

APROXIMACIÓ A LA FELICITAT: LA CLAU QUE MOU EL MÓN



NOM / CENTRE / DATA:

TUTOR:

Treball de Recerca, curs 2014 – 2015

NOTA D'AGRAÏMENT

La gratitud és essencial per ser feliç, per tant m'agradaria expressar el meu agraïment
Al Joan i l'Èrica, per aquest estiu tan enriquidor.

Al Raül, pel seu suport gairebé diari.

Al meu tutor del treball, perquè sense les seves orientacions res d'això hagués estat possible.

Als experts que m'han assessorat, per dedicar-me el seu temps i transmetre'm els seus coneixements. Moltes gràcies.

A tothom que ha aportat el seu petit gra de sorra en aquest treball.

ÍNDIX

0. INTRODUCCIÓ
1. DEFINICIÓ I EVOLUCIÓ DEL CONCEPTE DE FELICITAT
2. ÍNDEXS DE FELICITAT
 - 2.1 ÍNDEX DEL PLANETA FELIÇ
 - 2.2 FELICITAT NACIONAL BRUTA
 - 2.3 ÍNDEX DE PROSPERITAT
 - 2.4 INFORME MUNDIAL DE LA FELICITAT
 - 2.5 TRACKING GLOBAL HAPPINESS
 - 2.6 INSTITUT COCA-COLA DE LA FELICITAT
 - 2.7 ÍNDEX PER A UNA VIDA MILLOR
3. LA PIRÀMIDE DE MASLOW
4. EL MÈTODE DE RECONSTRUCCIÓ DEL DIA
5. L'ÈXIT DELS LLIBRES D'AUTOAJUDA
6. SOCIETAT I FELICITAT: CURIOSITATS
 - 6.1 EL DIA INTERNACIONAL DE LA FELICITAT
 - 6.2 LA PARADOXA D'EASTERLIN
 - 6.3 ELS ESTUDIS INTERNACIONALS D'IPSOS
 - 6.4 FELICITAT I IDEOLOGIA
 - 6.5 LA FELICITAT EVOLUCIONA SEGONS L'EDAT
7. ENQUESTES
 - 7.1 MODEL
 - 7.2 METODOLOGIA
 - 7.3 RESULTAT DE LES ENQUESTES
8. ELS PUNTS DE VISTA D'UN FILÒSOF, UN SOCIÒLEG I UNA PSICÒLOGA
 - 8.1 ENTREVISTA A RAMON CAMATS GUÀRDIA
 - 8.2 ENTREVISTA A FIDEL MOLINA LUQUE
 - 8.3 ENTREVISTA A ANNA CHICA ROCA
9. CONCLUSIÓ
10. FONTS CONSULTADES

“Res del que és important pot mesurar-se”

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *El petit príncep*



0. INTRODUCCIÓ

Tothom busca la felicitat. Però sabem exactament en què consisteix? Es mesura per igual arreu del Planeta? Hi ha un llindar bàsic per ser feliç? S'ha entès sempre de la mateixa manera, independentment de l'època, cultura o civilització? Quines investigacions s'han fet sobre el tema? Per quina finalitat s'han elaborat els indicadors de la felicitat? Aquestes i moltes preguntes són les que intentarem respondre al llarg d'aquest treball.

D'entrada, m'agradaria assenyalar un parell de qüestions. En primer lloc que he gaudit molt fent aquest treball. He gaudit i he patit, perquè no ha estat fàcil. El tema plantejat és prou ampli com per perdre's en un maremàgnum d'informació, i aquest ha estat un dels reptes més difícils de superar. Cal dir que en cap moment m'he proposat una recerca alternativa: estava convençuda de les possibilitats del tema per la seva originalitat i pel seu interès. En segon lloc, m'agradaria dir que la realització d'aquest treball m'ha permès analitzar el tema de la felicitat des d'una perspectiva diferent, la de la felicitat entesa com a element de mesura i aspiració social. I he descobert aspectes de la felicitat que desconeixia completament, i que afecten l'actitud i la vida de les persones.

Quina va ser la **motivació principal** que em va portar a escollir aquest tema? Després d'estudiar diferents possibilitats de l'àmbit de la sociologia i de la comparació de cultures, em vaig decantar per aquesta recerca perquè em va semblar curiós com malgrat que tothom semblava tenir clar el concepte de felicitat, a la vegada tothom l'entenia de manera diferent. Sempre fa respecte enfrontar-se a un tema tan ampli i amb perspectives tan diferents, però produeix una gran satisfacció superar les dificultats i els reptes que es van plantejant al llarg de la recerca.

Els primers **objectius del treball** van ser:

- Concretar una definició del concepte de felicitat i com ha evolucionat al llarg del temps.
- Analitzar els diferents indicadors de la felicitat des del punt de vista social.
- Conèixer la perspectiva personal d'un filòsof, un sociòleg i una psicòloga sobre el tema.
- Estudiar a través d'enquestes d'una mostra representativa com s'entén aquest concepte.

Les **hipòtesis de partida** van ser bàsicament tres:

1. La felicitat d'una societat es pot mesurar
2. El món d'avui està més preocupat que mai per la seva felicitat
3. Actualment es confon felicitat amb benestar material

A mesura que vaig començar a processar tota la informació disponible, vaig haver de marcar uns límits. Per exemple, he descartat tocar el tema dels diners i la felicitat, perquè suposava per si sol obrir una investigació que fàcilment podia acabar en un nou treball de recerca. En aquest sentit, la part pràctica –enquestes– m'ha ajudat a delimitar aquells elements que eren fonamentals pel treball i eliminar aquells altres que eren més accessoris.

Pel que fa a la **metodologia de treball**, he utilitzat els següents procediments de recerca:

- Recerca bibliogràfica
- Recerca de webgrafia
- Realització, buidat i anàlisi d'enquestes
- Realització d'entrevistes personals

Tota la informació recollida s'ha analitzat i s'ha integrat en el treball, és a dir, les entrevistes no han estat utilitzades com un simple annex, sinó que les afirmacions dels entrevistats s'han incorporat a les diferents reflexions que s'han fet durant la recerca. D'aquesta manera he intentat equilibrar la part teòrica i la part pràctica. En aquest sentit, penso que els resultats han estat positius.

1. DEFINICIÓ I EVOLUCIÓ DEL CONCEPTE DE FELICITAT¹

Es podria dir que la felicitat és un concepte difús i que cadascú l'experimenta a la seva manera. De fet, és un **estat mental o emocional**, que es caracteritza per les emocions positives i agradables. I està clar que la poden generar tant petits detalls com grans esdeveniments a la vida.

Des del punt de vista biològic, la felicitat és el resultat d'una activitat neural fluida, en què factors interns i externs estimulen el sistema límbic, això és, el sistema de les emocions. Però no és fàcil comprendre què és la felicitat quan aquesta és la paraula que defineix més sintèticament les profundes aspiracions de l'ésser humà.

**"La veritable felicitat consisteix en fer el bé".
Aristòtil (384 a.C - 322 a.C), filòsof grec.**

Ningú pot negar-ho, tothom busca la felicitat, i gairebé tothom es queixa que no l'acaba de tenir mai. S'ha de tenir necessàriament? Potser no. Volem definir un estat, una dinàmica de vida que creiem que ens ha d'omplir a tots. No és fàcil. Tractem la felicitat com un objecte, i en realitat és **plena de personalitat**. Per poder entendre què és, primer caldria analitzar una sèrie de qüestions.

En primer lloc, hem de pensar si la felicitat la situem en el **passat** (nostàlgies de temps passats millors), en el **present**, o bé en el **futur**. Si es tracta d'aquest últim, hem de pensar si aquest futur el veiem aquí **en aquest món**, o **en una altra vida futura més enllà** de la mort. I també hem de tenir en compte si el futur el veiem **per a nosaltres** mateixos, o **per a les següents generacions**.

