

C
 Columna



Fernanda Cerda

La felicidad en la vejez: ¿Fenómeno en declive en Chile?

Recientemente, el Reporte de la Felicidad Mundial, elaborado por la Universidad de Oxford en colaboración con la encuesta Gallup, ha proporcionado una visión reveladora sobre el estado de la felicidad en distintos países. Chile ha experimentado un ligero ascenso en el ranking global, pasando del puesto 39 al 38. Sin embargo, detrás de esta mejora superficial se esconde una tendencia preocupante que merece atención.

La investigación sugiere que la felicidad sigue una curva en forma de U a lo largo de nuestras vidas. Comenzamos con altos niveles de felicidad en

factores. Sin embargo, sorprendentemente, este deterioro no está necesariamente ligado a problemas de salud física, como enfermedades crónicas o dolencias corporales. El mayor dolor de las personas mayores en Chile es la soledad.

Este hallazgo resalta la importancia de explorar en profundidad las dimensiones sociales y emocionales de la vejez. La soledad, entendida como una desconexión profunda tanto a nivel familiar como social, ejerce un impacto devastador en el bienestar de las personas mayores. La sensación de estar desplazados y desvinculados, sumada al profundo sentimiento de abandono,

“Es esencial adoptar un enfoque integral y compasivo como sociedad. Reconocer y valorar la contribución de las personas mayores, así como proporcionarles oportunidades significativas de participación y conexión, son pasos fundamentales”.

la infancia y la adolescencia, para luego experimentar un declive gradual a medida que envejecemos. Sin embargo, este declive no es inevitable, ya que la felicidad tiende a repuntar en la vejez, un período comúnmente conocido como “los años dorados”.

Desafortunadamente, en Chile y toda Latinoamérica, esta curva de felicidad parece no seguir el patrón esperado. En lugar de repuntar, en la vejez los niveles de felicidad continúan disminuyendo, alcanzando su punto más bajo en esta etapa de la vida. Según el reporte, las personas mayores en Chile se encuentran seis puntos por debajo del promedio de felicidad del resto de la población, y este patrón se repite en toda la región.

¿Cuál es la causa de este fenómeno desalentador? El informe señala que el aumento de emociones negativas en la vejez es uno de los principales

constituye una carga emocional significativa que contribuye a su infelicidad.

Para abordar esta problemática, es esencial adoptar un enfoque integral y compasivo como sociedad. Reconocer y valorar la contribución de las personas mayores, así como proporcionarles oportunidades significativas de participación y conexión, son pasos fundamentales para contrarrestar la soledad y promover su bienestar emocional y social.

La creación de entornos inclusivos y solidarios que fomenten la conexión intergeneracional y brinden apoyo emocional y psicológico se convierte en una prioridad urgente. Al promover una cultura de respeto, empatía y comprensión hacia las personas mayores, podemos trabajar juntos para revertir esta tendencia y construir una sociedad más feliz y saludable para todas las edades.