

Estudio | Por qué nos volvemos mejores como amigos cuando nos hacemos mayores

¿Qué prefieres, conocer a una gran cantidad de gente nueva o pasar el tiempo con un pequeño círculo de amigos cercanos? Podrías pensar que la respuesta depende de si tu naturaleza es más extrovertida o introvertida. Pero hay otro factor que, aunque poco conocido, moldea nuestras preferencias sociales: la edad.

La amistad beneficia a las personas de todas las edades, y mejora nuestra salud y expectativa de vida, señalan una gran cantidad de estudios al respecto. Más tarde en la vida, las amistades pueden ser una fuente especialmente importante de felicidad y satisfacción. Las interacciones frecuentes con amigos cercanos pueden aumentar la felicidad en la vejez mucho más que con la familia cercana.

Un simple explicación de eso es que **las amistades pueden ser más divertidas y menos tensas** y tirantes que otras relaciones. Según un estudio entre estadounidenses mayores de 65 años, los encuentros con amigos resultaron más placenteros que aquellos con miembros de la familia. Estos resultados contrastan con investigaciones más antiguas que se enfocan más en la familia cercana como la fuente de apoyo clave para los adultos que envejecen.

Comparadas a la gente joven, hay, sin embargo, una diferencia importante en cómo las personas mayores escogen y mantienen sus amistades. Mientras que los jóvenes tienden a buscar activamente nuevos contactos, las personas mayores deliberadamente achican sus redes sociales, afirma Katherine Fiori, profesora de Psicología de la Universidad Adelphi, en Nueva York.

Mientras que esta reducción del número de relaciones en nuestras vidas tiene ventajas importantes, también tiene unas desventajas que vale la pena considerar, dicen ella y otros expertos.



Fuente de la imagen, Javier Hirschfeld/ BBC/ Getty Images
Nuestras metas sociales cambian a medida que envejecemos, lo que podría facilitar establecer conexiones con otras personas.

Una ventaja de cultivar círculos más pequeños es que los lazos cuidadosamente seleccionados que quedan, tienden a ser de alta calidad.

«A medida que las personas envejecen, su perspectiva del futuro cambia, esencialmente tienen menos tiempo de vida», comenta Fiori. «**Su prioridades cambian** y tienden a enfocarse en metas socioemocionales».

Eso se conoce como la teoría de selección socioemocional. Los adultos más jóvenes ven su futuro como expansivo y se concentran

en desarrollar nuevas conexiones.

Los adultos más viejos priorizan pasar tiempo con las personas que los conocen bien, por eso reducen sus conexiones. Fiori explica que la eliminación de estos lazos más débiles es a propósito; las personas lo hacen para **enfocarse en los lazos estrechos a medida que se acercan a la muerte.**

Expandir vs reducir el círculo de amistades

Los investigadores han encontrado que como parte de ese proceso de reducción, los adultos mayores incluso **eliminan de sus redes sociales a sus conocidos menos cercanos.** Esto incrementa la llamada «densidad emocional» de su círculo social, lo que significa que se esfuerzan por crear un grupo más pequeño y más íntimo.

Los adultos mayores también tienen a ser más indulgentes y positivos con esos contactos seleccionados, a medida que tratan de sacarle más sabor a la vida y al tiempo que les queda juntos, sugieren los estudios.

Este enfoque en la alegría armoniza con otros descubrimientos sobre el papel del optimismo en la edad avanzada. Por ejemplo, comparados con adultos más jóvenes, los adultos más viejos generalmente tienen una actitud más positiva, y se enfocan en los eventos y recuerdos más positivos; un fenómeno conocido como el **«efecto de positividad».**

No obstante, no tienes necesariamente que ser viejo para experimentar este efecto de enfocarte en relaciones más íntimas, alegres y positivas. Cuando a las personas jóvenes se les insta a pensar sobre la fragilidad de la vida, y el tiempo limitado que tienen en la Tierra, también cambian sus metas sociales de una estrategia más expansiva a una más enfocada, según un estudio de 2016.



Fuente de la imagen, Getty Images Las personas adultas mayores tienden a ser más indulgentes con sus amistades seleccionadas.

Durante la pandemia de covid-19, este efecto fue particularmente extremo: en el auge de la pandemia, las personas a través de todas las categorías etarias favorecieron relaciones emocionalmente significativas, revelaron una serie de estudios.

En otras palabra, las personas más viejas continuaron con su patrón, la estrategia típica de su edad de enfocarse en menos pero más estrechos lazos, mientras que las personas más jóvenes cambiaron su anterior estrategia abierta y expansiva, y se comportaron más como las personas viejas en términos de sus preferencias sociales.

«Las investigaciones sugieren que las diferencias etarias en motivación social ampliamente documentadas reflejan horizontes temporales más que la edad cronológica», dice el estudio. En otras palabras, el tiempo que pensamos que nos queda afecta nuestra estrategia social más que nuestra edad real.

Acogiendo nuevas amistades

Pero aún cuando una persona cultiva esos lazos estrechos, también es buena idea mantenerse abierto a nuevas amistades, consideran los investigadores. Fiori y sus colegas han descubierto que el reducir demasiado tu red no es necesariamente saludable. Tal vez sorpresivamente, Fiori dice que no hay evidencia que indique que enfocarse exclusivamente en lazos

estrechos sea beneficioso para la salud mental o física, a cualquier edad.

«Las amistades son muy beneficiosas para el bienestar de las personas a lo largo del trayecto de sus vidas, y en parte se debe a que las relaciones diferentes juegan papeles diferentes», apunta. «Nuestros lazos más estrechos tienden a ser los que nos brindan apoyo social, apoyo emocional, apoyo fundamental; pero hay otras funciones que logramos de nuestras relaciones que tienden a ser igualmente importantes, si no más importantes, pero frecuentemente nos llegan de diferentes tipos de lazos».

Por ejemplo, nuestras amistades nos podrían brindar estímulo intelectual o simplemente permitirnos divertirnos; la diferencia clave es que las amistades son voluntarias, no relaciones obligatorias, que pueden empezar o terminar en cualquier momento.



Fuente de la imagen, Getty Images Los lazos que forjamos pueden cumplir diferentes funciones. Pueden servir como apoyo social, estímulo intelectual o simplemente como diversión.

Alexandra Thompson, académica investigadora en Salud Mental de la Universidad de Newcastle, en Reino Unido, se hace eco de eso. «Las amistades nos brindan beneficios un tanto diferentes a las relaciones familiares por una variedad de razones», explica.

«Las relaciones familiares pueden ser tensas, pueden estar basadas en una obligación. Pero **la amistad se basa en intereses compartidos**, y eso puede aumentar el estado mental positivo».

Las amistades se pueden convertir en nuestra familia elegida

Algunas amistades puede llegar a ser tan estrechas que la palabra misma puede no ser suficiente para transmitir la profundidad de la relación. **Es posible que un amigo se sienta como un hermano**, por ejemplo.

Los amigos se pueden convertir en «parientes ficticios», ofreciendo la calidez y confiabilidad de la familia, así como el placer de la amistad, señala Fiori. «El parentesco no debería reducirse solamente a la consanguineidad o el matrimonio», considera. «Cuando una persona se convierte en pariente, esa relación cambia, volviéndose más obligatoria».

En la comunidad LGBTQ+, las personas podrían depender en ese tipo de familias «seleccionadas» o «intencionales» como apoyo a medida que envejecen. Ese puede ser particularmente el caso con la generación mayor, que frecuentemente fue objeto de discriminación extrema en su vida, incluyendo el rechazo de la familia, y pudo no haber tenido la oportunidad de criar hijos.

La personas que han optado por no tener hijos generalmente también podrán depender más de amigos que de parientes biológicos a medida que envejecen.



Fuente de la imagen, Getty Image Contrario a las familias, donde las relaciones son obligadas, los amigos se pueden convertir en «parientes ficticios» y ofrecer una calidez que puede no existir

entre parientes.

Sin embargo, mientras se cultivan esos lazos estrechos e incluso de casi parentesco, también podemos disfrutar de vínculos más relajados, sugiere Thompson.

La clave está en escoger calidad sobre cantidad: «No se trata de tener cientos de amigos», indica. «No es el caso que, si seguimos añadiendo amigos, veremos una reducción en la soledad, veremos mejoras en la salud mental, veremos mejoras en la salud física... creo que siempre se va a tratar de tener esas experiencias e intereses compartidos».

Cuatro: ¿el número mágico?

Los estudios de doctorado de Thompson exploraron el número óptimo de amigos que deberíamos tener como adultos más viejos para mantener un bienestar psicológico y combatir la soledad. Ella encontró que **tener cuatro amigos cercanos era el número ideal** y en más que eso no encontró beneficios sustanciales para nuestro bienestar.

«Se trata de cómo instamos a las personas a que establezcan conexiones de buena calidad, cercanas, íntimas, o reforzar las conexiones que ya tienen, para aumentar esa calidad y profundidad de la intimidad, para que obtengan esos beneficios y diferentes tipos de provisiones sociales de sus amistades actuales», afirma Thompson.

El esfuerzo vale la pena, por muchas razones: **las ventajas de la amistad tarde en la vida van más allá de simplemente el bienestar psicológico, e incluyen mejor función cognitiva y salud física.** De hecho, las investigaciones señalan consistentemente que las amistades son tan importantes como los vínculos familiares a la hora de predecir el bienestar en la adultez y vejez.

Un metaanálisis que recopiló estudios de observación de unos 309.000 individuos, monitoreados durante un promedio de 7,5 años, encontró que las personas con relaciones sociales adecuadas tiene 50% de mayor probabilidad de supervivencia comparadas con aquellas con relaciones pobres o insuficientes.

Las amistades también pueden ser una fuente de estabilidad, especialmente importante desde que las tendencias demográficas indican un alejamiento de la «familia nuclear» tradicional hacia la paternidad o maternidad soltera, el divorcio y las segundas

nupcias, volviendo más compleja la vida familiar.

Así que, ¿cómo es que creamos esta pequeña red beneficiosa de almas gemelas y amistades cercanas?



Fuente de la imagen, Javier Hirschfeld/ BBC/ Getty Images Las personas jóvenes tienden más a buscar nuevos contactos, mientras que las más viejas buscan reducir su círculo de amigos.

Descubriendo las oportunidades para la amistad

Así como hay aspectos positivos del envejecimiento en las relaciones, los adultos mayores enfrentan una variedad de obstáculos que pueden hacer muy difícil conocer personas, comenta Fiori.

Ellos no cuentan con las oportunidades sociales de la escuela, la universidad o el lugar de trabajo. Bien pueden tener dificultades con la tristeza y la soledad por haber sobrevivido a una pareja o a amigos queridos. El declive de la función cognitiva o dificultades de movimiento pueden añadir más trabas. Si una persona es naturalmente introvertida, el acercarse a nuevas personas puede resultar abrumador.

El género también puede jugar un papel. Típicamente **los hombres más viejos reportan más aislamiento social** que las mujeres. Algunos estudios sugieren que las mujeres tradicionalmente actúan como «mantenedoras de parentesco», así que tienen lazos más fuertes con las amistades y la familia en su edad avanzada.

Pero también hay un factor que tiene que ver más con nuestro

estado mental, especialmente con nuestra propia percepción del envejecimiento, dice Fiori.

«Si alguien se dice: ‘Me estoy deteriorando [en relación a la salud] y ya nadie quiere ser mi amigo. No me queda nada por que vivir’, ese tipo de persona no va a estar saliendo a tratar de hacer nuevas amistades, pero alguien que tenga una percepción más positiva de la vejez, sí», asegura Fiori.

Ella sugiere que los tratamientos cognitivos pueden ser útiles para combatir esto, no sólo terapia, sino cualquier tipo de intervención que se concentre en cambios de cognición para ayudar a los adultos más viejos a tener una percepción más positiva del envejecimiento.