En segon lloc, es pot parlar de la felicitat **fugaç** o de la felicitat **duradora**. Perquè pot ser un moment espontani, o una manera de viure. Si es considera el darrer cas, la felicitat tindrà els seus punts alts i no tan alts, però es desplegarà amb harmonia, i permetrà dir a una persona: "sóc feliç". Hem de descobrir si a la nostra vida hi ha moments àlgids de

¹ La Font per ampliar informació sobre la definició i l'evolució del concepte és http://avido.udea.edu.co/autoevaluacion/documentos/bienestar/prosa_investigacion_felicidad.pdf

felicitat enmig de la foscor, o si gaudim generalment, d'una vida bonica on tot té una coherència, tot i que de vegades hi ha pujades i baixades. Ser feliç no vol dir conèixer instants de felicitat sinó arribar a un **estat de viure** que podríem qualificar de feliç. En canvi, com a moment espontani de felicitat, podríem dir que hi ha el **plaer**.

I en tercer lloc, hem d'apuntar si comprenem la felicitat com a **interna** a les persones (la joia interna de cadascú) o com a **externa**, que pot ser més relacionada amb la salut, la feina, els diners, el benestar material, la bona companyia, etc.



Com s'ha esmentat abans, la felicitat és l'objectiu per a tots els humans. Fins i tot ho han afirmat personatges tant diferents com Aristòtil i l'actual Dalai Lama. Aquest estat emocional és d'una importància tan fonamental per a la condició humana, que es va considerar que havia de ser **un dels drets inalienables** de la Declaració de la Independència dels Estats Units (vida, llibertat i recerca de la felicitat). A més, moltíssims estudis científics s'han centrat en analitzar en profunditat el concepte de felicitat.

Des del punt de vista de la psicologia positiva, es considera que la felicitat és el fruit de la suma de totes les activitats i emocions positives, com ara la satisfacció, el plaer corporal, l'orgull, l'alegria o l'optimisme.

L'antropologia investiga com les diverses cultures han conegut que la felicitat és una cosa i no pas una altra. I la sociologia estudia quins són els factors socials que contribueixen a aconseguir la felicitat i considerar-se feliç. Des de la sociologia i l'antropologia s'han de qüestionar les condicions de possibilitat de la felicitat de les societats, i dels diferents continguts que s'han donat i es donen al llarg de la història.

Totes les cultures han intentat donar la resposta, els camins i els mètodes a la felicitat. I potser, incrementant aspectes com ara l'educació, una societat pot ser més procliu a la felicitat.

El que està clar és que **les causes de la felicitat són tan diverses com la personalitat de cada humà**, i que sembla impossible generalitzar-la a tota la població d'un país per després fer-ne classificacions. No obstant això, es fa, i els resultats són tan variats com les seves causes.

"La felicitat! No hi ha paraula amb més excepcions; cada persona l'entén a la seva manera".

Cecilia Böhl de Faber, àlies Ferran Caballero (1796 - 1879), escriptora espanyola.

Els indicadors de felicitat que s'han elaborat fins avui en dia tenen una fiabilitat alta, perquè mesuren allò que diuen mesurar. Però el problema és de concepte; què entenem per felicitat? I actualment per felicitat s'entén majoritàriament benestar. Aquesta concepció és fruit de la societat on vivim, i amb això hi estan d'acord el filòsof Ramon Camats i el sociòleg Fidel Molina.

Per una altra banda, a mesura que la vida s'allarga, les opcions al nostre abast es multipliquen i la nostra capacitat mental es dilata. Això vol dir que **el significat de la felicitat canvia en la mateixa persona amb el pas del temps**. La idea de felicitat que té una dona de vuitanta anys probablement no és la mateixa que defensava quan en tenia quaranta-cinc, o vint, o set.

- L'alegria dels infants és molt espontània i gairebé sempre depèn de la situació que estan experimentant: "sóc feliç perquè jugo amb el pare".
- Els adolescents acostumen a tenir en compte aspectes de la seva identitat física i intel·lectual, el seu paper dins la societat, la llibertat que els hi donen els pares i les situacions excitants.



- En l'edat adulta les activitats creatives desenvolupen un paper preferent. També el treball amb significat, el benestar econòmic, les relacions emocionals i familiars.
- Amb el pas dels anys, el futur perd importància, i el present i el passat es valoren més. Especialment les persones grans aprecien la salut física, la seguretat econòmica, l'esperança que els ofereixen les creences religioses, les relacions familiars i socials.

Presentada en diferents formes, la felicitat és el tema proverbial de la literatura, de la filosofia i de les belles arts. Les receptes per assolir-la en aquest món o en el més enllà són el principal atractiu de les grans religions. Com s'ha dit abans, fins i tot les ideologies polítiques reivindiquen amb freqüència una societat ideal, capaç de garantir el dret al benestar a tots els seus membres. Es diu que **la recerca de la felicitat és tan antiga com la pròpia història**, que l'interès dels éssers humans sobre el que és la felicitat és mil·lenari. La concepció de felicitat varia segons les circumstàncies. Vegem com ha evolucionat aquest concepte al llarg dels segles.

La primera al·lusió a la felicitat que es coneix, data de fa 26 segles, a la **Grècia antiga**, i és atribuïda a **Tales de Milet** (624 a. C. – 548 a. C.). **Plató** (427 a. C. - 347 a. C.) considerava que oferir sacrificis a Déu i elevar súpliques, per a l'home just era la millor forma d'aconseguir una vida feliç, però per als malvats aquestes ofrenes no tenien eficàcia. La felicitat sol podia assolir-se en el món intel·ligible, renunciant a les coses del món sensible.

Aristòtil (384 a. C. – 322 a. C.) plantejà una nova tesi sobre la felicitat en expressar-la com l'última finalitat de l'ésser humà, però no reduïda al plaer, als honors o la riquesa, sinó entesa com la manera de ser conforme amb certs valors. Per ell, no hi pot haver felicitat si no hi ha cultura, és una



manera de viure. Les parts que componen la felicitat són: la bona criança, l'abundància

de bons amics, la riquesa, l'abundància de bons fills, una vellesa feliç, qualitats corporals (salut, bellesa, força, estatura, facultats atlètiques), la fama, l'honor, la bona sort i la virtut. En el seu tractat *Ètica a Nicòmac*, Aristòtil defensa que si una persona persegueix la felicitat (*eudaimonia*) ben entesa, la millor línia d'acció és una conducta virtuosa. Així mateix, Aristòtil, a diferència de Plató i Sòcrates, no creu que la virtut sigui suficient per aconseguir al felicitat. Però comparteix la idea de que la felicitat únicament pot ser avaluada al final de la vida.

Posteriorment, sorgeixen les propostes de **Zenó** –estoïcisme- i **Epicur** (segles IV i V a. C.). Coincideixen amb els tres filòsofs clàssics en que la felicitat era assequible pels homes, i encara porten més enllà el seu plantejament. Al finalitzar l'anàlisi de la teoria de la felicitat d'Aristòtil, s'arriba a la conclusió de que, la felicitat es reserva sol per a uns quants, i aquests sol l'aconsegueixen d'una manera secundària. La felicitat no pot dependre dels demés (amor, diners, ...) i s'ha d'aconseguir mitjançant l'apatia.

Per una altra banda, **els romans** hereten la importància que els grecs van concedir a la recerca de la felicitat. A Roma s'associava felicitat, per una part, als plaers més propers: "*Hic habuit Felicitas*". El penis, associat a aquests tipus de plaers, era símbol de fecunditat, prosperitat i poder. Qualitats que els romans també valoraven com sinònims de felicitat.

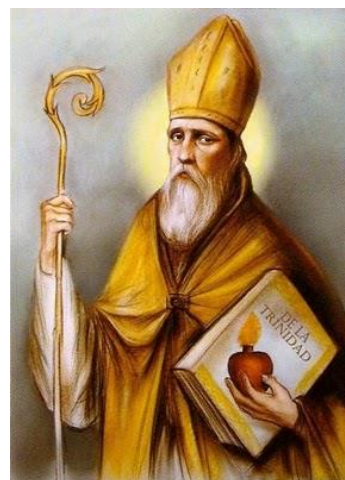
Sèneca, d'acord amb la doctrina estoica, argumentà que la naturalesa és raó, i que la persona haurà d'emprar la seva facultat de raonar per viure en harmonia amb la natura i d'aquesta manera aconseguir la felicitat. El filòsof romà va proposar el seguiment d'una seqüència lògica en el plantejament vital, començant per la definició dels objectius que la persona vol aconseguir. Sèneca exposà una moral basada en el menyspreu als plaers i a la fortuna. L'obtenció de la felicitat només és realment possible amb l'exercici de la virtut.

