

Calidad de vida, bienestar y salud

Gabriela Sánchez-Mondragón¹, José Pablo Barragán Villegas²

Introducción

Vivir bien no se limita a la posesión de bienes materiales, al dinero ni al reconocimiento social. Aunque estas dimensiones pueden influir en la percepción del estado de bienestar, no lo determinan por sí solas. La idea de vivir bien varía entre personas, generaciones y culturas, pero existe una aspiración común: alcanzar una vida que merezca ser vivida con satisfacción, estabilidad y sentido; es decir, con la cobertura de todas las necesidades humanas (Figura 1).

En este contexto, surgen algunas preguntas fundamentales como ¿Qué hace que una sociedad sea feliz? ¿Cuáles son las condiciones de vida que deben estar presentes para que una población satisfaga sus necesidades? Las respuestas a estos cuestionamientos no son simples ni absolutas, ya que dependen de múltiples factores interrelacionados cuya comprensión radica en mirar tanto el entorno (físico, social y cultural) como a la experiencia subjetiva de cada persona.

¿Qué es calidad de vida?

La calidad de vida se configura a partir de la interacción entre factores objetivos y subjetivos, y ha sido abordada desde distintas disciplinas. Desde una visión integradora propuesta por Ardila (2003), se define como el estado general de la satisfacción de las necesidades asociado al desarrollo de las potencialidades individuales. En esta definición confluyen dimensiones internas (como la salud percibida, la seguridad emocional o la intimidad) con elementos externos (como las relaciones sociales, las condiciones económicas y la evaluación objetiva de la salud) que resaltan la importancia de que no basta con medir lo que las personas tienen, sino también cómo se sienten con ello.

Es evidente que la calidad de vida no es una experiencia uniforme ni estática, sino una construcción dinámica que involucra lo psicológico, lo social, lo físico y lo cultural. Su medición y análisis requieren de herramientas que capturen tanto los datos observables y cuantificables, así como los significados que cada persona atribuye a su entorno y a sus vivencias.

¿Qué hace que una sociedad tenga calidad de vida?

Aunque los conceptos de calidad de vida y bienestar suelen emplearse de manera intercambiable, conviene establecer una distinción. El bienestar representa una vivencia subjetiva, emocional y relacional, mientras que la calidad de vida incluye aspectos estructurales (como la economía, los recursos naturales, etc.) que pueden ser medidos directamente y comparados.

En este sentido, una sociedad puede presentar niveles aceptables de bienestar en cuanto a percepción de felicidad o satisfacción, sin que sus condiciones de vida sean plenamente adecuadas o a la inversa, es decir, tener las condiciones de vida adecuadas (por ejemplo, bienes materiales) no necesariamente nos hace sentir totalmente bien. Esta paradoja nos invita a reflexionar sobre cuáles son los elementos que favorecen una vida plena y satisfactoria en lo individual y lo colectivo. Diversos autores han



Figura 1. La diversidad cultural contribuye a que las aspiraciones y necesidades sean distintas, por lo tanto, no existe una única manera de percibir la calidad de vida. Imagen tomada de Freepik

planteado que entre los más reconocidos, tanto en la literatura como en la práctica, se encuentran los siguientes:

- Satisfacción vital o sentirse conforme con lo que se tiene, con los logros alcanzados y con las relaciones personales que se establecen.
- Felicidad entendida como una sensación duradera de equilibrio afectivo.
- Desarrollo social entendido como aquel conjunto de condiciones materiales que promueven un entorno justo, seguro y equitativo, donde se respeten los derechos y oportunidades como el acceso a servicios de salud, educación, empleo digno, etc.
- Creación de redes de apoyo o redes afectivas y comunitarias que proporcionen contención en momentos de dificultad (Figura 2).
- Salud física y mental como un estado de armonía que permita a la persona desenvolverse con autonomía y energía en su cotidianeidad.

Estos elementos, lejos de funcionar de manera aislada, se relacionan entre sí, y puede ser que todos o solamente algunos se manifiesten simultáneamente y las personas se sientan bien con tales elementos.



Figura 2. El apoyo social es un factor protector frente al estrés o la enfermedad. Imagen tomada de Freepik.

¿Salud igual a bienestar?

