

## **La ciencia señala las relaciones personales como la clave para vivir mejor**

### **Uno de los mayores estudios sociológicos de Harvard señala las relaciones personales como el motor de una buena vida y apuesta por educar niños y adultos emocionalmente más inteligentes**

Robert Waldinger es un psicoanalista doctorado en psiquiatría por Harvard y también el director de uno de los mayores estudios sociológicos jamás realizados. Y según las conclusiones que él mismo presentó en una TED Talk que ya ha alcanzado más de 10 millones de visualizaciones, la respuesta científica a la pregunta ¿Cuál es el secreto de una buena vida? apenas tiene nada que ver con lo que las corrientes filosóficas o los especialistas en salud han estado proclamando a lo largo de los siglos.

Mientras pensadores como el superviviente al holocausto Viktor Frankl nos invitaban a dotar de sentido nuestra vida o los nutricionistas nos animaban a comer sano y hacer ejercicio para vivir mejor, la investigación del Dr. Waldinger apunta exclusivamente a nuestras relaciones personales.

El estudio, realizado durante más de 75 años en 724 voluntarios (a día de hoy solo quedan vivos 60), consistió en un extenso seguimiento de los participantes mediante chequeos de salud y encuestas periódicas sobre su familia y trabajo. ¿El objetivo? Encontrar lo que realmente hacía feliz y saludable a la gente.

Factores como el éxito profesional, la fama o la riqueza, cualidades que los participantes catalogaron como sus metas más importantes al inicio del estudio, no se pudieron relacionar con una vida más plena. En cambio, mantener el contacto con amigos y familiares sí se tradujo en mayores niveles de felicidad y salud.

Por si eso no fuera suficiente, en otra investigación reciente de la universidad de Carolina también se ha vinculado la falta de relaciones sociales con las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Un problema a tener en cuenta considerando que en España uno de cada cuatro hogares está formado por una persona y hay en total 4,5 millones de habitantes en esta situación.

#### **Calidad antes que cantidad**

En la investigación del Dr. Waldinger aparece un matiz importante: en realidad no es tanto la cantidad de relaciones como la calidad de las mismas. Y es que otra de las conclusiones fue que vivir en un matrimonio conflictivo era peor que divorciarse o no tener pareja.

Los beneficios de relacionarse satisfactoriamente no se limitaron al terreno físico. Las personas que habían vivido casadas y sin conflictos importantes como divorcios o separaciones traumáticas también obtuvieron mayores puntuaciones en los test de memoria. Estos hallazgos reafirman las conclusiones de un estudio de 2013 donde se apuntaba que vivir dentro de un matrimonio saludable era uno de los

principales factores para evitar la demencia senil.

Así pues, el mayor predictor de la manera en que los participantes iban a envejecer fue la satisfacción con sus relaciones. Las personas que construyeron relaciones sociales y familiares sólidas envejecieron mucho más felices y saludables, por encima de las que hicieron más ejercicio o cuidaron mejor su alimentación.

La necesidad de una educación emocional

El estudio del Dr. Waldinger no está descubriendo nada nuevo. Es evidente que disfrutar de relaciones estrechas es bueno para el bienestar y la salud, pero no lo hacemos porque es un trabajo que exige dedicación constante. "Cuidar las relaciones es complicado y hacer el esfuerzo de ocuparnos de la familia o amigos no es nada glamuroso. Es un trabajo que nunca termina" apunta Waldinger.

Evitar los conflictos que pueden afectar el futuro de una relación tampoco es fácil. Saber solucionar los malentendidos y desavenencias a medida que van apareciendo requiere de altos niveles de inteligencia emocional, y por eso se hace evidente la necesidad de trabajar estas competencias en aulas o programas para adultos.

Afortunadamente cada año aparecen más recursos formativos en los que se promueve el desarrollo de habilidades interpersonales, e incluso algunos proyectos nacionales como el portal [habilidadsocial.com](http://habilidadsocial.com) se dedican exclusivamente a la formación en habilidades sociales para personas con un déficit emocional.

Realizando una sencilla búsqueda puede constatarse también cómo esta necesidad empieza a ser tenida en cuenta por las universidades españolas, las cuales han empezado a ofrecer cursos formativos en comunicación emocional tanto para graduados como para el público general.

Sería deseable, por lo tanto, que en futuras reformas educativas se empezara a introducir un modelo basado en la formación en competencias sociales y emocionales como ya se está haciendo en países como Estados Unidos o Suecia. Según las conclusiones del Dr. Waldinger en la TED Talk que le ha hecho mundialmente famoso, eso sería el reflejo de una sociedad más sana y feliz.

**Datos de contacto:**

Pau Navarro

+34 660 99 55 99

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Educación](#) [Sociedad](#) [Investigación Científica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>