24/07/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Las relaciones interpersonales, el secreto para una buena vida

Desde hace 86 años, la **Universidad de Harvard** ha llevado a cabo el estudio más prolongado de la historia sobre la felicidad y el bienestar humano. Iniciado en 1938, el Estudio sobre Desarrollo Adulto ha seguido a **un grupo diverso de casi 700 adolescentes**, algunos de ellos estudiantes de Harvard y otros provenientes de barrios marginales de Boston. Esta investigación, que ahora incluye a las parejas y descendientes de los participantes originales, ha revelado una conclusión contundente: **la clave para una vida plena y feliz reside en las buenas relaciones.**

El estudio ha descubierto que las personas con relaciones más cálidas no solo son más felices, sino también más saludables a medida que envejecen. **Robert Waldinger**, profesor de psiquiatría en Harvard y director del estudio, señala que **las relaciones positivas pueden incluso prevenir enfermedades físicas como la diabetes tipo 2** y las enfermedades coronarias. Este hallazgo, corroborado por otros estudios, sugiere que el estrés crónico pro

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |