

El 75,7% de personas mayores de la región de Los Ríos se siente satisfecha con su vida

ESTUDIO DE LA UDD Y CAJA LOS HÉROES. *Porcentaje de adultos mayores que se siente satisfecho aumenta con los años.*

Redacción Diario Austral

Considerando que Chile es uno de los países con mayor porcentaje de personas mayores y con una sociedad en constante envejecimiento, el Programa de Conocimiento e Investigación de Personas Mayores (Cipem) analizó los datos de la Encuesta de Bienestar Social 2021 del Ministerio de Desarrollo Social y Familia con el objetivo de tener una visión sobre el bienestar y la calidad de vida de este grupo etario.

Así como el estudio realizado por la Universidad del Desarrollo y Caja Los Héroes reveló que un 75,7% de los adultos mayores de la Región de Los Ríos se sienten satisfechos con su vida. A nivel nacional, tres de cada cuatro personas mayores (77,6%) se sienten satisfechos o totalmente satisfechos con su vida.

Asimismo, del informe se desprende que este sentimiento aumenta con los años, dado que para los individuos entre 60 y 70 años el porcentaje alcanza el 74,1% y para los mayores de 70, el número aumenta al 82,3%.

INDICADORES

Por otra parte, el estudio evidenció que el 62,2% de las personas mayores se consideran bastante o muy felices. En el caso de la Región de Los Ríos, es-



ta cifra alcanza un 67%. Sin embargo, pese a los altos índices de satisfacción y felicidad de este grupo etario, el nivel de confianza interpersonal de las personas mayores es menor en comparación con el resto de la población.

A nivel país, cinco de cada 10 adultos mayores (56,8%) confía en otras personas. Respecto de este indicador, a nivel regional se puede observar que

en la Región de Los Ríos solo un 27% de personas dentro de este grupo etario dice confiar bastante o mucho.

Para el investigador de Cipem, Mauricio Apablaza, "los resultados evidencian la fuerte relación existente entre edad y satisfacción con la vida. La literatura sugiere que esta relación tiene una forma de U, es decir los niveles de bienestar más altos se registran en la población

joven y en las personas mayores, fenómeno que se confirma con estos resultados". El investigador sugiere al mismo tiempo que "es importante seguir explorando la evolución de este tipo de indicadores de manera sistemática, especialmente en la cuarta edad, en su relación con otros factores (por ejemplo, soledad o fragilidad) y en el contexto postpandemia".

Por su parte, la gerenta Co-

Comunicación

Cada 20 de marzo se celebra el Día Internacional de la Felicidad, una fecha proclamada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para recordar la importancia del bienestar como una meta humana fundamental, promoviendo que las políticas públicas tengan un enfoque más inclusivo, equitativo y consideren el bienestar colectivo.

La Psicología Positiva estudia cómo potenciar las fortalezas y los recursos personales, para contribuir a que las personas puedan alcanzar el bienestar psicológico. A través de diversas investigaciones científicas se ha podido analizar cuáles son las acciones, actividades y hábitos que efectivamente contribuyen al bienestar, pues pueden existir creencias erróneas sobre lo que genera felicidad. A veces, pareciera que la felicidad se alcanza cuando se consiguen ciertas cosas o se logran ciertos objetivos, pero la evidencia muestra que es altamente probable que se esté buscando la felicidad en el lugar equivocado, pues de alcanzarse estos acontecimientos positivos sólo aportarán un "poquito" de felicidad y por un tiempo breve.

Si bien es necesario contar con ciertas condiciones materiales y de seguridad para poder desarrollar un estado de bienestar, una vez que estas condiciones están presentes en la vida, la felicidad no se alcanzará con más lujos, belleza y estatus, sino con lograr combinar el desarrollo personal con el disfrute de pequeños placeres, sobre todo si esas fortalezas personales y esas experiencias

Opinión

Fernanda Barrera
Directora
carrera de
Psicología USS



¿Cómo potenciar tu felicidad?

agradables se comparten con otras personas.

Agradecer cada día, meditar, hacer actividad física, ser amables con los demás, hablar con alguien, focalizarse en lo positivo, son algunas acciones que tienden a generar un estado de bienestar cuando las incorporamos a nuestra cotidianidad.

