5% al 0,6% tan sólo seis meses después del atentado. Para más detalles, véase: Bonanno, George A. "Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?" *American Psychologist* 59, n.º 1, 2004. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20; Galea, Sandro, *et al.* "Trends of Probable Post-Traumatic Stress Disorder in New York City after the September 11 Terrorist Attacks." *American Journal of Epidemiology* 158, n.º 6, 2003. https://doi.org/10.1093/aje/kwg187; Kessler, Ronald C., *et al.* "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey." *Arch Gen Psychiatry* 52, n.º 12, 1995. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950240066012; Norris, Fran H., *et al*. "60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature 1981-2001." *Psychiatry* 65, n.º 3, 2002. https://doi.org/10.1521/psyc.65.3.207.20173; Silver, Roxane Cohen, *et al.* "Nationwide Longitudinal Study of Psychological Responses to September 11." *JAMA 288*, n.º 10, 2002. https://doi.org/ 10.1001/jama.288.10.1235; y Vázquez, Carmelo, Pau Pérez-Sales, y Gonzalo Hervás. "Positive Effects of Terrorism and Posttraumatic Growth: An Individual and Community Perspective." En Stephen Joseph y P. Alex Linley (eds.). *Trauma, Recovery, and Growth.* New Jersey: Wiley, 2012. 63-91. La recuperación en este caso se refiere a la población general, no a las víctimas de los atentados. Estas pueden sufrir efectos a largo plazo. Sobre este asunto véase: Baca Baldomero, Enrique, *et al*. "Trastornos mentales en las víctimas de atentados terroristas y sus familiares." *Medicina Clínica* 122, n.º 18, 2004. https://doi.org/10.1016/s0025-7753(04)74355-9.

[88] Mak, Ivan Wing, *et al*. "Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors." *Gen Hosp Psychiatry* 31, n.º 4, 2009. https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2009.03.001.

[89] Wu, Ping, Xinhua Liu, *et al.* "Alcohol abuse/dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS outbreak." *Alcohol Alcohol* 43, n.º 6, 2008. https://doi.org/10.1093/alcalc/agn073.

[90] Luceño-Moreno, Lourdes, Beatriz Talavera-Velasco, Yolanda García-Albuerne, y Jesús Martín-García. "Symptoms of Posttraumatic Stress, Anxiety, Depression, Levels of Resilience and Burnout in Spanish Health Personnel during the COVID-19 Pandemic." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, n.º 15, 2020. https://doi.org/10.3390/ijerph17155514.

[91] La relación empírica entre desigualdad y bienestar subjetivo muestra que la mayoría de individuos preferiría vivir en sociedades menos desiguales, aunque esta relación puede ser positiva para determinados grupos poblacionales o situaciones políticas y económicas específicas. Por un resumen de la literatura véase: Ferrer-i-Carbonell, Ada, y Xavier Ramos. "Inequality and Happiness." *Journal of Economic Surveys* 28, n.º 5, 2014. https://doi.org/10.1111/joes.12049. Por ejemplo, en épocas de gran volatilidad económica, los individuos pueden percibir la desigualdad como una señal de crecimiento económico que beneficiará a todos en el medio plazo, aunque la relación se vuelve negativa cuando pasan los años y la desigualdad no decrece. Para más detalles, véase: Grosefeld, Irene, y Claudia Senik. "The emerging aversion to inequality." *Economics of Transition and Institutional Change* 18, 2010. https://doi.org/10.1111/j.1468-0351.2009.00376.x. Similarmente, la aversión a la desigualdad es menor o desaparece si los individuos perciben que viven en una sociedad meritocrática. Para más detalles, véase: Alesina, Alberto, Rafael Di Tella, y Robert MacCulloch. "Inequality and happiness: are Europeans and Americans different?" *Journal of Public Economics* 88, 2004. https://doi.org/10.3386/w8198.

[92] Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *Crisis económica y salud en España*. Madrid, 2018. https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/docs/CRISIS_ECONOMICA_Y_SALUD.pdf.

[93] Chaves, Covadonga, *et al*. "The impact of economic recessions on depression and individual and social well-being: the case of Spain (2006–2013)." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 53, 2018. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29992341/.

