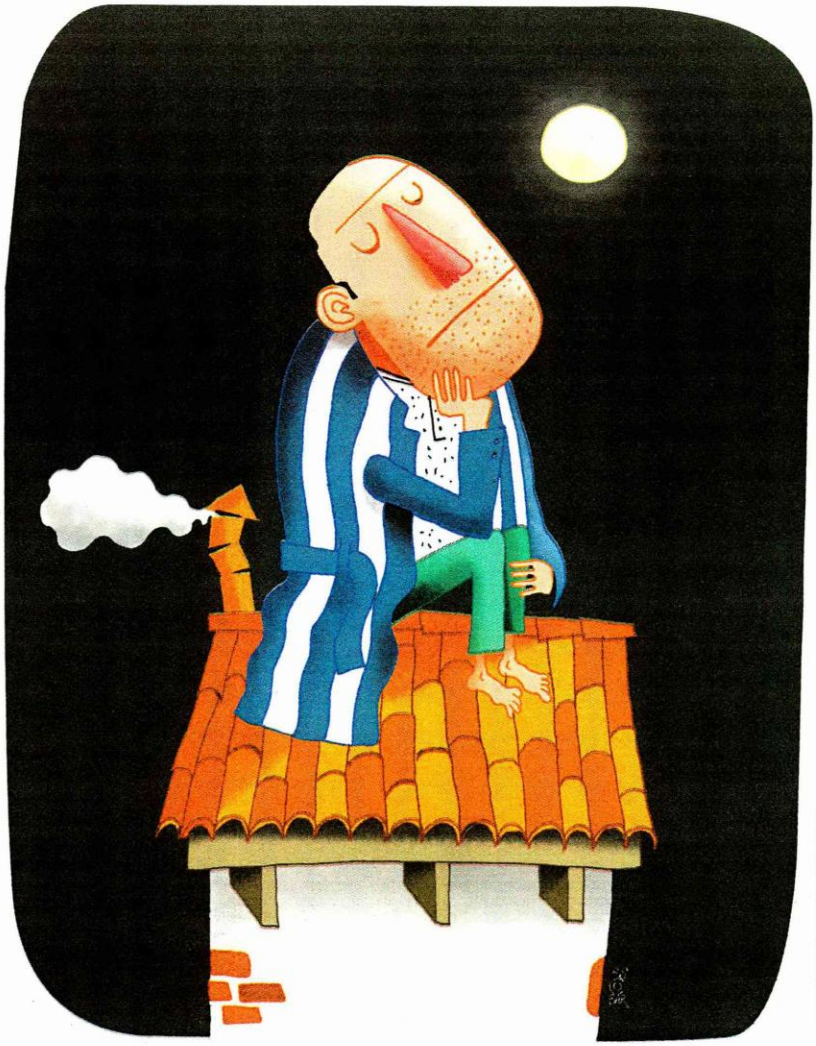
Estudio dice que entre los 40 y 42 años es el período más infeliz de la vida

- Investigación analizó encuestas de felicidad de Gran Bretaña, España y Australia, concluyendo que índices más bajos están en esta etapa.
- Expertos explican que a esta edad la vida se hace más compleja y se comprueba que muchas metas de la juventud no se cumplirán.
- Sin embargo, otros estudios afirman que puede tratarse de un proceso evolutivo, destinado a mejorar la adaptatividad humana.



ILUSTRACION: MARCELO ESCOBAR

LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

"La felicidad humana alcanza el punto más bajo alrededor de los 40 a 42 años".

Terence Cheng
Universidad de Melbourne.

"La vida se hace más compleja, más demandante y con mayor incertidumbre".

Jaime Alfaro
Universidad del Desarrollo.

"Tal vez la evolución nos necesitaba más insatisfechos en la mediana edad".

Andrew Oswald
Universidad de Warwick.

Paulina Sepúlveda.

¿Es usted feliz? Si tiene entre 40 y 42 años de edad puede que su respuesta no sea positiva. Es la etapa más infeliz de la vida, al menos para la ciencia, tesis que otra vez fue refrendada por un estudio, esta vez, de economistas del Instituto de Investigación de Economía Social de la U. de Melbourne, en Australia y de la U. de Warwick, Gran Bretaña.

