



## ¿Son felices las personas mayores?

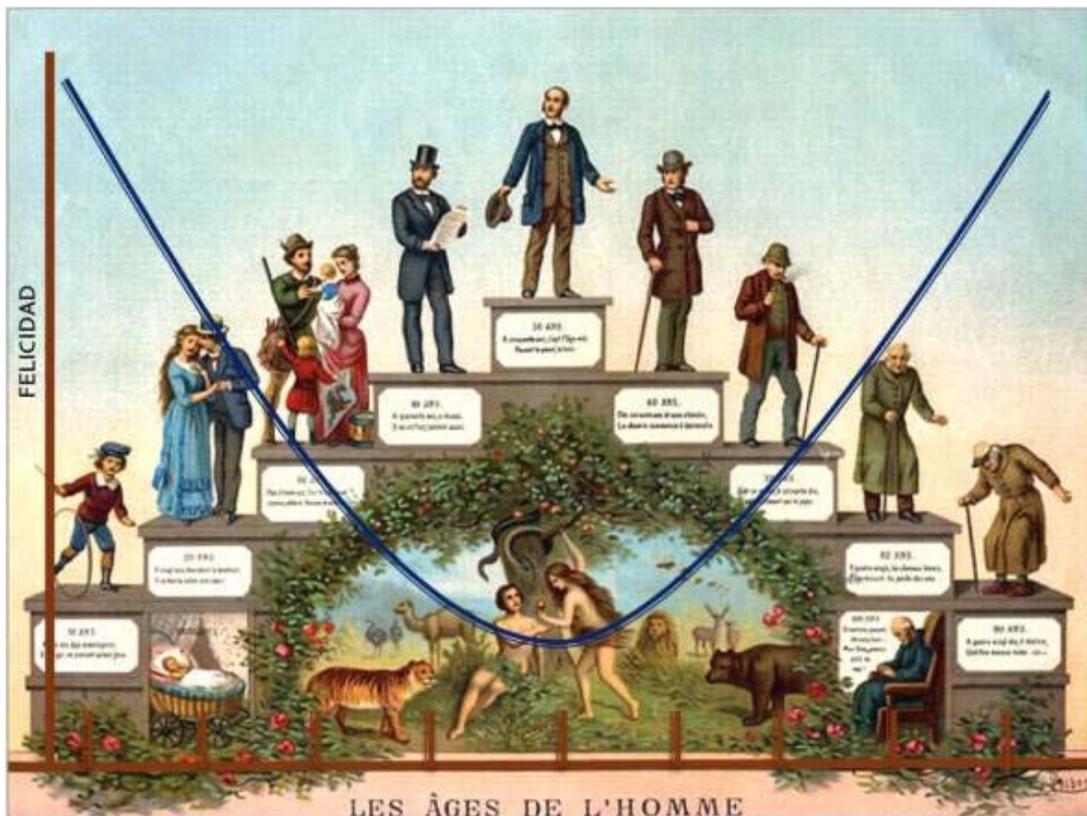
Publicado: 08/08/2014 | Autor: [envejecimientoenred](#) | Archivado en: [1. Salud](#), [3. La experiencia de envejecer](#) | Tags: [bienestar](#), [felicidad](#), [psicología](#) | Modify: [Editar](#) | [8 comentarios](#)

*Envejecimiento en red.* Departamento de Población, CSIC

Ante esta pregunta, la respuesta es “Sí, lo son”.

La curva de la felicidad así lo dice. Somos muy felices en nuestra infancia y juventud, para ir decayendo y ser menos felices cuando llegamos a la llamada crisis de los 40 (arrugas, canas, michelines, análisis y reflexión sobre los fracasos y éxitos profesionales y personales y si nos satisfacen). Asociando felicidad a juventud, pensamos que a los 40 empieza la cuesta abajo.

Pero las encuestas dicen que la felicidad subjetiva mejora y va aumentando conforme envejecemos. La vejez no sólo trae consigo achaques: también felicidad. No es envejecer lo que resta felicidad, sino las circunstancias que se asocian al envejecimiento.



## Les Âges de l'Homme

© RMN-Grand Palais (MuCEM) / Franck Raux.

Superpuesto: Percepción de satisfacción frente a la edad (Jasson Cruz y Julián Torres, estudio de satisfacción en Colombia, 2003)

**Imagen: Reproducción con permiso.**

Un [estudio](#) realizado en el año 2006 por VA Ann Arbor Healthcare System junto con la University of Michigan así lo demuestra. Los participantes (divididos en dos grupos de 21 a 40 años y mayores de 60) fueron invitados a evaluar y predecir su propia felicidad en su edad actual, a los 30 años y a los 70 años para después expresar la felicidad que, a su modo de ver, tenía la mayoría de la gente a esas mismas edades.

