



El coste oculto de la desigualdad: Por qué vivir en sociedades desiguales nos hace menos felices

22/05/2025

Noticias de investigación

Probablemente hayas visto titulares anunciando que la **desigualdad económica está en aumento** y alcanzando niveles extremos. Por ejemplo, **el 1% más rico posee ahora más de la mitad de la riqueza mundial**, y en España, las mujeres siguen ganando alrededor de un 18% menos que los hombres. Estas cifras reflejan la cara más visible de la desigualdad: las brechas de ingresos y riqueza. Sin embargo, la desigualdad también tiene un **coste** oculto, difícil de ver, pero profundamente sentido: **nos hace menos felices**.



¿Por qué vivir en una sociedad desigual afecta a nuestro bienestar?

La desigualdad económica no solo determina cuánto dinero tienen las personas o cómo viven, sino que también moldea cómo pensamos, sentimos y actuamos. Por lo tanto, la desigualdad influye en la manera en que nos relacionamos con las demás personas y con el mundo que nos rodea. Investigaciones han demostrado que la desigualdad económica está asociada con **niveles más bajos de felicidad y satisfacción con la vida**. Sin embargo, los mecanismos psicológicos que explican y moderan esta asociación aún no han sido suficientemente explorados.

En el [Grupo de Investigación Psicología de los Problemas Sociales](#), del **Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento** (Universidad de Granada), hemos estado trabajando para comprender mejor cómo y en qué circunstancias la desigualdad económica afecta negativamente al bienestar subjetivo de las personas. Nuestro trabajo sugiere que las **percepciones y creencias sobre la desigualdad económica** son clave para entender cómo esta desigualdad impacta en nuestro bienestar psicológico.

En un artículo reciente, utilizando datos de una encuesta nacional realizada en España, nuestro equipo ha demostrado que **percibir mayores niveles de desigualdad económica aumenta la ansiedad** de las personas sobre su posición social y **reduce la confianza interpersonal**, lo que a su vez conduce a **niveles más bajos de bienestar subjetivo**.

En otras palabras, percibir desigualdad económica disminuye nuestro bienestar al hacernos sentir más inseguros respecto a nuestro estatus y más temerosos de que otros se aprovechen de nosotros.

Podríamos pensar que los efectos perjudiciales de la desigualdad solo afectan a las personas más desfavorecidas. Sin embargo, esto no es así. Los efectos negativos de la desigualdad alcanzan a todos los niveles socioeconómicos. La desigualdad económica genera condiciones sociales y psicológicas que deterioran nuestro sentido de justicia, cohesión y bienestar.

Este es el otro costo oculto de la desigualdad económica: erosiona el tejido social de nuestra sociedad

Las **sociedades desiguales** fomentan la competencia en lugar de la cooperación, deterioran las relaciones sociales en lugar de promover un sentido de comunidad y nos dividen justo cuando más necesitamos unirnos para enfrentar los desafíos globales.

Entonces, ¿qué podemos sacar de todo esto? La solución no es cerrar los ojos y dejar de pensar en la desigualdad para sentirnos mejor, sino todo lo contrario.

Necesitamos **ser más conscientes de la desigualdad y aumentar nuestra sensación de urgencia para actuar contra ella**. Además, podemos trabajar sobre los mecanismos psicológicos que nos ayuden a superar los efectos perniciosos de la desigualdad que reducen nuestra felicidad.

Eso implica **fortalecer nuestras relaciones personales, participar en espacios públicos con otras personas y reafirmar nuestras identidades como miembros valiosos de las comunidades** a las que pertenecemos. Aún queda un largo camino por recorrer en esta dirección, pero reconocer estos efectos ocultos es un primer paso para mitigar el daño de la desigualdad y motivarnos a construir una sociedad más justa.

Este proyecto se llevó a cabo en España y los resultados fueron publicados en **Social Indicators Research**, una revista científica, de alto impacto en su disciplina, centrada en entender cómo las condiciones sociales afectan la calidad de vida de las personas.

Referencia

García-Sánchez, E., Matamoros-Lima, J., Moreno-Bella, E. et al. Perceived Economic Inequality Is Negatively Associated with Subjective Well-being through Status Anxiety and Social Trust. *Soc Indic Res* 172, 239–260 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03306-x>