

DIARIO POPULAR, domingo 4 de agosto de 2013

ESTA TENDENCIA ES DENOMINADA EL PATRON U: EL BIENESTAR SE ENCUENTRA EN LAS EDADES DE LOS EXTREMOS

REVELAN QUE SE ES MAS FELIZ A LOS 23 Y A LOS 69 AÑOS

Investigadores destacan que los jóvenes tienen "altas expectativas", que al no ser satisfechas afectan el bienestar en la mediana edad. En la vejez se vive con menos remordimiento y vuelven a subir los niveles de felicidad.

NATALIA MUÑIZ

¿A qué edad se es más feliz? Si uno se deja guiar por los parámetros culturales la respuesta apunta a la juventud, a los veintipico. En parte, es cierto. Pero otra etapa con elevados niveles de felicidad es la vejez, dado que se dejan de lado remordimientos por las metas no alcanzadas y se aprende a disfrutar de lo cotidiano. A este fenómeno, los investigadores lo denominan patrón U, porque los niveles de bienestar aumentan en las edades de los extremos.

Un estudio realizado por el Centro para el Desempeño Económico de la Escuela de Economía y Ciencia Política de Londres reveló que las personas somos más felices a los 23 y 69 años. Mientras, a mediados de los cincuenta se atraviesa por un momento de desilusión por los proyectos no logrados.

El documento se titula "Las aspiraciones no satisfechas como una explicación de la edad en forma de U en el bienestar humano", presentado recientemente por el investigador Hannes Schwandt. Del estudio participaron 23.161 personas de entre 17 y 85 años.

La investigación sigue la línea de otros estudios que destacan que si bien después de los treinta y pico las expectativas personales caen y siguen disminuyendo paulatinamente, con los años se aprende a manejar la decepción y el nivel de bienestar aumenta de nuevo al rondar los sesenta.

Al respecto, Schwandt manifestó: "Algunas teorías asumieron que la forma de U es impulsada por las expectativas no satisfechas que afectan negativamente el bienestar de las personas en la mediana edad, que son abandonadas y experimentadas con menos remordimiento en la vejez. Los datos aquí apoyan dicha afirmación".

"Los jóvenes tienen altas aspiraciones que son posteriormente insatisfechas. Y su satisfacción con la vida disminuye con el edad, siempre y cuando las expectativas se mantengan altas y no cumplidas", destacó el investigador.

Sin embargo afirmó que "las aspiraciones son abandonadas y las expectativas se alinean con el bienestar actual a finales de los cincuenta años. Esta es la época en la que el bienestar comienza a subir de nuevo", y una de las explicaciones es que los mayores "aprenden a sentir menos remordimiento" por las metas no alcanzadas.

Frente a este panorama, Schwandt sostuvo que difundir estas investigaciones "podrían ayudar a las personas a adaptarse a sus expectativas, optimizar las

decisiones importantes en su vida y sufrir menos cuando no se cumplen las aspiraciones".

.- IMÁGENES POSITIVAS

Consultado por este diario, el Doctor en Psicología, especialista en Mediana Edad y Vejez, Ricardo Iacub, destacó que el tema de la felicidad en la tercera edad "está emergiendo bastante y las investigaciones dieron muchas sorpresas al mundo", dado que por estereotipos negativos y obsoletos acerca de esta etapa del curso de la vida "a veces es difícil que la gente imagine felicidad en la vejez".

Al respecto indicó que "una investigación en Harvard mostró contradicciones en la cuestión de la felicidad porque muchas veces se dice 'estoy pasando por un buen momento' y no lo es precisamente, sino que, por ejemplo, le va bien en los negocios pero eso le genera mayor estrés y agotamiento. Lo consideran 'un buen momento' porque les está yendo bien en sus ideales".

"A diferencia de la vejez, muchas veces la gente no se siente tan bien porque se pueden llegar a perder ideales, como el trabajo, tener hijos, etc., pero lo llamativo y contradictorio es que hay mayor estabilidad a nivel de las emociones positivas. Los adultos mayores buscan más directamente esta clase de emociones", afirmó.

En este marco destacó los resultados de otra investigación "realizada con un escáner para ver cómo funciona el cerebro, en la que se detectó que los jóvenes eran más recurrentes en imágenes negativas y los adultos mayores, más directos en imágenes positivas".

"Lo que se llegó a ver es que el adulto mayor tiende a manejar su cerebro con la zona más desarrollada, donde uno controla las emociones; mientras que los jóvenes manejan más la parte de las emociones descontroladas", explicó Iacub, titular de la cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez, de la Facultad de Psicología de la UBA.

Recuadro: INVESTIGACION EN LA CIUDAD DE BUENOS AIRES Y MAR DEL PLATA

"Así como biológicamente, al llegar a la vejez a veces hay dificultades, a nivel psicológico hay muchísimos logros", sostuvo el Doctor en Psicología, especialista en Mediana Edad y Vejez, Ricardo Iacub.

El profesional, titular de la cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez de la Facultad de Psicología de la UBA, destacó que junto a la Facultad de Psicología de la Universidad de Mar del Plata realizaron una investigación acerca de "Las emociones a lo largo del curso vital" que será publicada a fin de año.

Se midieron distintas emociones, búsqueda de sensaciones, control cognitivo, entre otros puntos, en una muestra de 600 casos cuantitativos y 200 a nivel cualitativos, de cuatro grupos de edades: los 20, 40, 60, y 80 y más años, en las ciudades de Buenos Aires y Mar del Plata.

Esta investigación "es un desafío que pocos países hicieron" y las estadísticas son similares a las obtenidas en otras regiones.

Al respecto adelantó que se observó que "las emociones más negativas surgieron por parte de los más jóvenes".

"Los adultos mayores buscan emociones positivas, las alcanzan y controlan mucho más que los jóvenes -aseguró-. Evitan emociones negativas, utilizan mecanismos de racionalización, comprensión de la realidad y es muy clásico que, ante ciertas noticias, digan 'me tomo un tiempo', es decir, se ponen un freno".

Iacub sostuvo que "así como biológicamente, al llegar a la vejez a veces hay dificultades, a nivel psicológico hay muchísimos logros, y por eso nuestra investigación tiene que ver con la Psicología Positiva y el envejecimiento positivo".

También señaló que "los jóvenes se enfrentan a situaciones de mucha felicidad y mucha infelicidad" y que una investigación norteamericana "también da cuenta que los adultos mayores se manejan mejor, en un parámetro intermedio, de 7-8, mientras que los jóvenes pasan del 1 al 10, a veces sin escala".

Recuadro: UNA DE LAS CLAVES: DISFRUTAR DE LO COTIDIANO

El Doctor en Psicología, especialista en Mediana Edad y Vejez, Ricardo Iacub, destacó que "hoy vemos que los adultos mayores son buscadores activos de situaciones placenteras", y se lo observa en los cursos y talleres, reuniones, almuerzos, bailes, paseos y viajes en los centros de jubilados y pensionados, universidades de la tercera edad, entidades barriales, organizaciones gubernamentales y no gubernamentales.

Iacub sostuvo que "muchas veces con ciertas obligaciones, que son como imperativos, y con cierta ilusión -hablando de ilusión no como algo positivo sino como algo que nos ilusiona y a veces no sabemos muy bien hacia dónde vamos-, perdemos el disfrute de lo cotidiano. Es lo que le pasa a la gente de mediana edad, está tan loca con todo lo que tiene que hacer que disfruta poco" el día a día, situaciones que se descubren y/o recuperan en la tercera edad.