Per la seva part, **el cristianisme**, va començar per desprestigiar la brevetat i les formes d'aconseguir la felicitat que utilitzaven els romans, reconduint la recerca de la felicitat a un lloc i temps diferents de la Terra.



Menyspreaven l'aspiració de felicitat en la terra, sent Crist l'únic capaç de concedir la felicitat eterna. L'atractiu de la promesa cristiana, es troba en què, a través del patiment, es podria assolir la felicitat eterna; es pot ser alliberat únicament a través del dolor i el patiment.

Per **Sant Agustí** (segle V dC) la felicitat "no depèn del destí ni està subjecta a cap contratemps, i ha de perdurar sempre". En el seu pensament, la felicitat està completament relacionada amb el coneixement i el cultiu de l'ànima; la defineix com un estat de plenitud, "de tal manera que qui l'experimenta no manca de res, ni alberga cap desig. Els que són feliços no passen necessitats, sinó que estan replets de la *mesura suprema* de la saviesa".



A finals de l'Edat Mitjana i a principis del **Renaixement**, en la Ciutat-Estat de Florència, es pretén copiar el *segle de Pèricles* de l'Atenes del segle V a. C. Pèricles va ser un dels primers governants que va voler fer de la felicitat una política d'Estat. Del Renaixement brotarà posteriorment l'època de la Il·lustració.

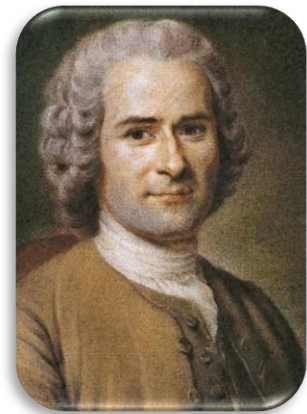
Martí Luter (1483-1546) va reivindicar la recerca de la felicitat terrenal com a empresa divina, argumentant que Déu havia tingut inicialment la intenció de fer feliç a l'home, i que tota tristesa, dolor i amargura provenien del Diable.



Per **René Descartes** (1596-1650) la felicitat és un estat d'ànim, estar completament content i satisfet, independentment del que passi, del que vingui de fora. Les coses que depenen de cadascú són la virtut i la saviesa; i les que no depenen són els honors, les riqueses i la salut. Aquests factors interns i externs, són els importants.

Per una altra part, **Pascal** (1623-1663) creu amb la idea de la impossibilitat de la felicitat: és impossible perquè la dificulten dos factors: la imaginació i el futur. El caràcter imaginatiu i l'anticipació del futur exclou la felicitat. Encara que arribéssim a aquests desitjos, seguiríem imaginant i anticipant-n'hi altres per a un futur més enllà, com l'horitzó, al que no s'hi arriba mai. Llavors, la felicitat mai és assolible a causa de la frustració i el desig.

Jean Jacques Rousseau (1712-1778), filòsof, sociòleg i teòric de la pedagogia, al seu *Discurs sobre l'Origen de la Desigualtat entre els Homes* (1755) planteja que els éssers humans en estat natural són innocents i feliços, i que és la civilització la que imposa la desigualtat, especialment a partir del sorgiment de la propietat privada. Diu que per ser feliç ha d'haver-hi certs requisits: equilibri entre aspiracions i oportunitats, salut, un cert nivell d'intel·ligència, autoestima i relació afectiva amb altres persones.



Johann Gottlieb Fichte (1762-1814) defensa que en la expressió “vida feliç” hi ha alguna cosa supèrflua. Ho explica dient “La vida és necessàriament feliç, la idea d’una vida infeliç és una contradicció. Infeliç sol ho és la mort.” La vida per ser vida ja és felicitat. I afegeix “la vida és en ella mateixa la felicitat, he dit. No pot ser d’una altra manera, doncs la vida és amor, i tota la forma i la força de la vida consisteix en l’amor i brota de l’amor”. Aquesta identificació de Fichte entre vida, amor i felicitat té un sentit religiós.

Posteriorment, al **segle XX**, la felicitat ha passat de ser un dret a ser una obligació, i del seu incompliment en sorgeix el sentiment de frustració. Com un manament modern. A la infelicitat pròpia se li afegeix la infelicitat que genera el fet de no aconseguir-la. Per comprendre el perquè de la felicitat convertida en obligació, s’ha de considerar que abans els homes no tenien al seu abast el domini de la felicitat, sinó que aquest requeria en els déus de l’altre món o en l’atzar, per tant l’home no tenia la responsabilitat d’aconseguir-la. Ara, en canvi, els homes es creuen amos del seu propi destí i posseeixen l’obligació de ser feliços, o bé de sentir-se desgraciats si no l’aconsegueixen.

“Factors com l’augment de l’esperança de vida han propiciat que la felicitat es converteixi en una finalitat en si mateixa i en objecte d’estudi, quan abans era una de les variables més oblidades per la ciència”

EDUARD PUNSET

2. ÍNDEXS DE FELICITAT

2.1 ÍNDEX DEL PLANETA FELIÇ²

El gabinet d’estudis britànic The New Economics Foundation (NEF, en català Fundació per una Nova Economia) és una institució que pretén millorar la qualitat de vida dels països mitjançant la promoció de solucions innovadores que afecten positivament l’entorn social, econòmic i ambiental. En un dels seus projectes, des del 2006 i cada 3 anys, la NEF ha mesurat la qualitat de vida de les generacions futures, avaluant la sostenibilitat ambiental. Per fer-ho, es va crear la que es considera “la mesura global líder de benestar sostenible”. Es tracta del Happy Planet Index, un índex alternatiu que classifica 151 països tenint en compte l’**esperança de vida**, el **benestar subjectiu** i l’**impacte en el medi ambient**. Amb la seva creació, s’esperava desafiar als índexs de l’èxit d’un Estat creats fins llavors, centrats en el Producte Interior Brut (PIB) i l’Índex de Desenvolupament Humà (IDH). El detallat estudi demostra que els països rics i desenvolupats no tenen per què ser necessàriament més feliços. O bé dit d’una altra manera: un alt consum de recursos no implica un nivell més alt de benestar.



Per extreure els resultats del Happy Planet Index, la NEF va agafar referència de les dades aportades per altres institucions, com ara la World Values Survey (organització encarregada d’analitzar canvis culturals i socials). Per l’índex, no es tenen en compte les qüestions dels drets humans. El valor fonamental és mesurar com de bé ho està fent una nació, tot hi que l’organització recomana que es tinguin en compte més coses a l’hora de gestionar els interessos dels ciutadans.

² La Font per ampliar informació del Happy Planet Index és <http://www.happyplanetindex.org/>

L'empremta ecològica és un indicador de sostenibilitat que mostra, per a cada individu, quina és l'àrea necessària per produir els recursos que utilitza i per assimilar els residus que genera. I moltes persones es deuen de preguntar per què és té en compte. El projecte va sorgir com una alternativa a indicadors que mesuren la riquesa dels països. Segons els seus creadors, en el model de desenvolupament econòmic d'avui en dia, s'han d'aplicar vies alternatives sostenibles, que assegurin el benestar de tots els ciutadans. La NEF considera, per a què un estat tingui èxit, el país en qüestió ha de tenir una sostenibilitat ambiental positiva, que els seus ciutadans tinguin una esperança de vida considerable i que visquin amb un bon benestar subjectiu.

$$\text{Happy Planet Index} \approx \frac{\text{Experienced well-being} \times \text{Life expectancy}}{\text{Ecological Footprint}}$$

Cal destacar que no sembla que les qüestions mediambientals hagin d'afectar a la nostra felicitat. La imatge fixa del moment de l'estudi no té perquè tenir incidència amb la percepció directa de la felicitat però a mitjà i llarg termini els integrants d'una comunitat poden sentir-se afectats per aquestes qüestions. Incloure la petjada ecològica pot donar orientacions de futur i cap a on va una societat. Quina és la conclusió de l'estudi? Que no vivim en un planeta feliç, perquè cap país és capaç de combinar amb èxit els tres marcadors.

