LA FELICIDAD AUMENTA CON LA EDAD

Aunque pueda sonar paradójico, la gente realmente es más feliz a medida que envejece. Si bien hay muchas cosas en nuestra vida que empeoran con la edad, lo curioso es que en muchos aspectos comienzas a sentirte mejor.

Un estudio realizado con un grupo de 1.500 participantes, en edades comprendidas entre los 21 y 99 años llevado a cabo en San Diego, California, EE UU se. encontró que las personas más estresadas y deprimidas de todo el grupo eran aquellos que estaban en sus veinte años. Por su parte, las personas que rondaban los 90 se mostraron más felices.

Los investigadores también observaron una consistencia notable en sus resultados. Los adultos mayores del grupo se mostraron más felices, en paz consigo mismos y menos deprimidos. También tenían menos ansiedad y menos estrés.

Según los investigadores esto se debe a ciertas cualidades que se refuerzan a medida que envejecemos y maduramos: la empatía la compasión, el auto-conocimiento, la apertura a nuevas ideas, la firmeza y la regulación emocional. Con la edad, la gente tiende a ver el lado positivo de la vida, y es capaz de ver lo mejor de los demás y ser más tolerantes.

En 2015, un estudio realizado por Gallup-Heathways encuestó a más de 173.000 personas en los EE.UU.. Los participantes mayores de 55 años tenían un mayor índice de bienestar económico. Alrededor del 52% de ese grupo también dijeron ser más "prósperos", en contraste con el 32% de los participantes menores de 55. Por otra parte, se encontró que los participantes mayores de 55 comían más sano que sus contrapartes más jóvenes. Aún más interesante fue el descubrimiento de que los niveles de depresión y la obesidad se reducían drásticamente después de los 64 años.

Se llevaron a cabo estudios cognitivos que encontraron que las personas mayores tienden a concentrarse en los estímulos y en los recuerdos felices. Se cree que los procesos cognitivos ayudan a las personas mayores a regular sus emociones, les permite ver la vida desde una perspectiva más positiva.

Otra diferencia marcada entre las personas jóvenes y los adultos mayores era que los jóvenes buscaban aventuras más memorables, mientras que las personas mayores estaban contentos con las cosas cotidianas.

Mientras que la mayoría de jóvenes están preocupados por las cosas que van a hacer: vacaciones, planes de fin de semana, etc, los mayores gozan con las cosas simples de la vida. Cosas que ayudan a estar en paz con nosotros mismos.

Envejecer No Es Tan Malo Como Dicen…

Si hablamos con honestidad, debemos reconocer que el envejecimiento no es muy conocido por sus ventajas y cosas positivas, pero hoy puedes empezar a gozar de una vida más sana, más bella y más feliz siguiendo algunas rutinas que harán de tu vida una vida más feliz.

Algunos consejos para llevar una vida más feliz

Aunque los seres humanos no llegamos a este mundo con un manual de instrucciones que nos enseñe cómo vivir con felicidad, si lo pensamos por un momento, nos daremos cuenta de que no lo necesitamos.

A continuación anotaremos algunas cosas simples que te permitirán valorar esas pequeñas bendiciones que la vida nos otorga y muchas veces ignoramos:

Antes de decir algo malo, piensa en aquellos que no están presentes para defenderse.

Antes de quejarte sobre el sabor o la calidad de la comida, piensa en todas aquellas personas que están pasando hambre en el mundo.

Antes de gritarle a tu pareja, piensa en la inmensa soledad que envuelve a otras personas.

Antes de quejarte sobre tu situación actual, piensa en aquellos que nunca llegaron a disfrutar el día de hoy.

Antes de enojarte porque la casa está desordenada, recuerda que hay personas que ni siquiera tienen un lugar dónde dormir.

Antes de señalar a alguien con el dedo acusador, recuerda que tú también eres humano y puedes cometer errores.

Y la regla más importante de todas…

Antes de dejar que un pensamiento negativo arruine tu humor, sonríe y da las gracias a Dios
por estar vivo y que tienes la posibilidad de hacer las paces con aquellos que amas.

HASTA LA PROXIMA

SILVIA MADRIGAL