



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE



PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

VIDA SOCIAL: UN FACTOR RELEVANTE EN LA FELICIDAD

MÓDULO
08





Curso: Psicología de la felicidad

Módulo: Vida social: un factor relevante en la felicidad

© Universidad Privada del Norte, 2021

Educación Virtual

Av. El Derby 254, Lima Central Tower, Piso 14, Surco - Lima, Perú

www.upn.edu.pe

Primera edición digital

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin previa autorización de la universidad.

Contenido



▲ 1. Introducción	3
▲ 2. George Vaillant: «La felicidad es amor. Punto final»	3
▲ 3. Robert Waldinger: «Las buenas relaciones nos hacen más felices y más saludables. Punto»	4
▲ 4. Conclusiones	5
▲ Bibliografía	6



1 INTRODUCCIÓN

El estudio de desarrollo adulto de Harvard es la investigación longitudinal más extensa de la historia. Se inició en 1938 y desde esa fecha hasta la actualidad ha seguido la trayectoria de 724 personas divididas en dos grupos: el estudio Grant sobre los estudiantes de Harvard y el Estudio de Boston sobre las personas de los barrios más pobres de esta ciudad. Posteriormente, se incluyó el estudio de las mujeres con inteligencia excepcional. Más de 80 años dedicados a recopilar información sobre una variedad de rasgos físicos, psicológicos y antropológicos con el fin de determinar los factores que más contribuyen a la maduración exitosa y la felicidad.

Los seis factores que resultaron excelentes predictores de la felicidad fueron los siguientes: matrimonio estable, estilo adaptativo maduro, no fumar, consumir poco alcohol, ejercicio regular y mantener un peso normal.



A los 50 años, 106 de los participantes tenían cinco o seis de los factores y, cuando llegaron a los 80 años, la mitad estaba en el grupo de los felices. Por el contrario, aquellos que tuvieron tres o menos factores, no fueron calificados como felices al llegar a los 80 años; más aún, presentaron mayores probabilidades de morir a pesar de tener una buena salud física (Lambert, 2019). ¿Qué lecciones podemos extraer del estudio?

2 GEORGE VAILLANT: «LA FELICIDAD ES AMOR. PUNTO FINAL»

George Vaillant, médico psiquiatra, fue director del estudio por más de tres décadas. Compartió algunas conclusiones en su libro *Triumphs of experience*, en especial, acerca de la correlación de las relaciones cálidas con la salud y la felicidad en la vejez. Por ejemplo (Stossel, 2013):



Los ingresos económicos de los hombres que tuvieron vínculos cálidos con su madre durante su infancia fueron mayores que los de aquellos cuyas madres eran indiferentes.

Las personas con más probabilidades de desarrollar demencia fueron aquellas que habían tenido malas relaciones con su madre durante la infancia.





La eficacia en el trabajo de estos hombres se asoció a la relación que tuvieron durante la infancia con sus madres, pero no con sus padres.

Los hombres que tuvieron relaciones cálidas con sus padres durante la infancia presentaron menores tasas de ansiedad en la adultez y mayor satisfacción con la vida a los 75 años.



Vaillant añade que la clave para fortalecer los vínculos es el estilo de afrontamiento maduro. Con la edad, las personas pueden llegar a ser más agudas con las tareas emocionales. Esto no significa tener un «don de gente» especial o ser extrovertido. Se trata, más bien, de «permitirse amar a los demás y ser capaz de acoger a las personas» (Vaillant, citado en Lambert, 2019). En la vejez, las personas tienden a recuperar a aquellos que amaron en la primera mitad de la vida, lo cual influye en el presente, de manera positiva en el mejor de los casos. Otro hecho por destacar es que aquellos hombres que se veían poco impresionantes a los 46 años, mejoran sus vidas notablemente como consecuencia de la maduración continua.

3

ROBERT WALDINGER: «LAS BUENAS RELACIONES NOS HACEN MÁS FELICES Y MÁS SALUDABLES. PUNTO»

Robert Waldinger, médico psiquiatra, ocupa el cargo de director del estudio de desarrollo adulto de Harvard desde el 2005. Luego de haber dedicado buena parte de su vida a esta investigación, Waldinger concluye que la gran lección no tiene que ver ni con el dinero ni con la fama, sino con las buenas relaciones que se cultivan en la vida (Waldinger, 2015):

Primera Lección

→ Las personas que viven solas son menos felices, recaen con mayor facilidad en sus enfermedades, sus funciones cerebrales decaen más rápido y viven menos. Por el contrario, las personas con vínculos con la familia, los amigos y la comunidad son más felices, más sanos, y viven más.



Segunda Lección

→ Vivir en el conflicto es malo para la salud. Vivir en un entorno cálido nos brinda protección. Las personas que a los 50 años reportaron sentirse satisfechas con sus relaciones, a los 80 años, estaban más saludables, incluso esas relaciones cercanas parecían amortiguar los dolores físicos propios de la edad. En cambio, las personas que tenían una relación no feliz sentían el dolor físico con mayor intensidad.



Tercera Lección

- Las buenas relaciones protegen el cuerpo y el cerebro. Una relación cálida, en la que la persona sabe que puede contar con la otra si lo necesita, tiene los recuerdos más nítidos por un mayor tiempo. En cambio, las personas que sienten que no pueden contar con alguien pierden más fácilmente la memoria.



Waldinger observa que, a pesar de que este conocimiento sobre la importancia de las relaciones es antiguo y que ahora está validado por la ciencia, a las personas todavía les cuesta tomar acciones al respecto.

4 CONCLUSIONES

- El estudio de Harvard es la investigación longitudinal más larga de la historia, que permite conocer cuáles son los factores asociados a la felicidad.
- Las relaciones saludables tienen un vínculo positivo con el bienestar físico y mental de las personas.

BIBLIOGRAFÍA

Lambert, C. (9 de agosto de 2019). From the archives: The talent for aging well. *Harvard Magazine*.
<https://harvardmagazine.com/2001/03/the-talent-for-aging-wel-html>

Stossel, S. (mayo de 2013). What makes us happy, revisited. *The Atlantic*.
<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2013/05/thanks-mom/309287/>

TED. (25 de enero de 2016). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | Robert Waldinger* [Archivo de video].
https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&ab_channel=TED



2021 © UPN. Todos los derechos reservados