

***La felicidad de la juventud anticipa la felicidad de la vejez  
Además, aquellos mayores que tienen apoyo familiar y niveles  
bajos de estrés están más satisfechos con su vida al final de  
ésta, revela un estudio***

Un estudio realizado por la Universidad de Granada ha encontrado que los ancianos afirman ser menos felices que cuando eran jóvenes, pero que aquellos que estaban más satisfechos de jóvenes también lo están más de viejos. Además, el estudio señala que los ancianos internados en residencias son igual de felices en general que los no internados, aunque difieren en los aspectos de su vida que son más satisfactorios.

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 ésta que los demás.

Así se desprende de un artículo publicado por investigadores de la Universidad de Granada en la prestigiosa revista *Journal of Happiness Studies*, en el que han explorado 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 autoinformes, 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 internados 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).

La autora principal del artículo, la profesora de la UGR Débora Godoy Izquierdo, destaca en una nota de prensa de dicha Universidad 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). En el trabajo también ha participado los investigadores Raquel Lara Moreno, Francisco Araque Serrano, Juan F. Godoy García y María Luisa Vázquez Pérez.

#### Mayores internados

Además, la felicidad de los participantes internados (en residencias) no difirió de la de los participantes no internados, aunque se encontraron diferencias significativas en algunas de las variables psicosociales que se relacionan con la felicidad.

Por ejemplo, los mayores no internados 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 internos, mientras que éstos 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.

Referencia bibliográfica:

Débora Godoy-Izquierdo, Raquel Lara Moreno, María Luisa Vázquez Pérez, Francisco Araque Serrano y Juan F. Godoy García: Correlates of Happiness Among Older Spanish Institutionalised and Non-Institutionalised Adults. *Journal of Happiness Studies* (2012). DOI: 10.1007/s10902-012-9335-5.