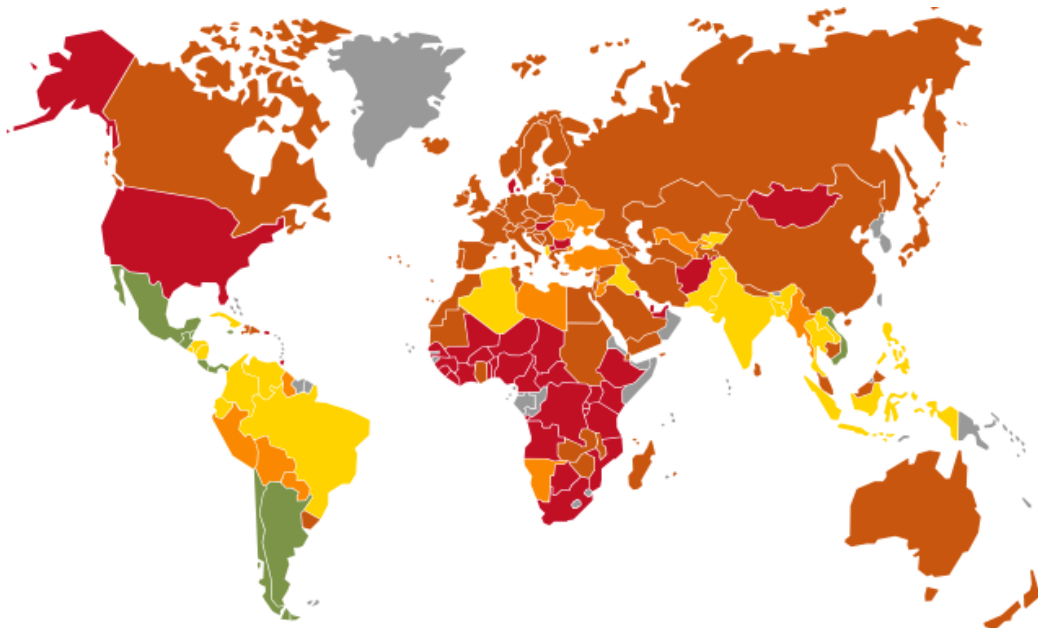
Fins fa poc, s'entenia que un país podia ser sostenible ecològicament, però ara també es parla de la sostenibilitat humana. Una societat injusta és insostenible perquè tard o d'hora acabarà amb violència. Quan es fa efectiva aquesta preocupació per l'empremta ecològica, es recuperen valors que ja no són econòmics. Són els valors de la solidaritat, de la relació amb altres membres de la societat, de la cohesió social, etc.

- DADES DE L'ÚLTIM INFORME PUBLICAT

HPI results table

Countries in HPI rank	Sub-region	Life Exp	Exp Well-being	Footprint	HPI
2050 target		87.0	8.0	1.7	89.0
1 Costa Rica	1a	79.3	7.3	2.5	64.0
2 Vietnam	6c	75.2	5.8	1.4	60.4
3 Colombia	1b	73.7	6.4	1.8	59.8
60 China	6a	73.5	4.7	2.1	44.7
61 Myanmar	5a	65.2	5.3	1.9	44.2
62 Spain	2e	81.4	6.2	4.7	44.1
63 Korea	6b	80.6	6.1	4.6	43.8
151 Botswana	4a	53.2	3.6	2.8	22.6

MAPA DE RESULTATS MUNDIALS



Font de les dades i del mapa: *The Happy Planet Index: 2012 Report*

2.2 FELICITAT NACIONAL BRUTA³

La Felicitat Nacional Bruta o Felicitat Interna Bruta és un índex que **mesura la qualitat d'un país en una manera més holística i psicològica** que el Producte Interior Brut (PIB). També considera que el desenvolupament beneficiós de la societat humana té lloc quan el desenvolupament material i espiritual es produeixen de costat a costat per complementar-se i reforçar-se mútuament. Cal destacar que aquest índex va sorgir a causa de les crítiques per la pobresa al Rei de Bhutan, sa majestat Jigme Singye Wangchuck.

El país de referència d'aquest índex és el **Bhutan**. Es tracta d'un Estat petit i muntanyós localitzat enmig de l'Himàlaia. És un territori de 150 km d'ample i 300 de llarg. El 70% de la seva superfície està cobert per selva i bosc, i el seu punt més alt arriba als 7.500 metres. Pel que fa a la seva població, té uns 745.000 habitants.



L'esperança de vida és de 68 anys, i hi ha un 60% d'alfabetització. El 80% de la població activa aproximadament es dedica a l'agricultura. Bhutan és un país dependent d'ajudes externes. Al 2010, seu PIB era de 1.609€ per càpita. Com a dada curiosa, el PIB espanyol era de 23.536€ per càpita el mateix any, gairebé 15 vegades més alt. No obstant això, i sense pretendre ser un exemple, al 2013 Bhutan va considerar-se la cinquena economia que creixia més ràpid i el vuitè país més feliç.

La cultura de Bhutan està basada en el budisme, i això comporta que els seus habitants tinguin una visió diferent a les persones d'occident. Allí no s'associa la felicitat amb el benestar, ja que es creu que aquest últim, el benestar, és l'efímera agradable sensació de sentir-se bé. Per l'altra banda, la cultura budista creu que la felicitat vertadera i

³ La Font per ampliar informació de la Felicitat Nacional Bruta és <http://www.grossnationalhappiness.com/>

duradora prové de servir als altres, vivint en harmonia amb la naturalesa i realitzant contínuament les ments.

Ara que ja coneixem les característiques d'aquest país, podem anar més enllà. A Bhutan estan convençuts de que el creixement econòmic no ha de ser un objectiu en sí mateix, sinó un producte derivat d'un desenvolupament socioeconòmic adequat, fruit de millorar els serveis públics, per exemple, i aplicant polítiques de creixement que respectin l'entorn. Bhutan no ha venut els seus boscos frondosos als comerciants de fusta, perquè així evita un enriquiment ràpid a costa d'una desforestació desmesurada.



Encara que el terme “Felicitat Nacional Bruta” va ser encunyat per primera vegada pel quart Rei de Bhutan, el concepte té una divulgació de major temps en el Regne de Bhutan. El codi legal de 1729, que existeix desde la unificació de Bhutan, declara que “si el govern no pot crear felicitat (*dekid*) pel seu poble, no existeix un propòsit per a que el govern existeixi”. Al 1972 el quart Rei, fixant-se primer amb les idees dels altres països, va respondre amb aquest índex, una proposta innovadora respecte a la resta del món. Declarà la FNB més important que el PIB, i des d'aquell moment en endavant, el país ha estat orientat a les polítiques nacionals i els plans de desenvolupament cap a la FNB. La constitució de Bhutan (2008, Article 9) dirigeix a l'Estat “a promoure aquelles condicions que permetran la recerca de la Felicitat Nacional Bruta”.

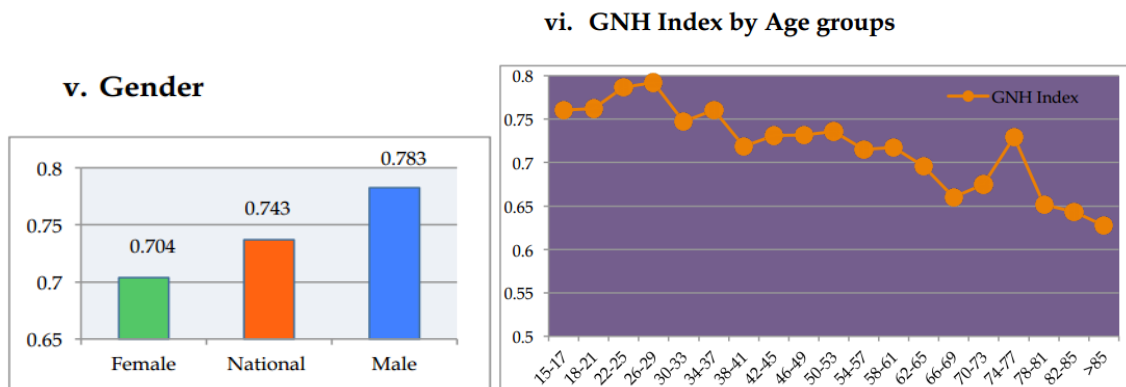
Així doncs, l'objectiu principal de la Felicitat Nacional Bruta és proveir orientació en polítiques per incrementar la felicitat, i també per fer-ne ús per imaginar les diferents maneres de ser feliç en el context de Bhutan. Per fer-ho, el mesurament consta d'un qüestionari de 180 preguntes que considera 9 dimensions: **benestar psicològic, ús del temps (i la falta de temps), vitalitat de la comunitat, cultura, salut, educació, diversitat mediambiental, nivell de vida (ingressos, béns, habitatge) i govern.**

Els quatre pilars de la FNB són: la promoció del desenvolupament socioeconòmic sostenible i igualitari, la preservació i promoció dels valors culturals, la conservació del medi ambient i l'establiment d'un bon govern.