¿Te atreves a realizar alguna? ¿Comenzarás por anotar en tu agenda diariamente tres cosas por las que agradecer, tal como propone Martin Seligman? ¿Te atreverás a gastar más en experiencias y menos en objetos materiales, tal como plantea Ryan Howell? ¿Seguirás la invitación de Emma Seppala y serás amable o generoso con alguien? No importa cuál decidas, lo importante es comenzar, incorporar hábitos que efectivamente nos generen sonrisas que llenen el alma. Y recuerda, gracias a las neuronas espejo las sonrisas se contagian.

CS

mercial de Caja Los Héroes, Soledad Masalleras, indicó que "considerando el envejecimiento de la población chilena, se hace necesario revisar el bienestar de las personas mayores. Este tipo de estudios nos permite comprender de mejor manera los aspectos psicológicos y sociales, y seguir explorando aquellos beneficios que impactan en la calidad de vida nuestros pensionados y pen-

sionadas, y de esta forma generar propuestas que aporten en esta línea".

Para los 3.472.243 adultos mayores que hay en Chile y que representan el 17,6% de la población del país, aspectos como la felicidad y la satisfacción impactan significativamente sus condiciones de vida, dado que les permite afrontar de mejor manera algún problema. CS

Seis establecimientos educacionales de Paillaco obtuvieron Excelencia Académica

DESTACADOS. *Son los resultados del Sistema Nacional de Evaluación de Desempeño.*

Buenas noticias recibió la educación pública de Paillaco, al darse a conocer los resultados del Sistema Nacional de Evaluación de Desempeño (SNED), por el periodo 2022 - 2023. Fue así como el jefe DAEM de Paillaco, Fernando Álvarez, informó que los establecimientos destacados con un 100% de excelencia fueron el Liceo Rodolfo Amadio Philippini; las escuelas Proyecto de Futuro, Olegario Morales Oliva y las escuelas rurales Estrella de Chile, Manao y El Ljolly. Mientras que las escuelas de La Peña y Nueva Aurora de Pichiripulli lograron un 60%.

"Esta evaluación mide efectividad frente a la población de estudiantes que se atiende, superación, iniciativas educativas, mejoramiento en condiciones laborales y funcionamiento del establecimiento, igualdad de oportunidad e integración y participación de profesores, padres y apoderados en el proyecto educativo institucional. Estamos orgullosos de estos resultados, lo que nos deja el desafío de continuar entregando una educación integral a niños, niñas y jóvenes de Paillaco", expresó.

Por su parte, el alcalde Dr. Miguel Ángel Carrasco destacó

el trabajo realizado por los directivos, docentes y asistentes de la educación, lo que fue fundamental para obtener estos logros, especialmente en tiempos de pandemia.

"Estamos felices de los resultados de nuestros establecimientos educacionales urbanos y rurales, lo que demuestra el buen trabajo y buenas gestiones que se están haciendo de parte del DAEM, del municipio, y especialmente, de las comunidades educativas. Les agradecemos a las familias por continuar confiando en la educación pública y ser parte fundamental de estos procesos que

beneficia a nuestra comuna", indicó la autoridad.

EXCELENCIA ACADÉMICA

Hace 11 años que el Liceo Rodolfo Amadio Philippini no era parte de los establecimientos destacados, por lo que obtener el 100% de Excelencia Académica tiene a la comunidad educativa orgullosa del logro. Así lo manifestó la directora del liceo, Ana María Muñoz.

"Estamos profundamente felices y orgullosos, esto es producto del arduo trabajo que hemos realizado durante mucho tiempo y hoy el Ministerio de Educación reconoce ese es-



NOTICIA FUE RECIBIDA CON BENEPLÁCITO POR LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS.

fuerzo, especialmente por todo lo que docentes y asistentes de la educación han realizado durante la pandemia", comentó.

Por su parte, la encargada de la Escuela Rural de Manao, Melania Jaramillo, destacó el avance del recinto, alcanzando

este año el nivel de excelencia. "Nuestra comunidad está muy emocionada por este logro, ya que visualiza el gran trabajo que desarrollan profesores y asistentes, quienes fueron fundamental para el desarrollo de la educación en tiempos de pandemia". CS