[94] Para más detalles, véase: Chaves, Covadonga, *et al*. "The impact of economic recessions on depression and individual and social well-being: the case of Spain (2006–2013)." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 53, 2018. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29992341/; Fischer, Henry W. *Response to disaster: Fact versus fiction and its perpetuation: The sociology of disaster*. Washington, D.C.: University Press of America, 1998; Helgeson, Vicki S., Kerry A. Reynold, y Patricia L. Tomich. "A meta-analytic review of benefit finding and growth." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, 2006. https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797; Linley, P. Alex, y Stephen Joseph. "Positive change following trauma and adversity: A review." *Journal of Traumatic Stress* 17, 2004. https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e; Vázquez, Carmelo, Pau Pérez-Sales, y Gonzalo Hervás. "Positive Effects of Terrorism and Posttraumatic Growth: An Individual and Community Perspective." En Stephen Joseph, y P. Alex Linley (eds.). *Trauma, Recovery, and Growth.* New Jersey: Wiley, 2012. 63-91; y Wade, Lizzie. "An unequal blow." *Science* 368, 2020. https://doi.org/10.1126/science.368.6492.700.

[95] La pregunta concreta de la encuesta es la siguiente: "*¿Over the next 15 years, do you think living conditions for people around the world get better or worse?"* Para más detalles, véase: Ipsos. *Perils of Perception: Global Impact of Development Aid*. 2017. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2017-09/Gates_Perils_of_Perception_Report-September_2017.pdf.

[96] OECD. *How's Life? 2020: Measuring Well-being*. París: OECD Publishing, 2020. https://doi.org/10.1787/9870c393-en.

[97] Las "ganancias actuales" de bienestar se calculan a partir de la tendencia que experimentan, desde 2010 hasta el último dato disponible, los siguientes indicadores para cada país: renta y riqueza media de los hogares, accesibilidad a la vivienda, tasa de empleo, expectativa de vida, conocimientos en ciencia de los estudiantes, tasa de homicidios, tiempo para ocio, relaciones sociales, desigualdad de renta, participación electoral, duración del horario laboral (jornadas

extensas), calidad de la vivienda (tamaño), exposición a polución del aire, falta de soporte social y diferencias por cuestión de género (salariales, de seguridad, horas trabajadas, etc.). Por su parte, las "ganancias para el bienestar futuro" se calculan a partir de la tendencia que, para el mismo período anterior, registran las siguientes variables: activos fijos, riqueza financiera neta del sector público y deuda de los hogares (*Capital económico*); emisiones de gases de efecto invernadero per cápita realizadas a nivel nacional, uso de recursos y pérdida de biodiversidad (*Capital natural*); desarrollo educativo, infra-utilización de la fuerza laboral y mortalidad prematura por enfermedad o accidente (*Capital humano*); confianza en el gobierno, confianza en los otros y paridad de género en puestos políticos (*Capital social*). La OCDE se construye como la media simple de los valores de los países miembros de la OCDE. Para más detalles, véase: OECD. *How's Life? 2020: Measuring Well-being*. París: OECD Publishing, 2020. https://doi.org/10.1787/9870c393-en.

[98] Encuesta Social Europea. *Satisfaction with life. Round 9, 2018*. https://www.europeansocialsurvey.org/data/.

[99] Krekel, Christian, y George MacKerron. "How Environmental Quality Affects Our Happiness." En Helliwell, John F., *et al* (eds.). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2020. 94-111.

[100] Soriano, Joan B., *et al*. "La carga de enfermedad en España: resultados del Estudio de la Carga Global de las Enfermedades 2016." *Medicina Clínica* 151, n.º 5, 2018. https://doi.org/10.1016/j.medcli.2018.05.011.

[101] Krekel, Christian, y George MacKerron. "How Environmental Quality Affects Our Happiness." En Helliwell, John F., *et al* (eds.). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2020. 94-111.

[102] De hecho, estos problemas que mencionamos son los que podrían explicar el estancamiento en la satisfacción con su calidad de vida reportada por los ciudadanos de las dos mayores ciudades españolas durante los últimos años. Para más detalles, véase: De Neve, Jan-Emmanuel, y Christina Krekel. "*Cities and Happiness: A Global Ranking and Analysis.*" En Helliwell, John F., *et al* (eds.). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2020. 46-65.

[103] La probabilidad de que los jóvenes españoles se sientan muy satisfechos con su vida aumenta más de un 50% cuando tienen la expectativa de conseguir un título universitario, por asociarlo, precisamente, a unas condiciones laborales y de ingresos más favorables. Para más detalles, véase: OCDE. *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. París: OECD Publishing, 2017. https://doi.org/10.1787/9789264273856-en.