Fuente de la imagen, Javier Hirschfeld/ BBC/ Getty Images Las personas tienden a enfocarse en menos amistades, más cercanas, pero mantener la mente abierta para crear nuevas conexiones tiene sus ventajas.

«La autopercepción del envejecimiento puede dar paso a una profecía autorrealizada, de manera que las personas más viejas que creen que la edad avanzada está asociada con el riesgo de volverse más solitario tienen menos probabilidad de invertir en las relaciones», indica.

«En cambio, personas mayores que ven su edad bajo una luz más positiva y creen que todavía es posible hacer nuevos planes y participar en nuevas actividades van a invertir más en ellos. Y estas inversiones en las relaciones sociales tiene consecuencias positivas en el bienestar».

Después de todo, debería ser más fácil para nosotros hacer

amistades como adultos mayores: a medida que nuestras personalidades maduran, no sólo nuestra perspectiva se orienta más hacia la felicidad, si no también tendemos a volvernos más afables.

«A lo largo del tiempo, las personas adquieren habilidades sociales. **Los adultos mayores son más hábiles socialmente que los adultos más jóvenes**», alega Fiori. «Así que, de alguna manera, están mejor preparados para evitar conflictos».

La amistad y la condición física

Thompson se muestra partidaria de dar oportunidades sociales. Ella trabajó con la organización benéfica RISE, en el noreste de Inglaterra, en un programa para adultos mayores llamado *Every Move Matters* (Todo movimiento importa).

Los participantes fueron reclutados a través de sus médicos primarios, y tomaron parte en cuatro sesiones, una vez por semana, que implicaba una actividad física seguida de un tiempo para socializar. **La idea era mejorar la condición física así como la conexión emocional.**

Los participantes afirmaron que las sesiones eran divertidas, y el 81% dijo haber experimentado una mejoría, como una reducción de la sensación de soledad.

«Sólo con ese empujoncito, con que te ofrezcan esa oportunidad, puede ser suficiente para que participes en algo como eso», expresa Thompson. «Y a la gente que participó le encantó».

Reducción de la brecha digital

El acceso a internet también puede ser beneficioso para el bienestar de los adultos mayores, especialmente si están pasando por un deterioro físico. La tecnología puede ofrecerles acceso a una amplia gama de recursos, así como ayudarles a compartir cosas con sus amistades. Sin embargo, son más lentos en adoptar las nuevas tecnologías comparados a sus contrapartes más jóvenes.

Un estudio observacional buscó explorar cómo los adultos mayores de entre 69 y 91 años de edad de comunidades de vida independiente usaban la tecnología. Cada participante ya había adquirido una tableta o dispositivo similar, después de ver a otros usarlos o a través de recomendaciones de amigos o

parientes.



Fuente de la imagen, Getty Images La tecnología puede ofrecer a las personas mayores acceso a muchos recursos.

Aunque la muestra del estudio fue pequeña, encontró que la tecnología puede ayudar a conectarlos con la familia, amistades y el mundo en general, así que aboga por mejorar el conocimiento informático de los adultos mayores con la esperanza de lograr mejoras positivas en sus vidas.

Harold, que participó en el estudio, dijo: «Me siento más informado; siento que estoy más en contacto con mi familia. Simplemente, lo disfruto mucho... para las noticias diarias y estar al tanto de nuestros amigos».

Los cambios en el horizonte

Hay señales de que habrá más cambios sociales en el futuro y para bien. Fiori asegura que una población base nacida más recientemente está pasando mucho más tiempo con amigos hasta la edad avanzada, en comparación con otra población base nacida mucho antes.

«Una de las cosas que pensamos que está motivando este cambio también es que **las percepciones del envejecimiento se han vuelto menos negativas**», explica.

«Mi colega [Oliver Huxold del Centro de Gerontología de

Alemania] predice que en el futuro los adultos mayores muy probablemente no sólo mencionarán a más amistades dentro de su red de apoyo... si no que pasaran más tiempo con ellas».

Con información de BBC NewsMundo