

Un estudio de Harvard revela de qué se arrepienten las mujeres al final de sus vidas

La investigación se extendió por 85 años y examinó las experiencias de vida de cientos de participantes.

Ignacio Arriagada M.

A menudo las personas que están en la última etapa de su vida hacen un balance sobre todas las decisiones que han tomadas. Algunos se sienten conformes y dichosos, mientras que otros desearían retroceder el tiempo para hacer unos cambios.

Un estudio de la Universidad de Harvard ha querido precisar cuáles son los arrepentimientos más comunes entre las personas. Para dar respuesta a esta interrogante, el psiquiatra y docente Robert Waldinger descubrió que, tras encuestar a cientos de mujeres, fueron aquellas mayores de 80 años las que lamentaron principalmente haberse preocupado demasiado por la opinión del resto, en lugar de vivir tal como querían. De hecho, muchas de ellas reconocieron que tuvieron que reprimir ambiciones y anhelos por el miedo al qué dirán.

Dado los resultados, ¿podría considerarse un fenómeno social o una conducta recurrente que las mujeres, como sugiere el estudio, vivan bajo la sombra de opiniones ajenas?



Muchas lamentan haber reprimido sus verdaderas ambiciones y deseos por el miedo al qué dirán.

“El estudio refleja opiniones de las mujeres que miran, desde la madurez de su vida, sus trayectorias, decisiones, etc. Estas opiniones se construyen sobre lo que hoy exige la sociedad: una cierta autenticidad que se basa en la idea de que hay un sí-mismo auténtico, casi ímpoluto, que, de haberse tenido en cuenta, hubiese terminado por zanjar otras deci-

siones. Es importante despejar ese supuesto de la autenticidad y el ideal de un sí-mismo que se pueda elaborar fuera de una comunidad de referencia (o la sociedad). Es, por lo tanto, un fenómeno social que, me atrevería a afirmar, afecta tanto a hombres como mujeres”, sostiene Angela Boitano, socióloga y académica de la Universidad Diego Portales.

BIENESTAR EMOCIONAL

El estudio de Harvard menciona que las mujeres que se preocupan más por las percepciones externas se ven afectadas emocionalmente. Pero, ¿de qué forma?

La psicóloga y directora de la Clínica de Atención Psicológica de la UNAB, sede Concepción, Valentina Morales, asegura que mediante el “trastorno ansioso depresi-

vo, porque, primero, viven bajo la incertidumbre de lo que dirán los demás; y segundo, porque se llenan de frustraciones por no alcanzar lo que desean y hacen lo que está bien evaluado por terceros”.

CONSEJOS

Si bien el informe plantea que las mujeres que deseen no cometer un error del que

LAMENTO EN HOMBRES

Los hombres mayores de 80 años que participaron en el estudio de Harvard, titulado “The Good Life”, también contestaron a la pregunta: ¿de qué se arrepienten de haber hecho durante toda su vida? Casi todos contestaron que haber pasado mucho tiempo en el trabajo y no con las personas que les importaban, entre ellos familiares y amigos.

se lamentarán al final de sus vidas es clave que se atrevan a vivir de acuerdo con los propios términos, desarrollando la personalidad individual y siguiendo los deseos personales. Morales plantea que también depende del contexto sociocultural en el que se desenvuelven ellas.

“Es una labor de todos los integrantes de la sociedad ir aportando a que las mujeres puedan tener espacios de disfrute, de crecimiento personal, de realización, y que puedan ser vividos sin culpa y sin prejuicios de los demás (...) También es importante ir flexibilizando roles y compartiendo responsabilidades entre los miembros de la sociedad”, sugiere.