[104] GBD 2016 SDG Collaborators. "Measuring progress and projecting attainment on the basis of past trends of the health-related Sustainable Development Goals in 188 countries: an analysis from the Global Burden of Disease Study 2016." *The Lancet* 390, n.º 10100, 2017. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32336-X.

[105] Los jóvenes españoles se muestran bastante satisfechos con su vida (puntúan con un 7,4 en una escala de 0 a 10, algo por encima de la media de países de la OCDE), pero lo están menos que los de los países que reportan una felicidad más elevada en edades adultas. Para más detalles, véase: OCDE. *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. París: OECD Publishing, 2017. https://doi.org/10.1787/9789264273856-en.

[106] La tasa de hospitales por habitante se ha reducido de 19 por millón de habitantes en 2000, a 16,7 en 2018. Esta cifra se sitúa muy por debajo de la media de la OCDE que, en 2018, tenía una tasa de 28,2 hospitales por cada millón de habitantes. El número de camas de hospital también ha disminuido a lo largo de los años, pasando de 365 por 100.000 habitantes en 2000 a 297 en 2018. Para más detalles, véase: OCDE. *Health Care Resources: Hospitals and Hospital beds*. https://stats.oecd.org/index.aspx?queryid=30182.

[107] Para más detalles, véase: Barrera-Hernández, *et al.* "Connectedness to Nature: Its Impact on Sustainable Behaviors and Happiness in Children." *Frontiers in Psychology*, 2020. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00276; Engemann, Kristine, *et al*. "Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 116, n.º 11, 2019. https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116; y White, Mathew P., *et al*. "Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing." *Scientific Reports* 9, n.º1, 2019. https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3.

[108] Lee, Andrew Chee Keng, Hannah C. Jordan, y Jason Horsley. "Value of urban green spaces in promoting healthy living and wellbeing: prospects for planning." *Risk management and healthcare policy* 8, 2015. https://doi.org/10.2147/RMHP.S61654; y Barton, Jo, y Mike Rogerson. "The importance of greenspace for mental health." *BJPsych Int* 14, n.º 4, 2017. https://doi.org/10.1192/s2056474000002051.

[109] La UE-8 se construye como la media simple de los valores de cada uno de sus países y la UE-27 es el indicador agregado reportado por la Comisión Europea. Los datos observados son el promedio entre 2015 y 2019 del porcentaje de personas que han contestado estar *"Very Satisfied"* y *"Fairly satisfied"* a la pregunta *"On the whole are you very satisfied, fairly satisfied, not satisfied or not at all satisfied with the life you lead?"* Para más detalles, véase: Comisión Europea. *Encuestas del Eurobarómetro para cada año*. https://ec.europa.eu/COMMFrontOffice/publicopinion/index.cfm/Chart/getChart/themeKy/1/groupKy/1.

[110] Gobierno de Nueva Zelanda. *The Wellbeing Budget*. 2019. https://www.treasury.govt.nz/sites/default/files/2019-05/b19-wellbeing-budget.pdf.

[111] Gobierno Federal de Alemania. "Gut Leben in Deutschland." Gobierno Federal de Alemania, http://www.gut-leben-in-deutschland.de/en/.

[112] Statistics Austria. "How's Austria." Statistics Austria, http://www.statistik.at/web_en/statistics/------/hows_austria/index.html.

[113] Oficina de Estadística Nacional del Reino Unido. "Well-being." Oficina de Estadística Nacional del Reino Unido, https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing.

[114] Gobierno de Nueva Zelanda. "Living Standards Framework-Dashboard." Gobierno de Nueva Zelanda, https://lsfdashboard.treasury.govt.nz/wellbeing/.

[115] Para más detalles, véase: Exton, Carrie, y Michal Shinwell. *Policy use of well-being metrics: Describing countries' experiences.* París: OECD Publishing, 2018. http://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=SDD/DOC(2018)7&docLanguage=En; y Unanue, Wenceslao, *et al*. "El rol del bienestar subjetivo para medir el progreso

de las naciones y orientar las políticas públicas." *Papeles Del Psicólogo - Psychologist Papers* 38, n.º 1, 2017. https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2818.

