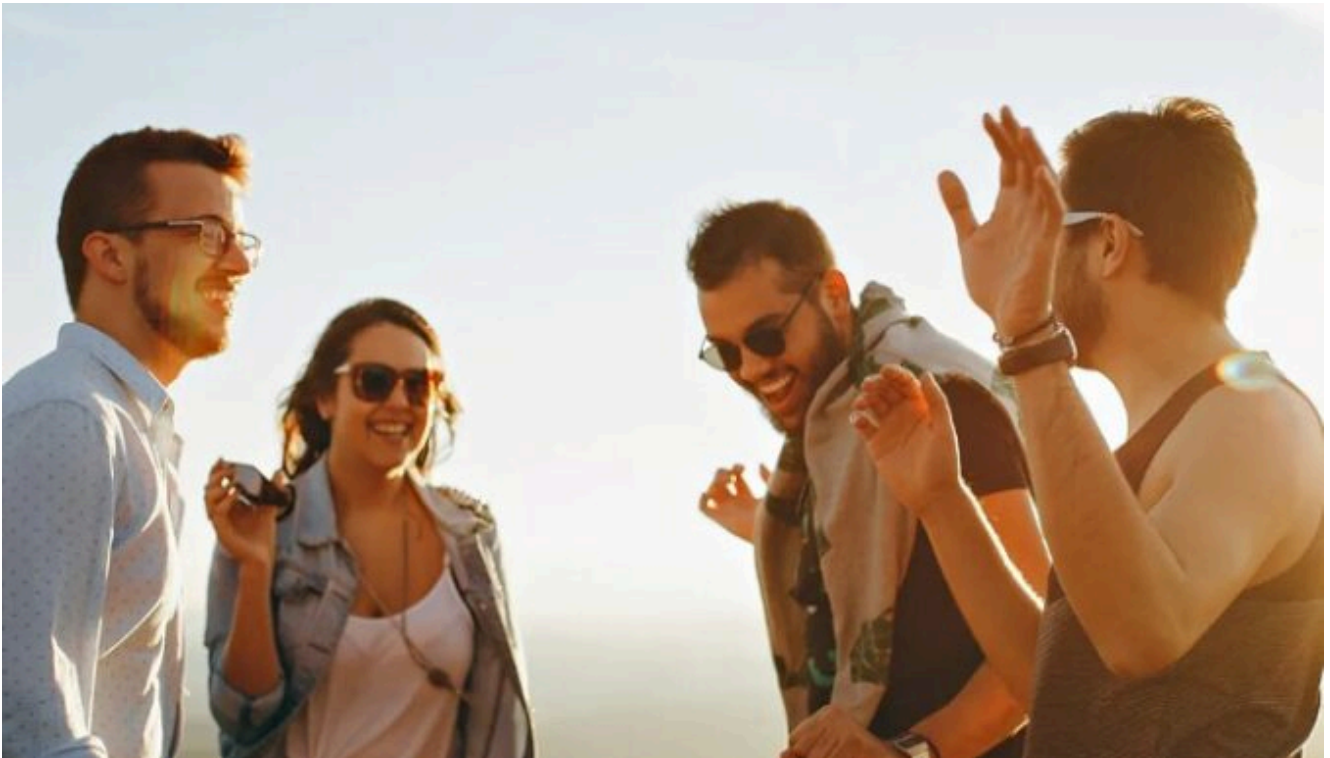


# Cuál es la fórmula de la felicidad, según un estudio de Harvard

18 abril, 2023



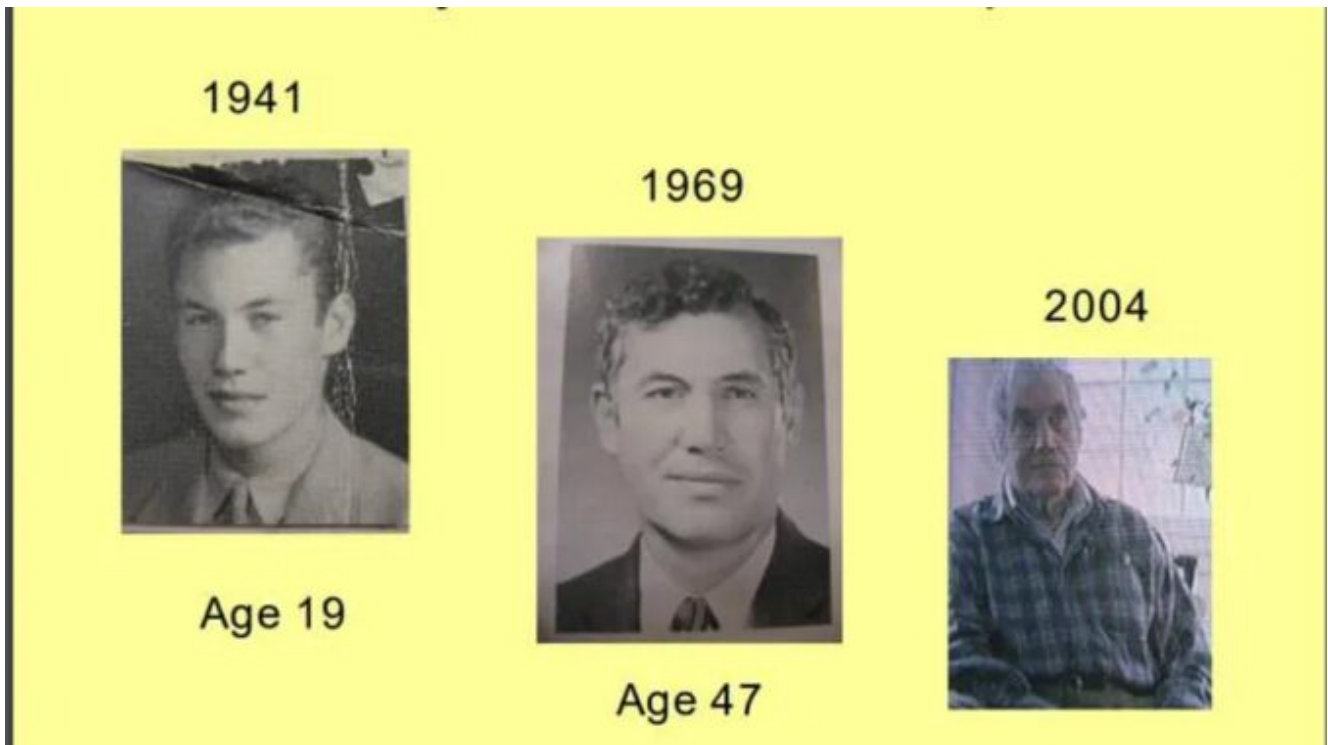
**La investigación que se realizó en la prestigiosa universidad comenzó en 1938 y se publicó recientemente en un libro.**

El proyecto de investigación, iniciado en 1938 por la universidad estadounidense de Harvard, contó con la participación de cerca de 700 hombres y sus familias para identificar qué hace que las personas prosperen y obtengan la felicidad.

La investigación, recientemente publicada en el libro *The Good Life*, y dirigido por Robert Waldinger y Marc Schulz, catedráticos de la institución superior, se basaron en metodologías cuantitativas para medir los índices de salud, de la población indagada.

A través de monitoreos periódicos de las alegrías, problemas,

estado físico, psicológico y emocional de los participantes y sus familias, se lograron determinar las posibles causas de felicidad en el estudio más largo sobre este tema hasta ahora.