El análisis estadístico de la encuesta reveló que los mayores se sentían mucho más felices que las personas de menos de 40 años y que todos los participantes en general opinaban que a los 30 años se era más feliz que a los 70, y que la felicidad disminuía con la edad. Es la paradoja de la felicidad en la vejez.

[Rocío Fernández-Ballesteros](#), catedrática de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad Autónoma de Madrid afirma:

1. Cuando se es mayor, se experimentan emociones con la misma intensidad que cuando se es joven y los mayores sienten emociones positivas con igual frecuencia que la gente más joven.
2. Existe una fuerte evidencia de que la experiencia emocional negativa se da en mucha menor frecuencia a partir de los 60 años. Así, a esas edades, existe más

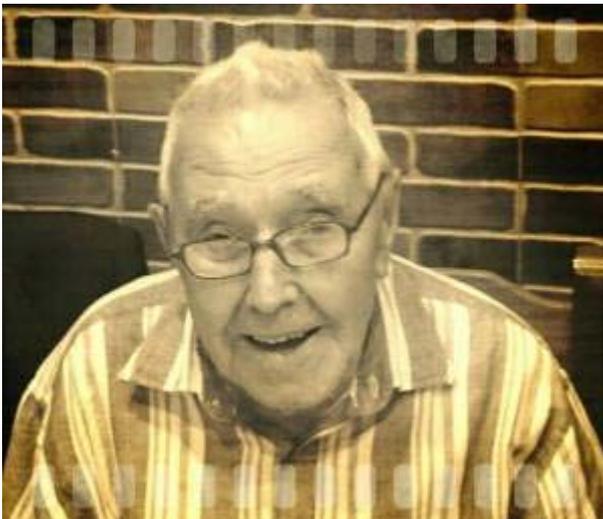
expresión de “felicidad”, “gratitud”, “contento” que de “frustración”, “tristeza” o “rabia”.

3. La conclusión de la mayor parte de autores que investigan el mundo afectivo de los mayores es que en la vejez existe una mayor complejidad y riqueza emocional. Es decir, que en la vejez se incrementa el manejo adecuado de los afectos y que, por tanto, existe una mayor “madurez” afectiva.

Cuando pensamos en el fenómeno del envejecimiento miramos sólo la parte biológica. Tendemos a pensar que a partir de una determinada edad nos espera con los brazos abiertos la dependencia, el declive, el deterioro... Son prejuicios y estereotipos negativos sobre la vejez, elementos comunes de nuestro imaginario sociocultural debido a la valoración positiva de la juventud, la belleza, etc. Envejecer no es visto como una etapa natural de nuestro ciclo vital que tiene sus particularidades, sus peculiaridades, sus posibilidades de desarrollo y crecimiento humano, no es una etapa de involución.

Es verdad que se tienen achaques, y que la enfermedad acecha, pero en términos de felicidad, tenemos una común y equivocada creencia: que los días más felices de la vida de las personas se producen cuando se es joven.

Y es que no pensamos en la vejez como en el aumento de la longevidad, no lo asumimos como un logro de nuestra sociedad aunque se esté disfrutando de un mejor nivel de vida y de una mejor calidad de vida. Haber conseguido cerca de 30 años en la esperanza de vida es una de las mayores proezas del hombre en el siglo XX y un signo de progreso, pero la sociedad no contribuye a deconstruir las representaciones negativas y los estereotipos del envejecimiento, y por lo tanto, las actitudes y las discriminaciones (“ageism” traducido al español por la Comisión Europea como “edaísmo”) derivados de estas.



Juan Checa Novillo. 100 años

Las personas mayores disponen, como demuestran los estudios, de más herramientas y estrategias cognitivas y emocionales para afrontar la vida, a pesar de que, biológicamente, se haya entrado en la decadencia física. A medida que nos hacemos mayores, buscamos recursos para ser lo más felices posible y adaptarnos a las nuevas circunstancias. Se trata de una actitud vital y positiva ante nuestra propia vida y con el

futuro y valorar lo vivido, dar el justo valor a cada cosa, en definitiva, conseguir sentirse vivo.

Es posible que pensemos que los mayores viven resignados a su vejez, que se han acomodado, que se han conformado, que esto es lo que hay y que por eso, al conformarse, son más felices, pues nada esperan. ¡Nada más lejos de la verdad!.

Los estereotipos hacen que no veamos las ventajas de la vejez. Se puede aprender mucho de los mayores, simplemente porque saben más sobre la vida. La experiencia adquirida a lo largo de los años facilita la adaptación a las nuevas circunstancias y condiciones que impone la edad, pues las personas mayores conocen cómo actuar utilizando destrezas y habilidades que ayuden a superar los vaivenes de la vida. Una persona será más o menos feliz en función de sus circunstancias, sus condiciones de vida y su personalidad.