- **DADES DE L'ÚLTIM INFORME PUBLICAT**

A Short Guide to Gross National Happiness Index (first published 2012)

Les dades s'han comparat segons els districtes, segons les zones rurals i les zones urbanes, segons el sexe, les edats, els nivells d'educació i els diferents tipus d'ocupació.



2.3 ÍNDEX DE PROSPERITAT⁴

Legatum és una organització de la inversió privada i un centre d'estudis dels Emirats Àrabs Units. Dins d'aquesta, l'Institut Legatum és una organització política



d'assessorament i de promoció dins del grup d'empreses de base Legatum a Londres. El seu objectiu és investigar i promoure els principis que impulsen la creació de la prosperitat mundial i l'expansió de la llibertat humana. El lema de l'organització és "ajudar a la gent condueix a unes vides més pròsperes" (*"Helping people lead more prosperous lives"*). Una

iniciativa que s'ha llençat recentment és l'Índex de Prosperitat Legatum, que mesura la prosperitat a través dels països com una combinació de la riquesa material i la satisfacció

⁴ La Font per ampliar informació de l'Índex de Prosperitat és <http://www.prosperity.com/#/>

amb la vida. Aquest informe proporciona un major recolzament internacional pel pla econòmic del govern del Regne Unit a llarg termini.

La prosperitat és que hi hagi èxit en allò que succeeix. Una cosa pròspera és aquella que té el seu curs favorable i beneficiós. Per mesurar l'índex s'han valorat 8 subíndexs diferenciats que es calculen amb la mateixa importància i s'han considerat essencials per a una societat pròspera:

- **L'Economia:** una economia estable és fonamental per promoure el benestar general. El subíndex d'economia mesura el rendiment dels països en 4 àrees clau: polítiques macroeconòmiques, satisfacció econòmica i expectatives, fundacions per al creixement i eficiència del sector financer.
- **L'Emprenedoria i l'Oportunitat:** que els ciutadans busquin noves idees i oportunitats per millorar les seves vides condueix a majors nivells d'ingrés i benestar. Llavors, les societats més pròsperes promouen un accés millor i més equitatiu a les oportunitats. En canvi, els alts nivells de desigualtat i el baix nivell de mobilitat social poden tenir un efecte negatiu sobre el creixement. Les principals causes són la mala assignació de talents i capacitats humanes; i també l'efecte negatiu sobre la motivació, l'esforç, la productivitat i el benestar dels ciutadans. Tots aquests elements danyen la prosperitat i el creixement futur. El subíndex d'Emprenedoria i Oportunitats mesura l'ambient d'un país emprenedor, la seva promoció de l'activitat innovadora i la uniformitat de l'oportunitat.
- **El Govern:** les societats que viuen sota governs democràtics són més felices que les que no. Un govern just i eficaç ajuda a estimular l'augment de la renda per càpita. Aquest subíndex mesura el desenvolupament dels països en tres àrees: govern eficaç i responsable, eleccions justes i participació política, i estat de dret.



- **L'Educació:** les persones educades poden garantir bons llocs de treball, competència en el mercat, enriquir a la societat, i contribuir al seu propi desenvolupament – i al nacional -. L'educació és important per a la democràcia. El subíndex d'Educació mesura el desenvolupament dels països en tres àrees: l'accés a l'educació, la qualitat de l'educació i el capital humà.

- **La salut:** els ciutadans que gaudeixen de bona salut física i mental tenen alts nivells de benestar. Per tant, gastar més en atenció mèdica augmenta la salut i la prosperitat de la nació. Aquest subíndex mesura el rendiment dels mitjans sanitaris dels països en tres àrees: els resultats bàsics de salut (objectius i subjectius), la infraestructura de salut i la cura preventiva.

- **La Seguretat i la Protecció:** les amenaces a la seguretat nacional i personal posen en perill els nivells d'ingrés i benestar. A més són aspectes a tenir en compte per triar on anem a viure i on gastem el nostre temps. Per mesurar la por a la delinqüència i els sentiments de seguretat personal es va fer la pregunta a la població “es sent segur caminant sol a la nit?”.

- **La Llibertat Personal:** Les persones amb la llibertat d'escollir el curs de les seves vides estan més satisfetes. La llibertat encoratja el creixement econòmic, i la llibertat econòmica pot ajudar a estimular la demanda d'altres llibertats. Aquest subíndex mesura el rendiment i el progrés de les nacions en la garantia de la llibertat individual i el foment de la tolerància social.

El Capital Social: els països que tenen forts llaços familiars, la intenció de caritat i solidaritat, i els alts nivells de confiança són també els més rics. Els valors són importants per a la prosperitat. El subíndex de Capital Social mesura el desenvolupament dels països en dues àrees: la cohesió i la participació social, i les xarxes comunitàries i familiars.

- **DADES DE L'ÚLTIM INFORME PUBLICAT**

The 2014 Legatum Prosperity Index™

OVERALL PROSPERITY RANK	COUNTRY	ECONOMY	ENTREPRENEURSHIP & OPPORTUNITY	GOVERNANCE	EDUCATION	HEALTH	SAFETY & SECURITY	PERSONAL FREEDOM	SOCIAL CAPITAL
1	Norway	3	7	7	5	5	6	2	1
2	Switzerland	1	3	1	21	3	11	12	9
3	New Zealand	15	18	2	7	20	10	1	2
24	Slovenia	63	25	34	12	25	12	24	30
25	Korea, Rep.	9	20	30	15	21	23	59	69
26	Spain	46	29	27	17	22	29	22	32
27	Portugal	53	30	33	47	30	13	20	46
142	Central African Republic	127	142	128	141	141	135	94	141

2.4 INFORME MUNDIAL DE LA FELICITAT⁵

La Organització de les Nacions Unides (ONU) es defineix com una associació de govern global. El seu objectiu és facilitar la cooperació en aspectes com el dret internacional, la pau i la seguretat internacional, el desenvolupament econòmic i social, els assumptes



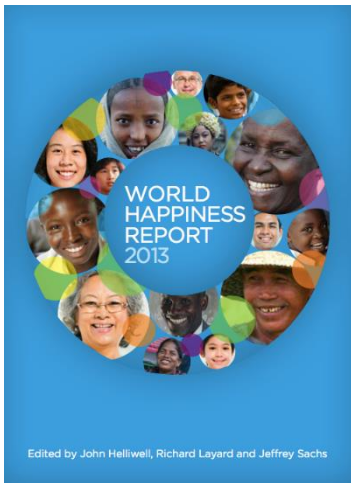
humanitaris i els drets humans. És la organització internacional més gran que existeix.

Actualment, existeix un debat polític global en el que l'ONU hi ha estat molt implicada: de cara al període 2015-2030, quins haurien de ser els objectius de la política pública per un desenvolupament sostenible del món? L'Informe Mundial de la Felicitat ha estat una contribució de l'ONU a aquest debat crucial.

Al juliol de 2011 l'Assemblea General de l'ONU va aprovar una resolució històrica. Es va convidar als països membres per mesurar la felicitat dels seus estats i també a usar el mètode per a guiar les seves polítiques públiques. A l'abril de 2012 es va fer la primera reunió d'alt nivell de l'ONU sobre la felicitat i el benestar, presidida pel primer ministre

⁵ La Font per ampliar informació de l'Informe Mundial de la Felicitat és http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013_online.pdf

de Bhutan. Al mateix temps, patrocinat per la Xarxa de Solucions de Desenvolupament Sostenible, va ser publicat el primer Informe Mundial de la Felicitat.