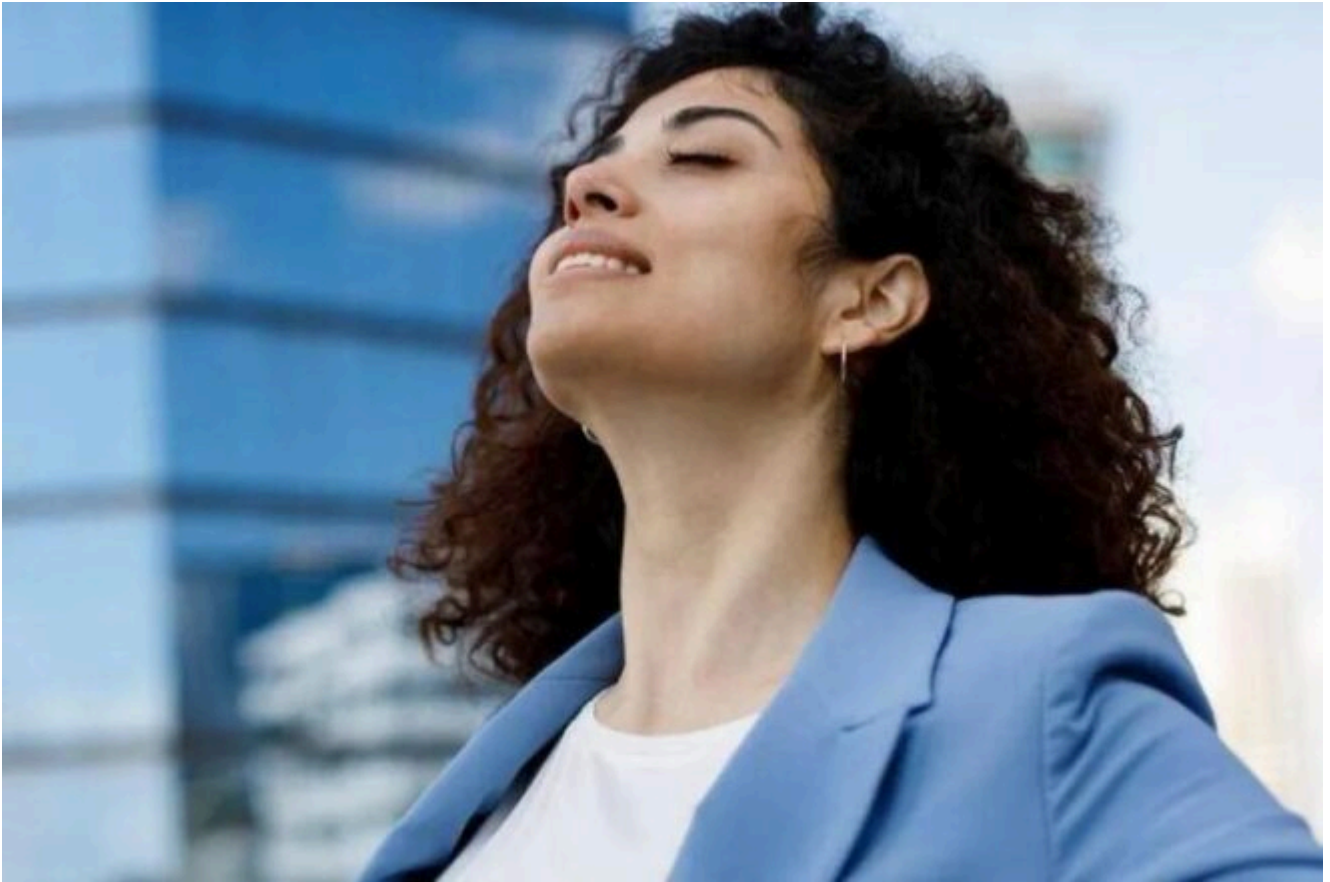


La investigación sobre el “Desarrollo Adulto”, monitoreaba cada cinco años la población en estudio para observar los cambios.

Durante 85 años, se entrevistó y realizó el seguimiento de dos grupos de varones: el primero, estudiantes de Harvard de 1938 y el segundo, jóvenes de los suburbios de Boston. Por ello, dentro del informe también se contempla las familias y los descendientes que estos hombres conformaron a lo largo de su vida.

### **Las relaciones conflictivas incrementan los quebrantos de salud.**

De acuerdo con el profesor de psiquiatría de Harvard, Robert Waldinger, la calidad de las relaciones personales es el cimiento para que las personas sean más felices.



La felicidad es un estado alcanzable para todas las personas (Istock)

Sin embargo, lo que más se resalta es la buena influencia sobre el envejecimiento, pues el estudio demostró que las personas que tenían relaciones más amables y verdaderas se mantuvieron físicamente más saludables a medida que envejecían.

“Las buenas relaciones nos hacen más felices y más saludables, punto. Las personas que están en constante soledad son más susceptibles a recaídas en su salud a mediana edad”, expresó Waldinger en su charla TED.

Lo anterior intuye que, pese a estar en un matrimonio, tener un montón de amistades y siempre estar rodeado de gente, no implica que se esté acompañado y feliz, sino lo que realmente importa es la calidad de los vínculos más cercanos.



Según el director, nunca es tarde para “energizar” esas relaciones o construir conexiones nuevas.

Es así que las relaciones conflictivas incrementan los quebrantos de salud, puesto que las provocaciones y demás disgustos pueden generar en el organismo niveles altos de estrés.

