

Fecha: 07-12-2024
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: La plenitud de los chilenos por qué los adultos mayores son los más felices

Pág.: 14
Cm2: 809,4

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

74 años

Según los resultados del estudio “Tres generaciones de chilenos” de Cadem, en alianza con La Tercera, el 53% de las personas entre 65 y 74 años declaró sentirse muy o bastante feliz con su vida en general. El escenario es opuesto en el sector más joven: sólo el 33% de los encuestados entre 18 y 25 años dijo sentirse de igual forma. ¿La paradoja? Los más jóvenes son los más optimistas con el devenir del país. Aquí, por qué.

Por Rosario Gallardo

La plenitud de los chilenos

por qué los adultos mayores son los más felices

A

fines de marzo, en el marco del Día de la Felicidad, se publicaron los resultados del World Happiness Report (WHR), un estudio publicado cada año por Naciones Unidas y que mide el nivel de felicidad en más de cien países. Si bien Chile ranqueó más arriba que varios países de la región, quedando 38° a nivel global, hubo una noticia no tan alentadora: había caído tres puestos con respecto a la medición anterior. En paralelo, Ipsos lanzaba su informe “Felicidad Mundial 2024”, donde un 68% de los chilenos se declaraba una persona “feliz” o “muy feliz”, pero también el país descendió 11 puntos respecto de 2023.

¿Se puede afirmar, entonces, que somos felices?

El profesor asociado de la Escuela de Negocios de la UAI y director del Instituto del Bienestar (IBE), Wenceslao Unanue, dice que hay que distinguir dos visiones de felicidad: el llamado modelo hedónico -que ve la felicidad desde la búsqueda del placer, pero es más transitorio- y el eudaimónico -relacionado más bien con un bienestar más duradero-. Dice que en el caso, por ejemplo, del WHR la medición se centra más en el primer modelo.

Dicho eso recuerda que la primera medición de este estudio -en 2012- nos situó en el lugar 53. Por lo tanto -aunque recalca que no hay respuesta blanco y negro-, “si vemos en términos generales, Chile ha subido en el ranking, manteniendo incluso el promedio de felicidad que tenía en 2012 (6,3). Entonces, en términos relativos, somos mucho más felices que lo que éramos hace una década”.

Para el psicólogo y director del Instituto de

Bienestar Socioemocional (IBEM) de la UDD, Jaime Silva, Chile no tiene un nivel bajo de felicidad -más bien se mantiene relativamente moderado a alto-, pero efectivamente el indicador se ha ido moviendo con los años en respuesta a las contingencias del país. Ahora, aclara, “decir que Chile ha tenido cambios drásticos en sus niveles de felicidad sería equivocado”.

“En general, los chilenos tienden a puntuar bastante bien en satisfacción personal con su vida, pero hay bastante malestar social que impacta en los resultados. La desigualdad, la desconfianza y el individualismo son temas que como sociedad impactan muy fuerte en el bienestar”, explica, por su parte, Mónica López, psicóloga, terapeuta familiar y de pareja, y directora del Instituto del Bienestar (IBE).

La pregunta ahora es quiénes son más felices.

La generación más feliz

El estudio “Tres generaciones de chilenos” desarrollado por Cadem -en alianza con La Tercera- arroja algunas luces.

Bajo la pregunta: “Si tuvieras que evaluar tu vida general en estos días, ¿cuán feliz dirías que eres?” se midió la respuesta de tres grupos etarios: 18 a 25 años, 40 a 49 años y 65 a 74 años. En el fondo, hijos, padres y abuelos. De estos tres grupos, el que se mostró menos feliz fue, de hecho, el más joven. Sólo el 33% de este grupo diría que es muy feliz o bastante feliz con su vida.

Un escenario distinto mostraron los mayores. De hecho, los encuestados de 40 y 49 años se muestran un poco más felices que sus pares más jóvenes: en concreto, 45% de



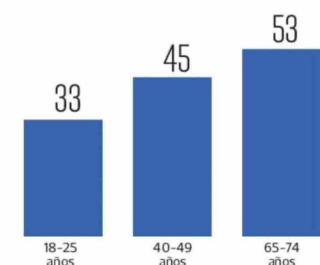
Fecha: 07-12-2024
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: La plenitud de los chilenos por qué los adultos mayores son los más felices

Pág.: 15
Cm2: 762,3

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida

SITUVIERAS QUE EVALUAR TU VIDA EN GENERAL, EN ESTOS DÍAS, ¿CUÁN FELIZ DIRÍAS QUE ERAS?