La felicitat és una aspiració de tots els éssers humans, i també pot ser una mesura de progrés social. Tot i així, l'ONU aprecia que hi ha un problema. La felicitat es fa servir en almenys dues formes - la primera com una emoció (*va ser feliç ahir?*) i la segona com una avaluació (*està content amb la seva vida en general?*). Si els individus barregen de manera rutinària les seves respostes a aquestes preguntes tan diferents, llavors les mesures de felicitat ens poden donar molt poca informació fiable. Els canvis que hi ha en

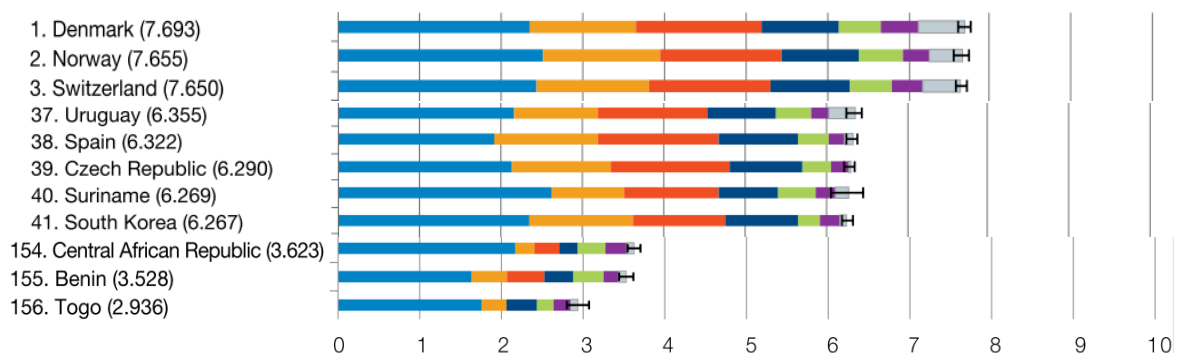
la felicitat que s'ha usat per realitzar un seguiment del progrés social, potser reflectirien una mica més que els canvis transitoris en l'emoció. O potser, les persones pobres que expressen la felicitat en termes d'emoció, poden disminuir la voluntat de la societat per lluitar contra la pobresa.

Per tant, el rànquing està basat en les ponderacions de diferents aspectes que es van considerar essencials determinar la felicitat de la societat i el seu desenvolupament sostenible: el **suport social**, la **llibertat**, la **corrupció**, la **donació**, la **generositat**, l'**afecte positiu**, l'**afecte negatiu**, la **felicitat del dia anterior**, el **PIB per càpita** i l'**esperança de vida saludable**. Les dades proporcionades a l'informe provenen de l'Enquesta Mundial de Gallup, no de les enquestes dutes a terme pels autors directament.

- **DADES DE L'ÚLTIM INFORME PUBLICAT**

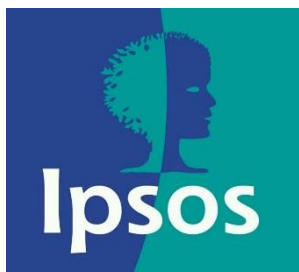
World Happiness Report 2013™

Figure 2.3: Ranking of Happiness: 2010–12 (Part 1)



2.5 TRACKING GLOBAL HAPPINESS⁶ (traduït: Seguiment de la Felicitat Mundial)

Ipsos és una companyia mundial d'investigació de mercats. Va ser fundada a França el 1975 i actualment té oficines a 85 països. El seu propòsit de treball és marcar l'evolució del mercat a través del lideratge intel·lectual. Els seus investigadors avaluen el potencial

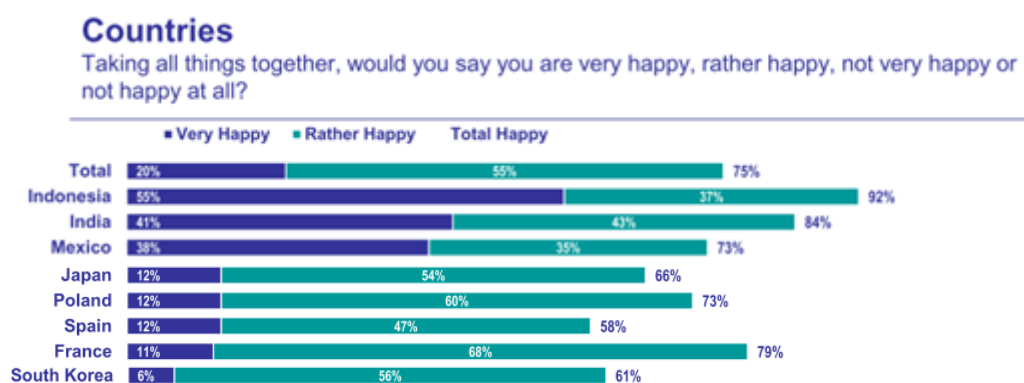


i interpreten les tendències del mercat. Hi ha sis especialitats d'investigació: la publicitat, la fidelització de clients, el màrqueting, els mitjans de comunicació, la investigació d'assumptes públics i l'administració de l'enquesta.

D'acord amb els seus propòsits, es va dur a terme el Seguiment de la Felicitat Mundial. La investigació es va realitzar entre el 4 i el 18 de desembre de 2013. La sortida de dades es deriva d'una mostra en línia equilibrada en 24 països d'arreu del món a través del sistema Panell Ipsos Online. La població de la mostra internacional és de 18.154 adults de 18 a 64 anys als Estats Units i Canadà, i de 16 a 64 anys en tots els altres. La precisió de les enquestes en línia d'Ipsos es calcula utilitzant un interval de credibilitat.

Per a fer l'estudi, els enquestats havien de respondre la següent pregunta: *Considerant totes les coses, diria que vostè és molt feliç, bastant feliç, no molt feliç o gens feliç?*

- **DADES DE L'INFORME PUBLICAT**



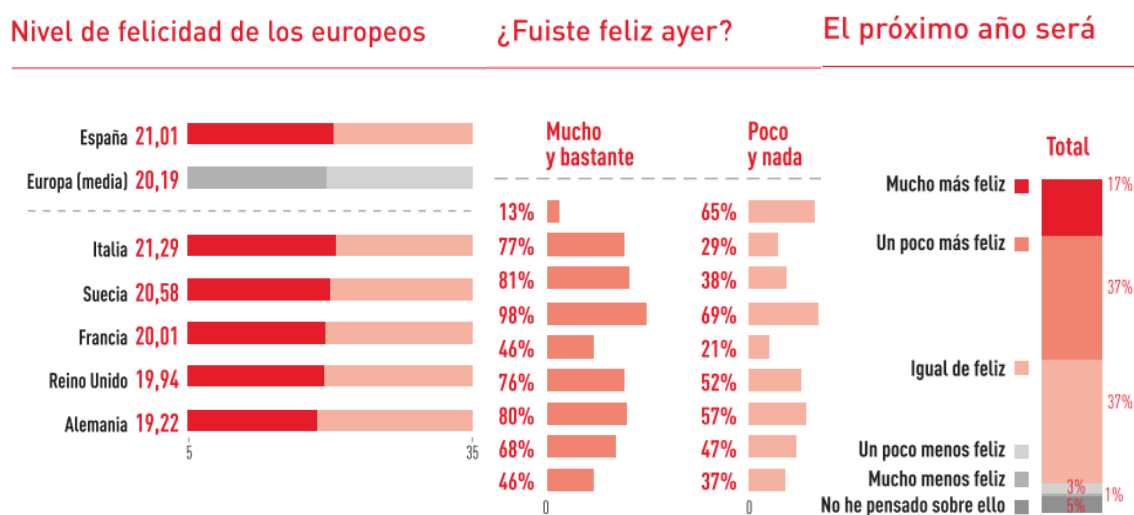
⁶ La Font per ampliar informació del Tracking Global Happiness és <https://www.ipsos-na.com/download/pr.aspx?id=11374>

2.6 INSTITUT COCA-COLA DE LA FELICITAT⁷

L'institut Coca-Cola de la Felicitat és una iniciativa creada per Coca-Cola. Els seus objectius són investigar i difondre coneixements sobre la felicitat, amb la finalitat de contribuir a millorar la qualitat de vida dels ciutadans espanyols. A través del seu treball, s'intenta conèixer més bé les variables que influeixen en la felicitat dels espanyols. Per realitzar els estudis s'han reunit especialistes dels caps de la psicologia, la docència, l'economia i la ciència. Alguns col·laboradors són: Eduard Puntset, Alejandra Vallejo-Nágera, Javier Urra, o Jesús Sánchez Matos. Cal destacar que l'Institut ha desenvolupat l'estudi de la felicitat més gran realitzat a Espanya fins ara, i és diferent als rànquings vistos anteriorment.