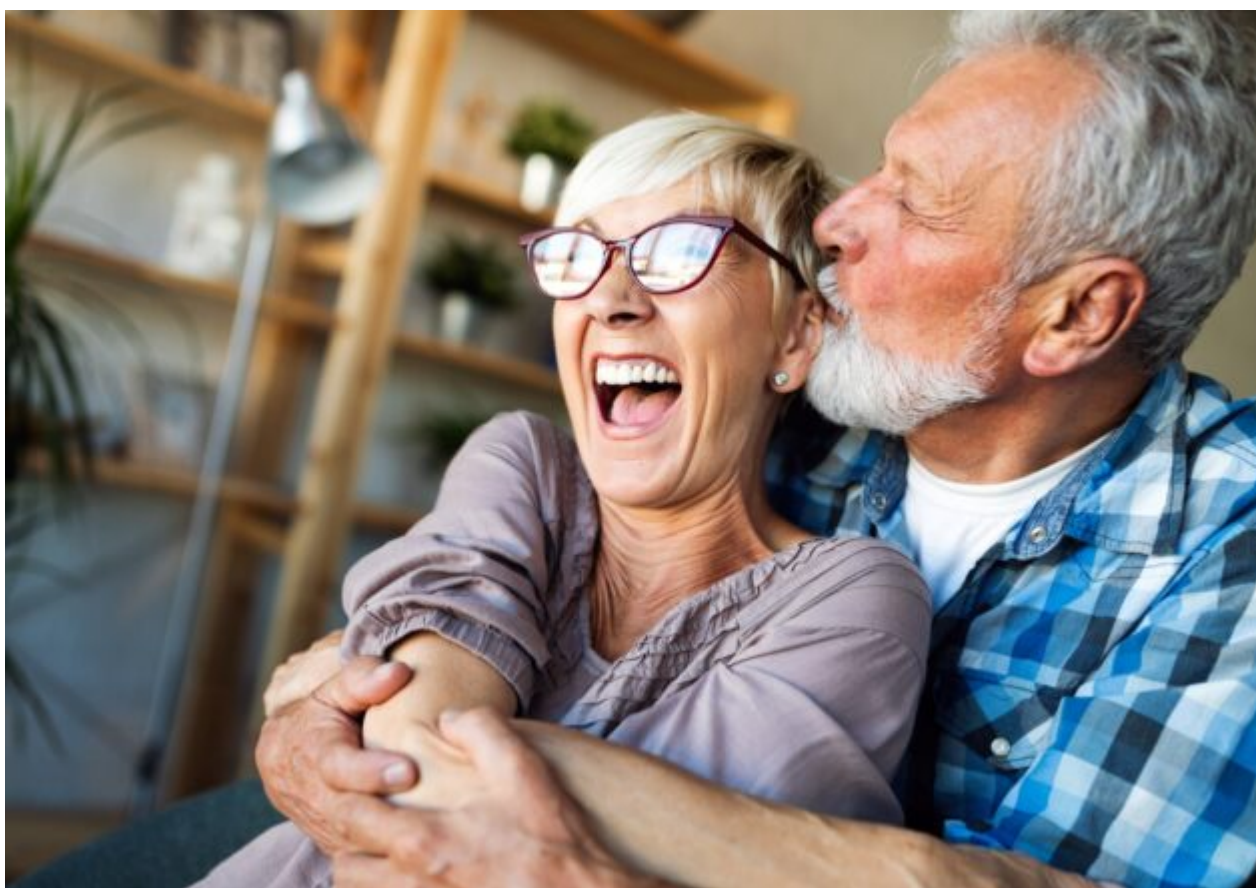
”Si me he molestado, los niveles más altos de hormonas del estrés como el cortisol circulan en mi sangre y los niveles de inflamación se elevan en mi cuerpo. Estos factores



gradualmente desgastan y descomponen diferentes sistemas corporales. De esta forma, el aislamiento social y la soledad podrían afectar mis arterias coronarias y mis articulaciones”, dijo el director a La BBC.

En conclusión, ni el dinero, ni la posición social, otorgan del todo la felicidad, que si bien es cierto los autores aclaran, debe haber “un nivel básico de seguridad económica” para hacer frente a los inevitables inconvenientes o necesidades, realmente esto no alarga los años de vida ni su bienestar.

La versión completa de la investigación fue lanzada recientemente en español como Una buena vida, de la editorial Planeta.



Fuente: LaNación