
EL ESPECTADOR

Salud | Mar, 08/30/2016 - 15:47

Somos más felices cuando viejos

Por: Redacción Salud

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de California, Estados Unidos, revela que las personas se sienten más satisfechas con sus vidas en edades más avanzadas.

Se dice que al llegar a los 30 cumplir años se convierte en una crisis: está la de los 40 y los 50. Deseamos ser jóvenes eternamente porque, creemos, en esta etapa de la vida somos ágiles, saludables y felices. Sin embargo, cada vez son más los estudios que revelan lo contrario: la felicidad no está en la juventud, sino que llega con los años.

A esta conclusión llegaron investigadores de la Universidad de California en San Diego, Estados Unidos, basados en las respuestas que les dieron 1.546 personas. En el estudio, publicado en la revista *Journal of Clinical Psychiatry*, los científicos concluyen que **a medida que pasa el tiempo las personas empiezan a sentirse mejor con ellos mismos**, mientras en la veintena y la treintena los niveles de estrés y ansiedad son mucho más elevados.

Aunque aún no existe una respuesta certera de por qué en la vejez se es más feliz, la ciencia ha acumulado algunas teorías con los años. Una de ellas, dada por los científicos que lideraron el estudio, es que a pesar de perder belleza, fuerza y memoria, con los años se crea una “reserva emocional” para compensar el deterioro físico.

Otra opción, plantea el estudio, es que **con el tiempo las personas pueden ganar mayor habilidad para gestionar sus emociones, así como para tomar decisiones**. De hecho, otras investigaciones habían demostrado que entre más viejo, menos emociones negativas se experimentan.

Según le explicó Dilip Jeste, autor principal del trabajo al periódico español El País, estos aprendizajes para “ser más feliz” pueden estar relacionados con los cambios físicos del envejecimiento. “La amígdala, la parte del cerebro asociada con la percepción emocional, se

vuelve menos sensible a las situaciones estresantes o negativas”. Además, “los niveles de dopamina en el circuito de recompensa del cerebro descienden con la edad”, explicó.

Lo claro, sin embargo, es que esta idea nos plantea un futuro más prometedor. Esto sin contar con que da unas claves para orientar los tratamientos de salud mental en la tercera edad donde, al parecer, nadie es tan triste como lo pintan.

Dirección web fuente:

<http://www.elespectador.com/noticias/salud/somos-mas-felices-cuando-viejos-articulo-652070>

COPYRIGHT © 2016 www.elespectador.com

Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.

Reproduction in whole or in part, or translation without written permission is prohibited.

All rights reserved 2016 EL ESPECTADOR