



El día de hoy me gustaría platicarte del estudio más largo que se ha llevado a cabo en el tema de la felicidad. **Se trata del estudio “Grant” llevado a cabo como parte de la investigación en Desarrollo Adulto de la Escuela de Medicina en la Universidad de Harvard en los Estados Unidos.**

Estudio de felicidad

¿En qué consiste? **Por 75 años se le ha dado seguimiento a la vida de 754 hombres, año tras año, preguntándoles sobre su trabajo, vida familiar, su salud, y por supuesto sin saber que iba a suceder con sus vidas.**

Este tipo de estudios son muy raros, ya que la mayoría de ellos se terminan en unos diez años, las personas que los iniciaron dejan de investigar, cambian de dirección o fallecen; el dinero se termina y con este la información.

En este caso, la suerte y la perseverancia de los investigadores a través de varias generaciones ha hecho que el estudio sobreviva y arroje resultados. Han sido cuatro los directores del estudio y se está empezando a estudiar a más de 2,000 hijos y nietos de estos hombres.

Inicio en el año del 1938 siguiendo la vida de dos grupos de hombres: un 40% fueron estudiantes universitarios de Harvard que estaban terminando su carrera, y el 60% restante provino de niños entre 12 y 16 años de edad provenientes de suburbios muy pobres, con familias en desventaja y de escasos recursos.

Al iniciar el estudio hace 75 años se les hicieron exámenes médicos, se les entrevistó a ellos y a sus padres y cada dos años se les volvió a contactar: escaneando sus cerebros, realizándoles pruebas de sangre, hablando con sus esposas e hijos acerca de sus inquietudes y logros.

Actualmente están vivos el 60% de estos hombres y los mayores tienen poco más de 92 años.

Después de catalogar y analizar miles y miles de hojas con la información recabado durante estos años, los resultados obtenidos no han tenido que ver con “dinero, fama o trabajo duro”.

Lo más increíble es el mensaje publicado y que se resume en tres grandes lecciones:

1. Relaciones cercanas: los hombres de ambos grupos que reportaron estar más cerca de su familia, amigos o comunidad, tienen una vida más feliz y saludable que los otros.

También han vivido más tiempo en comparación a aquellos que reportaban sentirse solos.

La experiencia de vivir o sentirse “solo” ha resultado ser “tóxica”. Las personas que están más “solitarias” de lo que les gustaría estar son menos felices, su salud se deteriora en la vida de adultez media, el funcionamiento de su cerebro disminuye y viven menos años.

Y lo más triste es que muchas personas aunque vivan en familia o comunidad, dicen sentirse “solas”. Puedes sentirte solo-a en una multitud o en un matrimonio.

2. Segunda lección: “Calidad y no cantidad de relaciones”. No depende el número de amigos que tienes, tampoco si estás o no comprometido en una relación, lo que cuenta es la “calidad” de esa relación.

Por ejemplo: se ha demostrado que vivir en un constante conflicto en la familia o en el matrimonio es dañino para la salud, hasta más que el divorcio o la separación. Al vivir en relaciones cálidas y en armonía, surge en sentimiento de pertenencia.

Para los jóvenes de 20 años el número de relaciones amistosas o amorosas es importante, pero después de los 30 años lo que realmente importa es la “calidad” de estas relaciones.

3. Y la tercera gran lección que ha resultado de este estudio acerca de las relaciones y el bienestar de la persona, es que no solo protege al cuerpo sino que protege también al “cerebro”.

Sucede que al estar en una relación segura y cercana con otra persona a la edad de 80 años, ambos se sienten “protegidos”, saben que cuentan con la otra persona en momentos difíciles, y por lo tanto su “memoria” se mantiene activa por más tiempo.

Por el contrario, las personas que llegan a los ochenta años sin contar con una relación cercana, (no tiene que ser amorosa), experimentan un declive en su memoria.

Y no significa que estas relaciones tengan que ser cordiales en todo momento, se pueden experimentar discusiones y roces entre las personas, pero de base saben que cuentan unos con otros.

¿Por qué si parece tan sencillo no lo hacemos? Porque somos humanos y nos complicamos la vida.

Te invito a que reflexiones sobre esto, lo que realmente vale en la vida no cuesta dinero y es muy sencillo. Resultado de este estudio de 75 años: “Buenas relaciones nos mantienen más felices y saludables. Punto” ¿Qué te parece?