Una part d'aquest estudi, ha estat fer el perfil de l'espanyol feliç d'acord amb els resultats de les investigacions. També s'han fet el mateix treball a Itàlia, França, Suècia, Regne Unit i Alemanya, i s'han comparat algunes dades. S'han fet preguntes per esbrinar com es recorda el passat i com s'espera que sigui el futur, a més a més de molts altres aspectes no tant rellevants.

- **DADES DEL SEGON INFORME DEL INSTITUT COCA-COLA DE LA FELICITAT 2009**



⁷ La Font per ampliar informació de l'Institut Coca-Cola de la Felicitat és <http://www.institutodelafelicidad.com/>

2.7 ÍNDEX PER A UNA VIDA MILLOR⁸

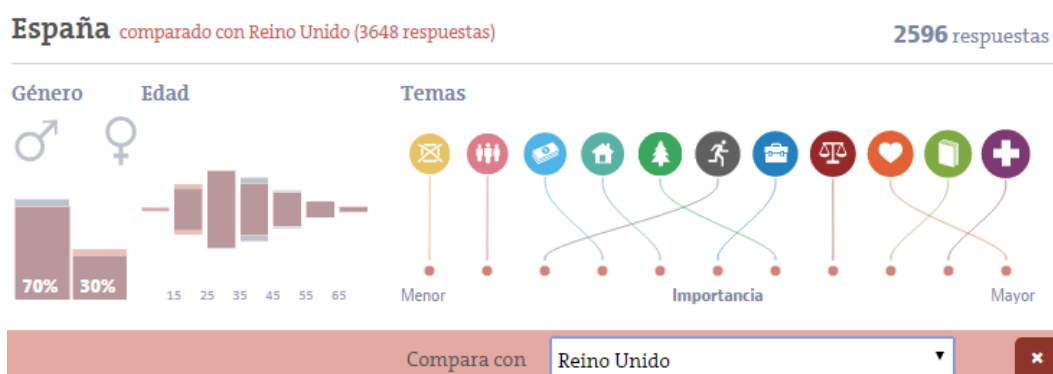
L'Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic (OCDE) és una organització internacional formada pels països desenvolupats que accepten els principis de democràcia participativa i lliure mercat. Es va fundar al 1948, però es va formar tal com la coneixem actualment al 1961.

L'OCDE ajuda als governs a dissenyar millors polítiques que procurin una vida millor als seus ciutadans, i recentment l'Organització ha intervingut en el debat sobre la mesura del benestar. Es va decidir crear l'Índex per a una Vida Millor per permetre visualitzar i comparar alguns dels factors clau que contribueixen al benestar dels països de l'OCDE. Es tracta d'una eina interactiva que permet veure com es comporten els països d'acord amb la importància que cadascú li dóna als 11 temes que fan possible una vida millor. A més també es va fer un informe anomenat *How's life?*

L'objectiu principal de l'índex és convidar als ciutadans a intervenir en el debat de què proporciona benestar, així es participa en el



procés de formulació de les polítiques que determinen les nostres vides. Els 11 temes són els que l'OCDE va considerar essencials per al benestar, en termes de condicions materials de vida (**feina, ingressos i habitatge**) i la qualitat de vida (**comunitat, educació, equilibri laboral-personal, medi ambient, participació ciutadana, salut, satisfacció amb la vida i seguretat**). A més de crear el teu propi índex, també es pot visualitzar els resultats s'han obtingut en els diferents països, i fer-ne comparacions.



⁸ La Font per ampliar informació del Better Life Index és <http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/>

3. LA PIRÀMIDE DE MASLOW

La **piràmide de Maslow** o jerarquia de les necessitats humanes és una teoria psicològica que va proposar Abraham Maslow al 1943. S'ha considerat tan important que s'ha utilitzat en els àmbits de la psicologia, màrqueting i publicitat. Maslow va definir en la seva piràmide les necessitats bàsiques de l'individu d'una manera jeràrquica, col·locant les necessitats més simples a la base de la piràmide i les més rellevants en el cim de la piràmide. A mesura que es van assolint les necessitats de baix a dalt, els humans cada vegada desenvolupen necessitats i desitjos més elevats.



A més, Maslow va comentar que per ser feliç es necessita: veritat, bondat, bellesa, unitat, integritat i transcendència dels oposats, vitalitat, singularitat, perfecció i necessitat, realització, justícia i ordre, simplicitat, riquesa ambiental, fortalesa, sentit lúdic, autosuficiència i recerca del significatiu.

Característiques generals:

- Únicament les necessitats que no s'han satisfet són les que influeixen en el comportament de les persones. Les necessitats satisfetes no generen cap comportament.
- Les necessitats fisiològiques són naturals, des del naixement. La resta de necessitats van sorgint amb el pas del temps.
- A mesura que la persona aconsegueix controlar les seves necessitats bàsiques, van apareixent gradualment les necessitats d'ordre superior. No tots els individus senten necessitats d'autorealització ja que és una conquesta individual.
- Les necessitats més superiors no sorgeixen en la mesura en que les més inferiors es van satisfent. Simplement poden ser simultànies, però les més bàsiques predominen sobre les superiors.

- Per satisfer les necessitats més bàsiques es requereix un cicle motivador relativament curt; per contra, les necessitats superiors requereixen un cicle més llarg.
- L'última fase, la «autorealització», és un nivell de plena felicitat o harmonia.



4. EL MÈTODE DE RECONSTRUCCIÓ DEL DIA⁹

Tots podem estar d'acord en que les preferències d'un consumidor estan lligades a les causes del seu benestar subjectiu, ja que hom compra per satisfer les seves necessitats. En economia és important saber per què el públic pren les decisions que pren, i aquesta és la qüestió que va guiar a **Daniel Kahneman** - premi Nobel d'Economia l'any 2002 - fins la felicitat. Ell va pensar: si la felicitat és el motor del comportament humà, s'haurà de saber mesurar.



La **percepció** que vam tenir de les **experiències viscudes** no sempre coincideix amb el **record** que es té d'elles. Diversos treballs suggereixen que la felicitat declarada pels individus quan se'ls pregunta globalment com es senten, és molt influenciable per factors insignificants, com ara la manera de formular les preguntes o que s'acabi de tenir una bona o mala experiència. Un bon exemple és que, els pacients que se sotmeten a una prova desagradable, han declarat passar-ho menys malament si els últims minuts són plaents encara que l'examen hagi estat més llarg.

En el seu projecte, Daniel Kahneman demana als subjectes de l'experiment que assignin un grau de felicitat a cada una de les seves accions diàries, revivint-les i no solament donant-hi un valor global. En aquest mètode les persones reconstrueixen el seu dia previ, amb un qüestionari auto-administrat de gairebé 50 pàgines. L'enquesta es divideix en quatre mòduls. El primer inclou les preguntes mínimes per mesurar la felicitat, però agrega preguntes per estats d'ànim. El segon mòdul demana reconstruir el dia abans

⁹ La Font per ampliar informació del Mètode de Reconstrucció del dia és http://sitemaker.umich.edu/norbert.schwarz/files/drm_documentation_july_2004.pdf

com si escrigués un diari personal: On estava? Què va fer i experimentar? Com es va sentir? Aquestes preguntes permeten que l'entrevistat recordi les activitats realitzades, hores d'inici i de final, i el grau de satisfacció personal associat a elles. El tercer mòdul profunditza en la descripció de sentiments associats a cada episodi del dia abans. El quart mòdul inclou preguntes generals sobre com va ser el dia anterior, com es va sentir l'entrevistat i com percep que la resta el va veure.

A partir d'aquest mètode, s'han realitzat treballs més reduïts i adaptats a aquest.

