Las relaciones de calidad son la mejor inversión en una vida feliz

escrito por Aitor Alzaga | 26 de marzo de 2026



Un estudio reciente publicado en la revista ***International Journal of Aging and Human Development*** analiza cómo las relaciones cercanas influyen en la felicidad de las personas mayores. La investigación se centra en los vínculos con cónyuges, hijos e hijas y amistades, y en cómo estas relaciones evolucionan con el tiempo. El estudio utilizó datos del *Health and Retirement Study*, una amplia encuesta longitudinal dirigida a personas adultas de 50 años o más. Con más de 15.000 participantes y datos recogidos a lo largo de varios años, las personas investigadoras pudieron observar cómo **las relaciones y la felicidad se influyen mutuamente** a medida que las personas envejecen.

Uno de los principales hallazgos es que **las relaciones cercanas están fuertemente vinculadas con la felicidad en etapas avanzadas de la vida**. Las personas mayores que mantienen conexiones significativas y de apoyo tienden a presentar mayores niveles de bienestar. Estas relaciones proporcionan apoyo emocional, reducen los sentimientos de soledad y aportan un sentido de propósito.

Sin embargo, la relación entre las conexiones sociales y la

felicidad no es inmediata ni sencilla. **Al principio, los cambios en las relaciones no siempre generan cambios rápidos en la felicidad**. Con el tiempo, aparece lo que se denomina un "efecto de arrastre". Esto significa que las relaciones estables y positivas contribuyen gradualmente a una mayor felicidad a medida que las personas envejecen.

El matrimonio también desempeña un papel importante. Las personas casadas suelen declarar niveles más altos de felicidad, pero el estudio destaca que **la calidad de la relación es más importante que el estado civil en sí**. Son las relaciones estables y de apoyo las que realmente marcan la diferencia.

De forma interesante, los resultados de este estudio coinciden con los obtenidos en el conocido ***Harvard Study of Adult Development***, uno de los estudios más largos sobre la felicidad, iniciado en 1938. Esta investigación ha seguido a sus participantes durante más de 80 años y ha llegado a una conclusión similar: **las relaciones cercanas y de calidad son el factor más importante tanto para la felicidad como para la salud**. Este estudio ha demostrado que las personas más conectadas socialmente viven más tiempo, mantienen mejor salud y se sienten más felices que aquellas que están aisladas. Ambos estudios también subrayan que la calidad de las relaciones es más importante que la cantidad. Tener muchas personas conocidas resulta menos beneficioso que contar con unos pocos vínculos profundos y de apoyo.

Por último, la investigación señala que no todas las relaciones mejoran la felicidad. El conflicto, el estrés o la falta de apoyo pueden reducir el bienestar. Esto pone de manifiesto que las interacciones positivas y libres de violencia son fundamentales. En conclusión, el estudio de Abaei y Martin (2026) refuerza una idea clave: **la felicidad**

en etapas avanzadas de la vida está profundamente relacionada con relaciones fuertes y estables. Junto con la evidencia a largo plazo de Harvard, sugiere que invertir tiempo y esfuerzo en relaciones con sentido es una de las formas más eficaces de vivir una vida más feliz y saludable. Las relaciones de calidad son la mejor inversión en una vida feliz.

Imagen: Freepik

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 20 de marzo de 2026