

## Infancia feliz igual a felicidad de mayor

Redacción



### **En la madurez atesoramos felicidad.**

El último estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Granada y publicado en la revista *Journal of Happiness Studies* profundiza en los factores que condicionan la felicidad de los mayores.

*Los resultados evidencian una intensa correlación entre las vivencias felices de la juventud con una posterior felicidad en la madurez. Luego la felicidad tiene memoria.*

En este recorrido por la felicidad – tanto la actual como pasada –contaron con un heterogéneo grupo de hombres y mujeres mayores de 65 años, con distintas características personales y demográficas.

En el estudio participaron voluntariamente un total de 154 mayores – el mismo número de hombres y mujeres – entre los 65 y 96 años situados en diferentes contextos comunitarios: hogares privados, centros de atención y residencias. Referente a los porcentajes el 35,7% residían en instituciones mientras que un 64,3% vivía en su hogar, acompañados o solos.

*Los resultados manifiestan que las personas mayores se sienten más dichosas si han experimentado vivencias felices a lo largo de la vida.*

Del mismo modo se encuentran más satisfechos y no sufren depresión si cuentan con apoyo familiar, niveles bajos de estrés y “un correcto funcionamiento cotidiano”.

Pese a todo Débora Godoy Izquierdo, la autora más destacada del artículo, declara que los mayores eran más felices antes que ahora (7,7 frente a un actual 6,6 en una escala del 0 al 10).

Sin embargo se disipan recelos acerca de la felicidad de los mayores institucionalizados ya que son igual de felices que los que viven en sus casas. Aun así se comprueban diferencias en ciertas variables psicosociales asociadas con el bienestar.

Pues los mayores que residen en sus hogares son más autoeficaces, realizaron más actividades ociosas en el último mes, el apoyo de un número mayor de familiares, más afecto positivo. Mientras tanto los mayores institucionalizados gozan de una mejor salud en general y menos ansiedad.

Lo que se desprende la importancia de fomentar acciones por el bienestar de nuestros mayores, al fin y al cabo esperemos algún día llegar hasta donde ellos lo hicieron.

### **Cristina Grao Escorihuela**

Redacción

#### **Leer más:**

<http://enpositivo.com/2013/03/esperanza-de-vida/>

<http://enpositivo.com/2013/01/actitudes-gente-feliz/>

<http://enpositivo.com/2013/01/el-sentido-de-la-vida/>

<http://enpositivo.com/2013/01/longevos-en-ikaria/>

**En Positivo** no se identifica necesariamente con los artículos y opiniones publicadas en la web, excepto cuando son firmados por la redacción y/o por el editor.



#### **Otras noticias interesantes :**