[116] Actualmente, el INE mide diferentes indicadores de calidad de vida y progreso, que se recogen en la Encuesta de Condiciones de Vida. Sin embargo, las preguntas relacionadas con la satisfacción vital, que deberían ampliarse, solo se incorporan cada 6 años (2013 y 2018). Otros países como Alemania, Australia, Reino Unido o Suiza disponen de paneles de hogares que incluyen anualmente preguntas sobre bienestar subjetivo y sus principales factores explicativos. Para más detalles, véase: *INE. Cuestionario de la Encuesta de Condiciones de Vida 2013.* https://www.ine.es/metodologia/t25/ecv_ind13.pdf; e INE. *Encuesta de Condiciones de Vida 2019.* https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INEPublicacion_C&cid=1259937499084&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&param1=PYSDetalleGratuitas&param2=1259944522559&param4=Mostrar#top.

[117] Para más detalles, véase: Diener, Ed. "Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index." *American Psychologist* 55, n.º 1, 2000. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34; Eurostat. *Overall life satisfaction in the EU [ilc_pw01].* https://ec.europa.eu/eurostat/data/database; Stiglitz, Joseph E., Amartya Sen, y Jean-Paul Fitoussi. *Mismeasuring Our Lives: Why the GDP Doesn't Add Up (The Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress)*. The New Press, 2010; y Stiglitz, Joseph E., Jean-Paul Fitoussi, y Martine Durand. "Beyond GDP. Measuring what Counts for Economic and Social Performance." París: OECD Publishing, 2018. https://doi.org/10.1787/9789264307292-en.

[118] De Neve, Jan-Emmanuel. "Work and Well-being: A Global Perspective." En Global Council for Happiness and Wellbeing (eds). *Global Happiness Policy Report*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2018. 74–127.

[119] Para más detalles, véase: Eurofound. "Article 2003: New rules on flexible working come into force." Eurofound, https://www.eurofound.europa.eu/publications/article/2003/new-rules-on-flexible-working-come-into-force#:~:text=On%206%20April%202003%2C%20new,seriously%20considered%20by%20their%20employer; Otras iniciativas orientadas a flexibilizar las jornadas laborales, se resumen aquí: Preservenet. "United Kingdom: Flexible Working Act ("Soft Touch")." Preservenet, http://www.preservenet.com/flexibleworktime/models.html#UK.

[120] Para más detalles, véase: Bruni, Luigino. *L'impresa civile: una via italiana all'economia di mercato.* EGEA, 2010; Business Roundtable. "Statement on The Purpose of the Corporation." Business Roundtable, https://opportunity.businessroundtable.org/wp-content/uploads/2019/08/BRT-Statement-on-the-Purpose-of-a-Corporation-with-Signatures.pdf; Foro Económico Mundial. "El Manifiesto de Davos 2020: El propósito universal de las empresas en la Cuarta Revolución Industrial." Foro Económico Mundial, https://es.weforum.org/agenda/2019/12/manifiesto-de-davos-2020-el-proposito-universal-de-las-empresas-en-la-cuarta-revolucion-industrial/; Kramer, Mark R., y Marc W. Pfizer. "The Ecosystem of Shared Value." *Harvard Business Review*, 2016. http://sharedvalue.org.au/wp-content/uploads/2019/09/HBR-The-Ecosystem-of-Shared-Value.pdf; Krekel, Christian, George Ward, y Jan-Emmanuel de Neve. "Employee well-being, Productivity, and Firm Performance: Evidence and Case Studies." En World Happiness Council. *Global Happiness and Wellbeing Policy Report 2019*, 2019. 72-94; Kowalsky, Tina H. P., y Wendy Loretto. "Well-being and HRM in the changing workplace." *The International Journal of Human Resource Management* 28, 2017. https://doi.org/10.1080/09585192.2017.1345205; y Porter, Michael E., y Mark R. Kramer. "Creating Shared Value." *Harvard Business Review 89*, 2011. https://hbr.org/2011/01/the-big-idea-creating-shared-value.

[121] Moriana, Juan Antonio, Mario Gálvez-Lara, y Jorge Corpas. "Psychological treatments for mental disorders in adults: A review of the evidence of leading international organizations." *Clinical Psychology Review* 54, 2017. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.008.

[122] Cordero-Andrés, Patricia, *et al*. "Tratamiento psicológico de los trastornos emocionales en atención primaria: fundamentos teóricos y empíricos del estudio PsicAP." *Ansiedad y Estrés* 23, 2017. https://doi.org/10.1016/j.anyes.2017.10.004.

[123] Osma, Jorge, *et al*. "What format of treatment do patients with emotional disorders prefer and why? Implications for public mental health settings and policies." *PLoS ONE* 14, 2019. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218117.