La noción de salud ha evolucionado significativamente en las últimas décadas y actualmente se reconoce que la salud no debe entenderse simplemente como la ausencia de enfermedad, sino

como una condición integral que abarca el bienestar físico, emocional y social. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) el concepto de salud se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Lo anterior evidencia la necesidad de adoptar un enfoque integral en las acciones orientadas a la promoción del bienestar.

En la salud de la población, los factores sociales, económicos y ambientales juegan un papel crucial. Por ello, es clave que la población pueda acceder a servicios médicos de calidad, mantener una alimentación nutritiva y suficiente, contar con vivienda segura y recibir educación para lograr un nivel adecuado de bienestar. Sin embargo, estos elementos no son los únicos que garantizan la salud.

Existen otros factores como el optimismo, la resiliencia, el sentido de propósito y la calidad de las relaciones interpersonales que también favorecen la salud, ya que promueven la disminución significativa del riesgo de padecer enfermedades crónicas, trastornos del estado de ánimo y desgaste emocional por mencionar algunos ejemplos (Diener et al., 2018).

A partir de lo anterior, se entiende que existen muchas combinaciones para lograr que una persona o comunidad tengan calidad de vida asegurando la salud y el bienestar. Sin embargo, estos factores solo son posibles a través de la gestión de políticas públicas.

Es necesario que las políticas públicas prioricen la creación de las condiciones que favorezcan el crecimiento individual y colectivo, y no solo el tratamiento de enfermedades o síntomas. Se debe intervenir desde todos los contextos asegurando equidad y accesibilidad para la población, así como la participación de la misma comunidad. Se ha demostrado que la promoción de la salud, vista desde un enfoque integral, propicia estilos de vida saludables y fomenta condiciones que fortalecen el desarrollo personal y social. Asimismo, las actividades como el ejercicio regular, mantener relaciones afectivas, la participación comunitaria y la gestión del estrés son eficaces para mantener y mejorar el bienestar general.

Conclusiones

La calidad de vida se construye a partir de la interacción entre las condiciones objetivas en las que habita la persona y sus percepciones subjetivas; por lo que deben ser reconocidas y valoradas en cualquier análisis del bienestar humano. Asimismo, es necesario puntualizar que, aunque el bienestar puede experimentarse en contextos adversos o de carencia, su sostenibilidad requiere de la existencia de condiciones estructurales justas y equitativas (Maldonado Suárez & Santoyo Telles, 2022).

La salud es uno de los pilares más importantes de la calidad de vida y del bienestar, por lo que deben crearse las condiciones necesarias para promover mejores prácticas de autocuidado, fortalecer las capacidades y recursos personales, vínculos sociales y entornos saludables. Lo anterior solo será posible en la medida que exista un marco legal que promueva el bienestar a través de la salud física y mental, así como la creación de entornos saludables que posibiliten el desarrollo pleno de las personas, como tener mayor acceso a la educación, salud, espacios recreativos, etc.

Palabras clave: Condiciones de vida, bienestar, salud.

¹ **Gabriela Sánchez-Mondragón** es doctora en Psicología por la UNAM. Profesora de Tiempo Completo en la Universidad Intercultural del Estado de México, Plantel Tepetlixpa, donde investiga la salud mental comunitaria, problemas de comportamiento en infantes, autocuidado y calidad de vida desde el modelo de determinantes sociales de la salud. **Contacto:** gabriela.sanchez@uiem.edu.mx

² **José Pablo Barragán Villegas** es Médico Cirujano egresado del IPN. Profesor de Tiempo Completo en la Licenciatura de Salud Intercultural de la Universidad Intercultural del Estado de México, Plantel Tepetlixpa. Investiga en torno a Salud Pública con énfasis en educación para la salud e integración de saberes biomédicos con la medicina tradicional. **Contacto:** josepablo.barragan@uiem.edu.mx

Lecturas recomendadas

Ardila, R. Calidad de vida: una definición integradora. Revista Latinoamericana de Psicología, 2003, vol. 35, no. 2, pp. 161-

164. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535206.pdf>

Diener, E.; Pressman, S. D.; Hunter, J.; Delgadillo-Chase, D. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. Applied Psychology: Health and Well-Being, 2018, vol. 10, no. 2, pp. 133–167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12125>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Constitución de la OMS. 2023. Disponible en: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Maldonado Suárez, N.; Santoyo Telles, F. Elementos teóricos para la investigación en psicología y calidad de vida. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 2022, vol. 13, no. 25. Disponible en: <https://ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1306>

