
Descubren en Harvard las tres claves secretas para ser feliz

03/01/2016



Un estudio realizado por expertos en psiquiatría de la Universidad de Harvard descubrió cuáles son los componentes secretos para lograr la felicidad plena, luego de experimentar con hombres blancos durante 75 años.

El psiquiatra Robert Waldinger, director de estudios sobre el desarrollo de hombres adultos de Harvard, fue el encargado de realizar el análisis a dos grupos de hombres blancos desde 1938, reveló The Independent, citado por RT.

1.-Relaciones cercanas:

Según los hombres analizados, mantenerse cerca de la familia y amigos hace que se pueda ser más feliz y más saludables que las personas menos sociales.

En este sentido, las personas que dijeron sentirse más solos confesaron sentirse menos felices. Asimismo, gozaban de peor salud física y mental.

El estudio concluye que la soledad puede ser un obstáculo para la buena salud mental, el sueño y el bienestar, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de enfermedad.

2.- Matrimonios estables:

El estudio arrojó también que las personas que se casaron y no se divorciaron, no se separaron y no tuvieron "serios problemas" hasta que cumplieron los 50 presentaron mejores resultados en pruebas de memoria.

3.- Mejor solteros que mal acompañados:

La investigación reveló que las parejas casadas que dijeron haber discutido constantemente y que reconocieron que se tienen poco afecto mutuo son menos felices que las personas que no estaban casadas, reseñó RT.
