

- Un estudio de Harvard lleva 80 años investigando sobre la salud y la felicidad de las personas.
- Los resultados revelan que lo feliz que seamos con nuestras relaciones personales es clave para la salud.
- Las relaciones cercanas y verdaderas hacen más feliz a la persona que el dinero o la fama.

Cuando el doctor Waldinger, profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard, pregunta a sus estudiantes cómo esperan **conseguir la felicidad en la vida**, [el 50% le responde que con la fama y el 80% con dinero](#). **Están todos equivocados** y su profesor lo sabe.

Robert Waldinger dirige un estudio que desde 1938 sigue a un grupo de estudiantes de la universidad y a su descendencia para **investigar sobre su salud y su felicidad**. El proyecto se inició con 268 hombres (por aquel entonces Harvard no admitía mujeres), de los cuales [solo quedan 19 vivos](#). Entre el grupo original de participantes se encontraban figuras como el presidente John F. Kennedy o el editor del *Washington Post*, Ben Bradlee. El estudio se amplió a la descendencia, que suma 1.300 personas, y también incluyó a partir de la década de los 70 a habitantes de Boston.

Los resultados son evidentes, según explica Waldinger, por encima de la fama y [el dinero](#), **lo que da la felicidad son las relaciones con las personas**. Y no solo eso sino que hay una **conexión directa entre las relaciones, la felicidad y la salud**. "El hallazgo sorprendente es que nuestras relaciones y lo felices que somos en ellas tiene una poderosa influencia en nuestra salud" explica el profesor en el *Harvard Gazette*.

El estudio afirma que los beneficios de crear vínculos personales plenos son enormes: ayuda a retrasar el deterioro mental, mantiene la capacidad memorística, controla el estrés y ayuda a [dormir mejor](#). Es más, la felicidad es un indicador más seguro que la predisposición genética cuando se trata de longevidad. Según Waldinger, "las personas que estaban más satisfechas con sus relaciones con 50 años, estaban más sanos con 80".

Y es que, afirma el profesor "La soledad mata. Es igual de poderosa que fumar o que el alcoholismo". Las personas que **se sienten solas presentan muchos más riesgos para su salud**. Esto está avalado por la *American Psychological Association* que [declaró en una conferencia](#) que la soledad es un peligro para la salud pública igual de importante que la obesidad.

Relaciones plenas, más fácil dicho que hecho

Aunque los resultados de la investigación acerca de la felicidad de Harvard puedan parecer evidentes, **construir relaciones profundas y plenas no es fácil**. El psiquiatra ofrece algunas claves para conseguirlo.

Por un lado, el [profesor explica](#) que **para enriquecer las relaciones hay que enfrentar las dificultades**: "Es importante tender un lazo hacia otras personas. Y es particularmente importante hacerlo hacia aquellas con quienes tienen algún conflicto. Los conflictos realmente minan nuestra energía. Y quiebran nuestra salud"

Y es que tener buenas relaciones de pareja no implica que nunca vaya a haber un altercado. Lo importante es que el otro sepa que aunque discutáis estáis comprometidos con la relación.

Waldinger relata: "Algunas de nuestras parejas octogenarias podían estar discutiendo todo el día, pero mientras supieran que podían contar con la otra persona cuando fuera necesario, esas discusiones no afectaban a la relación".

Otros factores clave

El psiquiatra George Vaillant se unió a la investigación en 1966 y la dirigió entre 1976 y 2004. En 2012 publicó un libro sobre **los factores que influían en mantener la salud del hombre mientras iba envejeciendo**: actividad física, ausencia de abuso de alcohol y tabaco, tener mecanismos maduros para hacer frente a los altibajos de la vida y disfrutar tanto de un peso saludable como de un matrimonio estable. **Para algunos hombres la educación era un factor adicional**.

A pesar de todo esto, Vaillant insiste: "Cuando comenzó este estudio sobre la felicidad, a nadie le importaba la empatía o el apego, pero [la clave para un envejecimiento saludable](#) son **las relaciones, las relaciones y las relaciones**".