

Las personas mayores son más felices si lo fueron de jóvenes: estudio



martes 26 de febrero de 2013 03:38 PM

Agencias / Granada, España

Las personas mayores de 65 años son más felices cuando han disfrutado de una vida feliz y aquellos mayores que no padecen depresión, tienen apoyo familiar y niveles bajos de estrés, y presentan un "correcto funcionamiento cotidiano", están más satisfechos con su vida al final de ésta que los demás.

Así se desprende de un artículo publicado por investigadores de la Universidad de Granada en la revista 'Journal of Happiness Studies', en el que han explorado la felicidad actual y la pasada (a lo largo de la vida) de hombres y mujeres mayores de 65 años con diferentes características personales y sociodemográficas, informó Europa Press.

En este estudio participaron de forma voluntaria, completando una serie de auto-informes, 154 adultos mayores con edades comprendidas entre los 65 y 96 años, reclutados en diferentes contextos comunitarios, hogares privados y centros de atención y residencias de mayores.

De ellos, la mitad eran mujeres, y el 35,7 por ciento estaban institucionalizados en centros geriátricos y residencias para mayores, mientras que el 64,3 por ciento no lo estaba y vivía en su hogar (con o sin familiares u otras personas).

La autora principal del artículo, la profesora de la UGR Débora Godoy Izquierdo, destaca que los mayores que participaron en este trabajo afirmaron ser "significativamente menos felices ahora que en el pasado" (6,6 frente a 7,7 en una escala del 0 al 10). En el trabajo también ha participado los investigadores Raquel Lara Moreno, Francisco Araque Serrano, Juan F. Godoy García y María Luisa Vázquez Pérez.

Además, la felicidad de los participantes institucionalizados (en residencias) no difirió de la de los participantes no institucionalizados, aunque se encontraron diferencias significativas en algunas de las variables psicosociales que se relacionan con la felicidad.

Por ejemplo, los mayores no institucionalizados informaron de una mayor autoeficacia, un mayor número de actividades de ocio realizadas durante el último mes, un mayor número de familiares disponibles para recibir apoyo, un mayor apoyo recibido y un mayor afecto positivo comparados con los ancianos institucionalizados, mientras que los mayores institucionalizados demostraron una mejor salud en general y menor incidencia de problemas de ansiedad.

Godoy cree que los resultados de esta investigación "ponen de relieve la importancia de establecer los correlatos y predictores tanto de la felicidad como de sus pilares fundamentales (balance afectivo y satisfacción vital), para desarrollar intervenciones dirigidas a la promoción del bienestar subjetivo en las personas mayores, dado que, en comparación con anteriores períodos de la vida, la felicidad puede verse reducida en la adultez tardía".