

La felicidad tiene memoria

ABCsalud

SALUD Especialistas Pacientes Patologías

Última revisión: miércoles 27 de febrero de 2013

Compartir



63



21



Los mayores son más felices cuando lo han sido de jóvenes. FOTOLIA

Ser feliz de joven facilita que ese sentimiento se mantenga a lo largo de la vida. Esta aparentemente lógica afirmación se desprende de un artículo publicado por investigadores de la [Universidad de Granada](#) en la revista [Journal of Happiness Studies](#).

El trabajo explora la [felicidad](#) actual (en el momento del estudio) y pasada (a lo largo de la vida) de hombres y mujeres mayores de 65 años, con diferentes características personales y sociodemográficas. En este estudio participaron de forma voluntaria, completando una serie de 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% estaban institucionalizados en centros geriátricos y residencias para mayores, mientras que el 64,3% no lo estaba y vivía en su hogar (con o sin familiares u otras personas).

Los resultados desvelaron que las personas mayores de 65 años son más felices cuando, a su vez, han disfrutado de una vida feliz. Además, 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 esta que los demás.

Mejor ahora

Débora Godoy Izquierdo, autora principal del artículo, destaca sin embargo 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). 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».

La información médica ofrecida en esta web se ofrece solamente con carácter formativo y educativo, y no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario.

Las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional sanitario, considerando las características únicas del paciente.