La felicidad hoy es un área de estudio de psicólogos y economistas. Y puede ser medida. Por eso, el equipo de investigadores analizaron datos de cuatro encuestas sobre felicidad de personas de hasta 70 años realizados en Australia, Gran Bretaña y España, corroborando que el ciclo de bienestar humano tiene forma de U, como habían predecido otros estudios. Es decir, se presenta con un comportamiento en alza al principio de la vida hasta comenzar a descender en la adolescencia y juventud, para luego de los 45 años volver a aumentar. Y es, según este último estudio, entre los 40 y 42 años, sin importar la cultura o género, donde se reportan los más altos índices de insatisfacción con la vida.

Se trata de la primera investigación que muestra, a través de estudios longitudinales, el comportamiento en U. "Lo interesante es la consistencia de los resultados en los tres países que examinamos. Y que la felicidad humana alcanza el punto más bajo alrededor de las edades de 40 a 42", señaló Terence Cheng, de la Universidad de Melbourne y una de las autoras del estudio.

Descenso

Jaime Alfaro, psicólogo de la Universidad del Desarrollo, indica que la disminución de la felicidad y el bienestar comienza en la adolescencia, y se extiende hasta el inicio de la última fase de la vida adulta (antes de los 50 años). "Esos datos se corroboran en distintas realidades sociales y culturales, y se han observado internacionalmente", sostiene.

¿Qué ocurre al inicio de la cuarta década de vida? En los análisis de bienestar, dice Alfaro, se ha visto que las tensiones y condiciones de estrés que conllevan la vida adulta afectan la satisfacción y los estados emocionales que son la base del bienestar y la felicidad. "La vida se hace más compleja, más demandante, más cambiante, con mayor incertidumbre y responsabilidad, lo que genera tensiones en la relaciones con otros y aumenta el polo de emociones negativas respecto de las positivas, y genera evaluaciones de menor satisfacción", aclara.

Otros estudios agregan que es la época en que asumen los planes de vida no cumplidos (metas soñadas en la juventud que no se han cumplido), desencadenando frustración y menores índices de felicidad.

Mónica López, directora del Instituto del Bienestar, explica que pese a que se trata de un fenómeno que afecta a hombres y mujeres por igual, estudios muestran una tendencia de estas últimas a ser más felices. "Una explicación es que las mujeres tendrían mayor concentración del gen de la

monoamino oxidasa A, que regula una enzima que descompone los neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, sustancias que generan un mejor estado de ánimo y bienestar", aclara.

Evolución

Pero no sólo se trataría de condiciones culturales. Investigaciones han reportado que los animales también tienen un comportamiento similar.

Una investigación de un grupo de universidades, entre ellas la U. de Warwick y la U. de Edimburgo, solicitó a cuidadores de 508 chimpancés y orangutanes en 65 zoológicos del mundo evaluar la felicidad de los animales.

El resultado reveló que también muestra la clásica U humana. La biología y la fisiología señaló Andrew Oswald, de la U. de Warwick y coautor del estudio a la revista Nature, explicarían esa similitud. "Los simios no tienen hipotecas, divorcios y cuotas escolares para pagar, y toda la parafernalia de la vida moderna".

"Tal vez la evolución nos necesitaba más insatisfechos en la mediana edad", agrega. Ese desencanto, explica, puede ser un catalizador para el cambio, lo que podría estimular a los adultos infelices a actuar de manera más adaptativa, por ejemplo, en la búsqueda de compañeros. Pero aún quedan estudios para determinar por qué en simios y humanos se trata de una etapa compleja, indica el experto. ●

ENTRENAR LA FELICIDAD

Si bien las cifras muestran una tendencia, no es irreversible. Mónica López, directora del Instituto del Bienestar, dice que la ciencia de la felicidad ha demostrado que un 40% de la felicidad depende de lo que nosotros hagamos en nuestras vidas. "Dependería de nosotros aumentarla, por ejemplo, a través de actividades relacionadas con el deporte, el contacto con la naturaleza, la meditación, la espiritualidad, la generosidad, gratitud, perdón y el cultivo de relaciones positivas".