[124] Ruiz-Rodríguez, Paloma, *et al*. "Cost-Effectiveness and Cost-Utility Analysis of the Treatment of Emotional Disorders in Primary Care: PsicAP Clinical Trial. Description of the Sub-study Design." *Frontiers in Psychology* 9, 2018. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00281.

[125] Red PROEM. "Informe y hoja de ruta sobre el estado actual, necesidades y recomendaciones de la red PROEM para la mejora de la evaluación psicológica y la promoción de la salud mental y bienestar emocional en los jóvenes." 2018. http://redproem.es/difusion-de-la-red/.

[126] Kessler, Ronald C., *et al*. "Age of onset of mental disorders: a review of recent literature." *Current Opinion in Psychiatry* 20, n.º 4, 2007. https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c.

[127] Stockings, Emily, *et al*. "Preventing depression and anxiety in young people: A review of the joint efficacy of universal, selective and indicated prevention." *Psychological Medicine* 46, 2016. https://www.researchgate.net/publication/281287131_Preventing_depression_and_anxiety_in_young_people_a_review_of_the_joint_efficacy_of_universal_selective_and_indicated_prevention.

[128] Defensor del Pueblo. "Comunicado: El defensor del pueblo recomienda al Gobierno y las CCAA incrementar la asistencia psicológica en el Sistema Nacional de Salud." Defensor del Pueblo, https://www.defensordelpueblo.es/noticias/salud-mental/.

[129] Eurostat. *Physicians by medical speciality [hlth_rs_spec]*. https://ec.europa.eu/eurostat/data/database.

[130] En este sentido, cabe señalar el marco conceptual de las escuelas promotoras de salud de la Red de Escuelas para la Salud en Europa (Red SHE), el cual hace énfasis en la importancia de la participación del alumnado y la enseñanza de la alfabetización para la salud. Consúltese: Paakkari, Leena, Venka Simovska, Ulla Pedersen, y Anette Schulz. *Materiales para docentes: Aprender sobre salud y promoción de la salud en las escuelas.* Schools for Health in Europe Network Foundation, 2019. https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources; y Rojas, M. "Education and Well-being." En M. Rojas (ed.). *Well-Being in Latin America: Drivers and Policies*. Springer, 2020. 125-139.

[131] Para más detalles, véase: Arguís, Ricardo, *et al*. "Programa "Aulas Felices". Psicología Positiva aplicada a la Educación." Educaposit. http://educaposit.blogspot.com/; y UNESCO, y Oficina Regional de Educación para Asia y el Pacífico (Oficina de Bangkok). *Happy Schools: A framework for learner well-being in the Asia-Pacific.* París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2016. https://bit.ly/30NNwBW.

[132] Para más detalles, véase: Aguilar, Pilar, *et al*. "Social and Emotional Competences in Spain: A Comparative Evaluation Between Spanish Needs and an International Framework Based on the Experiences of Researchers, Teachers, and Policymakers." *Frontiers in Psychology* 10, 2019. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02127; American Institutes for Research. "School Climate Survey Compendium." American Institutes for Research, https://safesupportivelearning.ed.gov/topic-research/school-climate-measurement/school-climate-survey-compendium; Estévez López, Estefanía, *et al*. "Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes." *Revista Mexicana de Psicología* 25, n.º 1, 2008. https://www.uv.es/~lisis/david/mexicana.pdf; y Taylor, Rebecca D., *et al*. "Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of Follow-Up effects." *Child Development* 88, 2017. https://doi.org/10.1111/cdev.12864.

[133] Consejo de Europa. *Conference of Ministers responsible for Family Affairs: Council of Europe Recommendation on policy to support positive parenting.* Consejo de Europa, 2006. https://www.coe.int/t/dc/files/ministerial_conferences/2009_family_affairs/Positive_Parenting_en.pdf.

[134] Para más detalles, véase: Layard, Richard, y Judy Dunn. *Una buena infancia: En busca de valores en una edad competitiva.* Alianza Editorial, 2011; Leijten, Patty, *et al*. "Meta-Analyses: Key Parenting Program Components for Disruptive Child Behavior." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 58, n.º 2, 2019. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.07.900; Rodrigo, María José, *et al*. *Manual Práctico de Parentalidad Positiva*. Madrid: Síntesis, 2015; y Rodrigo, María José, Sonia Byrne, y Miriam Álvarez. "Interventions to Promote Positive Parenting in Spain." En Moshe Israelashvili, y John L. Romano (eds.). *Cambridge Handbook of International Prevention Science*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2016. https://doi.org/10.1017/9781316104453.040.