Muy feliz + Bastante feliz, en %



FUENTE: Cadem

LA TERCERA



ellos dijo sentirse muy o bastante feliz con su vida. Sin embargo, el primer lugar de la felicidad recae en los de más de 65 años, ya que un 53% de ellos dijo sentirse de esta forma.

Para Roberto Izikson, gerente general de Cadem, este nivel de felicidad en jóvenes más bajo que las otras generaciones puede explicarse por dos razones: cortoplacismo y la búsqueda de satisfacción inmediata, influenciada por la masificación de nuevas tecnologías. "La tecnología nos abre las posibilidades a millones de fuentes de bienes y servicios, y mirar el mundo desde el 'ideal'. Tampoco vemos en esa generación la idea de que las cosas las voy consiguiendo con trabajo, con esfuerzo, paso a paso, sino que más bien el 'lo quiero ahora ya'. Pero como no tenemos esa capacidad, como país, de satisfacer eso, se genera en los jóvenes una frustración que no vemos en los mayores", dice. En las generaciones mayores sus contextos han sido distintos: "Son hijos del trabajo y del esfuerzo del desarrollo económico de Chile en los últimos 30 años, de haber ido adquiriendo cosas que no tenían en base a su propio esfuerzo y, por lo tanto, entienden probablemente que las cosas no son fruto de la espontaneidad. Eso genera un nivel de resiliencia mayor".

Silva, por su parte, explica que la relación entre felicidad y edad ha sido estudiada en varias oportunidades y se ha determinado que, efectivamente, se han observado mayores niveles de felicidad en la infancia y en la vejez. De hecho, curiosamente, la curva que se forma al analizar esta relación es una "U" o una sonrisa, comenta. En tanto, la "edad mediana" es donde se vive con demandas más altas. "Son momentos en la vida donde tú tienes que jugarle muchas decisiones que son de largo plazo y hay mucha presión social también por esas decisiones que tomas o no. Entonces se produce una especie de valle asociado al estrés. También hay mucho desajuste entre la expectativa y la realidad; uno se imagina para uno mismo ciertas cosas que luego después no pasan", detalla.

Mónica López concuerda en que la felicidad comienza a aumentar progresivamente luego de los 55 años, porque las personas aceptan mejor quiénes son, sueltan el 'qué di-

rán' y disfrutan más de lo que ya han construido. Y los más jóvenes, en cambio, viven otras incertidumbres. "Muchos ven que cada vez es más complejo tener una casa propia o estabilidad laboral. Las redes sociales y la hiperconectividad digital los ha ido desconectando y generando muchas veces dificultades en sus habilidades sociales e incluso mayor aislamiento, lo cual está teniendo un gran impacto en su salud mental", dice.

No son sólo malas noticias: López asegura que la nueva generación está más consciente de sus emociones difíciles, "por eso muchas veces puntúa más bajo en las encuestas de felicidad". Pero se atreve a pedir ayuda con mayor facilidad y tiene mayor apertura para trabajar en su bienestar que otras.

Satisfacción con la vida

Otra de las preguntas que incluye el estudio se relaciona con la satisfacción con la vida y, similar a lo que ocurre con la medición de felicidad, el grupo de más de 65 años se siente más satisfecho. De hecho, un 49% califica este factor con notas 6 y 7. En comparación, de quienes están en sus 40, sólo el 44% declara estar satisfecho y la cifra se reduce aún más en los más jóvenes, llegando al 38%.

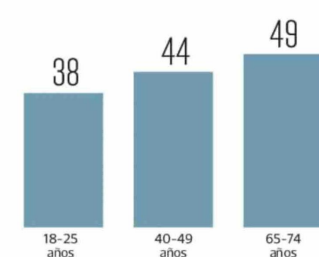
Los encuestados también respondieron en qué ámbitos consideran que son aquellos en los que están más satisfechos.

En el caso de los mayores de 65 estos corresponden a su relación con familia y amigos, el nivel de educación personal y su relación de pareja. El mismo orden se repite para las personas de 40 a 49 años. Sin embargo, los más jóvenes dicen sentirse más satisfechos, en primer lugar, con su nivel de educación personal, luego con sus relaciones de familia y amigos y, por último, empatados, la relación de pareja y la satisfacción con su trabajo.

En esa línea, el director del IBEM detalla que si bien la felicidad o la experiencia de satisfacción con la vida tiene distintos componentes - "no hay un secreto o un solo factor", comenta -, hay cuatro pilares que caracterizan a las personas que tienen más bienestar: el primero, y el más importante según Silva, es la satisfacción con las relaciones interpersonales. Le sigue la capacidad de

SATISFACCIÓN CON LA VIDA

¿Qué tan satisfecho/a estás con tu vida en general? en %, Notas 6 y 7



FUENTE: Cadem

LA TERCERA



EN GENERAL, ¿CÓMO SE SIENTE USTED ACERCA DEL FUTURO DEL PAÍS...?