¿En qué medida el contexto (las condiciones socioeconómicas, el estado civil, etc.), la salud y la situación funcional y las relaciones interpersonales influyen en la afectividad (positiva y negativa) en la vejez y en qué medida esos factores son más importantes que la edad? Evidentemente, la salud y la autonomía son importantes; una condición física buena ayuda a sentirse más dinámico y anímicamente más alegre y vital.

Pero la personalidad ocupa también un lugar destacado. Ser optimista es la mejor vacuna contra la depresión, además las personas optimistas se cuidan más y siguen mejores hábitos de salud, ya que se alimentan de forma más adecuada y hacen más ejercicio.

Un [proyecto de investigación](#), financiado por el *Imsero* y realizado por el *Centro de Ciencias Humanas y Sociales del Consejo Superior de Investigaciones Científicas*, se propuso estudiar en el año 2007 las claves que permiten envejecer más y mejor. Aparte de la importancia de factores como el optimismo, el estudio señala aspectos como la fortaleza interior y la autoestima.

La felicidad en la vejez obedece más a una actitud positiva que a la salud que se posea, señala un estudio realizado por el [Sam and Rose Stein Institute for Research on Aging \(SIRA\)](#), perteneciente a la Universidad de California en San Diego. La investigación, llevada a cabo por el profesor Dilip Jeste señala que el optimismo y la actitud positiva hacia los devenires de la vida, son importantes para conseguir un buen envejecimiento y que el estado físico no es sinónimo de un envejecimiento óptimo. Se examinó a 500 voluntarios de edades comprendidas entre los 60 y 98 años, que vivían independientes y que habían padecido diversas enfermedades, como el cáncer, fallos cardiacos, diabetes, problemas mentales u otro tipo de disfunciones. Lo sorprendente de los resultados obtenidos, fue que las personas más optimistas no siempre coincidían con los que tenían mejor salud. Nuestra vida tiene otro color cuando nuestra actitud es optimista.

Investigadores de la [Universidad de Granada](#) han publicado un artículo en la prestigiosa *Revista Journal of Happiness Studies (2013)*. En él exploran sobre 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. Los datos obtenidos hacen referencia a 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 sufren de depresión, que cuentan apoyo familiar y que pueden ejercer su actividad diaria sin depender de otros, están más satisfechos con su vida.

[Laura Carstensen](#), directora y psicóloga del Centro de Longevidad de la Universidad de Stanford (California) asegura que las personas mayores son (al menos estadísticamente) “*más felices*” que las jóvenes. Se pidió a personas de entre 18 y 90 años que llevaran un diario de vida enfocado en sus estados emocionales y descubrió que la frecuencia con que jóvenes y mayores experimentaban emociones positivas era muy similar, pero que los mayores experimentaban menos emociones negativas. Además, comprobó que en las personas mayores los estados positivos duraban más y los negativos menos; es decir, que con la edad las personas se recuperaban antes cuando se sentían tristes y que cuando estaban alegres... les duraba más tiempo.

En referencia a lo anterior, el estudio [\*Mood Regulation in Real Time: Differences in the Role of Looking\*](#), publicado en la revista científica *Current Directions in Psychological Science* (2012), confirma que los mayores tienen más capacidad para superar las adversidades que los jóvenes.

Las investigaciones en psicología gerontológica promueven la imagen positiva de la vejez y del envejecimiento.

La Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento Madrid 2002 destaca la necesidad de implementar todas las acciones que favorezcan el envejecimiento saludable, su bienestar subjetivo o felicidad y el “empoderamiento”, entendiéndose como empoderamiento la revalorización de las personas mayores en la sociedad.

Promover la felicidad de los mayores beneficiará la salud de los mayores y por ende a toda la sociedad. Las personas felices no solo disfrutan más de la vida, sino que además tienen menos posibilidades de morir en los próximos años si su estado anímico es positivo. Diversos estudios sobre la longevidad han demostrado que felicidad y longevidad están estrechamente relacionadas.

### [Consulta en Digital.CSIC](#)

**Palabras clave:** bienestar, felicidad, psicología.

**Citación:** Blog Envejecimiento[en-red], 2: agosto 2014.

**Resumen:** Las encuestas dicen que la felicidad subjetiva mejora y va aumentando conforme envejecemos. La vejez no sólo trae consigo achaques, también felicidad. No es envejecer lo que resta felicidad, sino las circunstancias que se asocian al envejecimiento.

**Descripción:** Entrada de blog con una síntesis de diferentes trabajos publicados sobre felicidad. Envejecimiento [en-red] es un proyecto del Departamento de Población del Instituto de Economía, Geografía y Demografía.

