

Vivir en familia nos hace más felices, según Harvard

La **búsqueda de la felicidad** es, desde tiempos inmemoriales, el objetivo de la vida. En la actualidad, algunas encuestas realizadas a grupos de jóvenes basaban la felicidad en la fama y la riqueza, pero **un estudio de la prestigiosa universidad de Harvard**, que se comenzó a desarrollar en 1938, ha revelado que el **mejor indicador de felicidad a largo plazo son las relaciones con tu familia, con tus amigos y con la pareja**. En definitiva, vivir en familia es uno de los indicadores de felicidad más importantes para las personas.

Este es uno de los hallazgos más importantes del estudio *Harvard Study of Adult Development*, sobre la felicidad, un proyecto de investigación que desde 1938 ha seguido y examinado de cerca la vida de más de 700 hombres, y en algunos casos de sus parejas. El estudio ha tenido como objetivo investigar cuáles son los factores que determinan si una persona se hará viejo de una manera feliz y saludable, o si por contra caerán en la enfermedad o debilitamiento mental, algo que al parecer tiene mucho que ver con la soledad.

Una conferencia que resume 75 años de estudio sobre la felicidad

El actual director del estudio, Robert Waldinger, ha resumido los resultados más impactantes de este largo proyecto en una conferencia TED, que puedes ver en este video. Waldinger analiza las conclusiones de este estudio, llevado a cabo durante más de 75 años, entre las que cabe destacar la relación que existe entre las familias estables y la felicidad.

Cuando Waldinger asumió el mando en 2003 extendió el estudio para centrarse en las esposas e hijos de los 700 hombres que estaban siendo estudiados, grabando a las parejas en sus casas, para estudiar su interacción y entrevistarlos por separado sobre cada aspecto de sus vidas, incluso las rencillas del día a día.

“Una y otra vez en estos 75 años”, afirma el Dr. Waldinger, “nuestro estudio ha demostrado que la gente a la que le va mejor es aquella que se apoya en las relaciones con su familia, amigos y con la comunidad”.

Las buenas relaciones familiares protegen contra enfermedades

Y es que a medida que avanzaba la investigación, los científicos constataban que los factores que influían positivamente sobre la salud y el bienestar eran las relaciones con los amigos, principalmente con la pareja. De hecho, las personas con unas relaciones sociales más estrechas estaban libres de enfermedades crónicas y mentales, y a penas presentaban pérdidas de la memoria, aunque esas relaciones

tuvieran varios altibajos.

De hecho, los altibajos en las relaciones familiares y sociales no tienen una influencia negativa sobre la felicidad. En este sentido, Waldinger reconoce que “esas relaciones buenas no tienen que ser fáciles todo el tiempo. Algunas de nuestras parejas, que están en los ochenta, pueden estar peleando todo el día. Pero siempre que sintieran que en verdad podían confiar en el otro cuando las cosas se ponían difíciles, esas discusiones no causaban estragos en su memoria”.

Los amigos, fuente de felicidad

En las relaciones fuera del hogar, con los amigos, sucede algo parecido. Los participantes del estudio que se esforzaron por sustituir a sus viejos compañeros de trabajo por amigos nuevos después de jubilarse estaban más sanos y felices que los que invertían menos esfuerzo en mantener sus círculos sociales cuando dejaban de trabajar.

El estado de salud también influye en la creación de relaciones sociales y por tanto, influye en la felicidad. Y es que es más fácil que la gente saludable **y feliz** mantenga y cree relaciones sociales fuertes, que esto suceda cuando estás enfermo. “Los enfermos poco a poco se aíslan socialmente o terminan en relaciones malas”, subraya Waldinger.

El estudio señala que después de seguir a estas personas durante muchas décadas y al comparar el estado de su salud y relaciones desde el inicio, los lazos sociales fuertes son la causa de salud y bienestar a largo plazo.

Entre las recomendaciones de Waldinger para conseguir la felicidad destaca empezar a hacer lo siguiente: “algo tan sencillo como remplazar el tiempo que pasamos ante una pantalla con tiempo de convivencia, o revivir una relación aburrida con una actividad en común, como ir a caminar o salir juntos. Ponte en contacto con aquel familiar con el que casi no hablas, porque esas disputas familiares que son tan comunes suelen afectar más a los que están resentidos”.

Marisol Nuevo Espín en Hacer Familia