En %



FUENTE: Cadem

LA TERCERA



conectarse con el presente - "vivir el aquí y ahora" -, tener un propósito o un sentido a largo plazo y, por último, tener conciencia del propio mundo emocional.

Paradójico optimismo

Curiosamente, se produjo una paradoja cuando se les consultó por cómo veían el futuro del país y si creían que Chile va por un buen o un mal camino. Si bien los mayores de 65 fueron los "más felices", también son el grupo que mira el futuro con más pesimismo.

De hecho, el 59% de ellos dijo sentirse muy pesimista acerca del futuro del país y 73% que vamos por mal camino (el 20% afirmó que vamos por buen camino). En el grupo de 40 a 49 años, un 46% reconoció sentirse pesimista por el porvenir y 77% dijo que vamos por mal camino como país (el 19% por buen camino). En cambio, el 35% de los jóvenes dice estar muy optimista por el futuro y 29% - casi 10 puntos porcentuales más que los otros grupos - dice que Chile va por buen camino.

¿La razón? Izikson apunta más bien a una explicación política y un apoyo mayor a la figura del Presidente Gabriel Boric en los jóvenes. "La correlación que existe entre la aprobación presidencial y la percepción de si Chile va por un buen camino o no está demasiado condicionada a la aprobación del Presidente. Siempre ha sido así. Acá se da esta paradoja interesante que los jóvenes son menos felices, están menos satisfechos con su calidad de vida en todas las dimensiones, pero responden de manera más positiva que Chile va por un buen camino. Puede sonar paradójico ese contraste, pero me parece que la respuesta tiene que ver más bien con hacer una declaración de apoyo al Presidente". Es más, se aventura a decir que si la presidenta fuera, por ejemplo, Evelyn Matthei, "la percepción de que Chile va por un buen camino sería más baja en los jóvenes".

En opinión de Wenceslao Unanue, una explicación a este fenómeno podría estar en el modelo eudaimónico y uno de sus elementos fundamentales: el propósito, el sentido de vida. "Viendo datos globales, especialmente en el mundo occidental, se ha encontrado que los grupos que más propósito y sentido de vida tienen son los más jóvenes,

ligado, además, con que son muy optimistas. Sienten que pueden cambiar la realidad que no les gusta", dice.

Camino por recorrer

La directora del IBE, Mónica López, opina que falta muchísimo que trabajar en cuanto a políticas públicas dirigidas al bienestar. "Hoy la soledad es lo que genera mayores trastornos de salud mental, de hecho, quita más años de vida que el tabaquismo y el sedentarismo, tenemos poco tiempo para el autocuidado, pocas amistades, y las que tenemos las vemos poco". Destaca, por ejemplo, que podrían implementarse iniciativas como asignaturas en el colegio donde se aprenda inteligencia social y emocional; que las organizaciones puedan invertir en programas de bienestar - más allá de charlas motivacionales esporádicas -, y que existan programas de envejecimiento positivo. Unanue remarca que si bien "falta mucho", hemos avanzado como con la reducción de jornada laboral a 40 horas. Una de las medidas en las que enfatiza es la creación de indicador sobre el bienestar y medir el progreso más allá del PIB. "Si nosotros logramos construir un indicador que tome estas determinaciones vamos a avanzar, porque los gobiernos se empiezan a preocupar de salir bien en estas mediciones, de que el país esté bien y van a hacer políticas en pos de estos indicadores. La OCDE, por ejemplo, hace años que está trabajando en el indicador de una mejor calidad de vida de bienestar y felicidad".

Por su parte, Jaime Silva también apunta a elementos que van moviendo indirectamente los indicadores de felicidad, por ejemplo, políticas que tengan que ver con la confianza a las instituciones, salud, ingresos y la desigualdad. Trabajar en ellos, dice, va a tener efectos positivos en la percepción de bienestar de los chilenos. Además, en línea con lo que menciona López, también plantea la idea de educación emocional. Ahora, advierte que "hay que tener ojo, que los países que tienden a sobrevalorar la felicidad como experiencia emocional producen un factor contraproducente, que es lo que se ha llamado la tiranía de la felicidad. La 'obligación' a ser feliz genera presión y más estrés y, por tanto, esa población es menos feliz, paradójicamente". ●