5. L'ÈXIT DELS LLIBRES D'AUTOAJUDA

Gairebé tothom s'haurà adonat del boom dels llibres que parlen sobre com assolir la felicitat. Només cal mirar les prestatgeries d'una llibreria o biblioteca per veure'n la magnitud. I sembla contradictori que haguem de **buscar ajuda en llibres per ser feliços** quan les condicions de vida tant econòmiques com socials han millorat tant en els darrers anys. Però la realitat és que la concepció que tenim de felicitat és molt contemporània perquè és fruit de la manera com vivim: s'identifica clarament el benestar amb la possessió d'uns determinats béns de consum; i nosaltres mateixos ens autoconvencem de que en la mesura que tinguem benestar hem de ser feliços. Per això, una conseqüència d'aquest fenomen són els llibres que parlen de com assolir la felicitat, els llibres d'autoajuda; i el seu èxit es considera un fenomen social.



És universalment acceptat que la felicitat és una de les aspiracions humanes més bàsiques i fonamentals, i per si sol, això ja justificaria la presència dels llibres dedicats a parlar de la felicitat. Però, precisament per això, en el moment actual no s'explica la intensitat de l'interès pel tema. Si s'escriu tant sobre la felicitat és que interessa o bé preocupa.



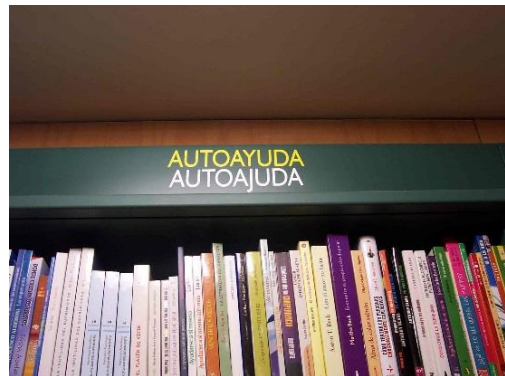
La cultura contemporània del nostre entorn es caracteritza per una **crisi religiosa i filosòfica**. La pràctica religiosa donava tranquil·litat i seguretat, per tant creure feia feliç. La reflexió filosòfica proporcionava uns principis sòlids amb els que es vivia amb coherència i es podia ser feliç. Quan es desconfia d'això, la recerca de la felicitat s'encamina com una tasca obligada que substitueix el paper que abans feien la religió i la filosofia. Anteriorment, la religió i la filosofia assignaven el suport conceptual necessari per a fer una reflexió profunda sobre la felicitat humana. Quan aquestes desapareixen del panorama cultural, es fa necessari dotar-se d'uns mecanismes de reflexió que permetin seguir el desenvolupament d'una reflexió sobre què és o què no és la felicitat.

A més, l'interès que hi ha per la felicitat es pot explicar per la preocupació de perdre la felicitat. Els humans, interessants per la felicitat, viuen còmodament i això els proporciona vides felices, però simultàniament experimenten amenaces que els poden fer perdre les seves plàcides vides. Ens hem construït un món feliç, però és tan fràgil que en qualsevol moment es pot destruir.

Vist això, podem afirmar que la gran presència de llibres d'autoajuda en el món editorial, s'intueix com el resultat cultural d'unes connotacions pròpies de la nostra època.

El perill que veu el sociòleg Fidel Molina pel que fa a la globalització de la preocupació per la felicitat és que parlar d'això s'està convertint en un concepte de moda. Amb la globalització les coses que es posen de moda al final són fàtues. És a dir, no tenen massa sentit i perden el seu sentit original.

Des del punt de vista de la filosofia, Ramon Camats suggereix que la felicitat l'hem de buscar en el nostre interior i en la concepció que tenim de les nostres relacions. Una de les condicions per ser feliç és ser optimista envers a les diverses situacions que vivim. I cal fer un esforç ja que la felicitat dels altres, en certa manera depèn de les nostres actituds. I transformar les situacions que ens provoquen infelicitat depèn de les nostres capacitats.



Finalment, des del punt de vista de la psicologia, Anna Chica pensa que aquests llibres no són negatius. Simplement mostren un punt de vista positiu de la vida i poden ajudar a reflexionar sobre nosaltres mateixos. Tot i això, aquests llibres no ajuden a sortir d'una depressió ni donen grans solucions als problemes. Així doncs, el més adequat és posar-se en mans d'un professional i no intentar solucionar allò que tant preocupa amb llibres d'autoajuda.

6. SOCIETAT I FELICITAT: CURIOSITATS

6.1 EL DIA INTERNACIONAL DE LA FELICITAT

El Dia Internacional de la Felicitat, **el 20 de març**, va ser decretat per l'Assemblea General



de l'ONU el juny de 2012. Per tant, es va celebrar per primera vegada a l'any 2013.

Es va fer per reconèixer la **rellevància de la felicitat i el benestar com aspiracions universals** dels éssers humans i també per reconèixer la **importància de la seva inclusió en les polítiques de govern**.

Les trobades que es van dur a terme en l'Assemblea General van ser per la iniciativa del Regne de Bhutan. En una d'aquestes, el Secretari General, Ban Ki-moon va dir "El món necessita *un nou paradigma econòmic*, el social, l'econòmic i el mediambiental perquè tots junts defineixen la nostra **felicitat global**".

La Resolució reconeix que hi ha la necessitat de què s'apliqui al creixement econòmic un enfocament més equilibrat que promogui el **desenvolupament sostenible**, la **felicitat**, el **benestar** i l'**eliminació de la pobresa**. Es convida a celebrar aquest Dia i a promoure activitats concretes, especialment en l'àmbit de l'educació.

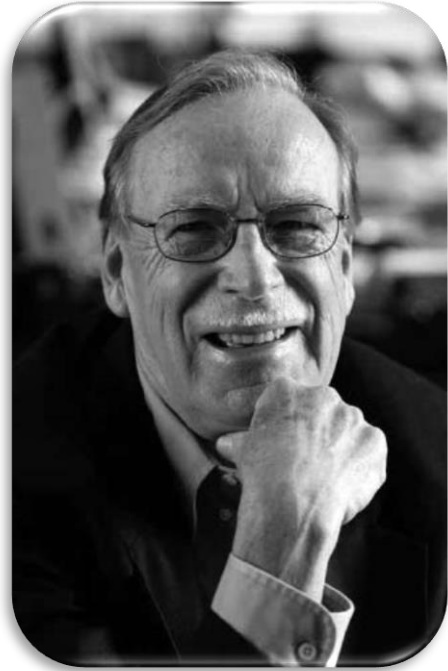


6.2 LA PARADOXA D'EASTERLIN

L'economista **Richard Easterlin** de la Universitat de Califòrnia del Sud, als anys 70 va descobrir probablement la troballa més enigmàtica de la història de l'economia pel que fa a la felicitat.

Després de vint-i-cinc anys d'estudi sobre la felicitat, l'economista va descobrir la idea revolucionària anomenada paradoxa d'Easterlin. Els nord-americans, tot i el seu espectacular creixement econòmic, no eren significativament més feliços del que ho havien estat al final de la Segona Guerra Mundial. Això té una gran rellevància.

La conclusió d'aquesta paradoxa és que, una vegada **satisfetes les necessitats primàries**, les mesures polítiques no haurien de centrar-se tant en el creixement econòmic clàssic sinó que seria preferible que ho fessin en l'increment de satisfacció dels humans. L'indicador de la **Felicitat Nacional Bruta (FNB)** seria l'eina ideal.



Així doncs, la influència de la renda sobre la felicitat no és ni lineal ni directa. **Els diners donen la felicitat fins a cert punt.** A més, diversos estudis suggereixen que la satisfacció dels ciutadans apareix quan no hi ha grans **desigualtats socioeconòmiques**, quan hi ha salut, feines dignes, relacions familiars i socials harmonioses, vida política, educació, seguretat ciutadana, llibertat individual i valors comunitaris.

Com a conclusió final de l'estudi, s'assegura que els diners no donen la felicitat de manera absoluta, sinó relativa. I no és tan important tenir molts diners com sentir que aquests estan ben repartits.

6.3 ELS ESTUDIS INTERNACIONALS D'IPSOS

Un recent estudi que ha fet l'empresa Ipsos arreu de 15 països permet afirmar que **els espanyols no necessiten parella per ser feliços**. Segons els resultats de les enquestes, el 59% dels espanyols amb parella es consideren feliços, mentre que el 58% de les persones sense parella també se'n consideren. En teoria, això vol dir que som independents emocionalment. Únicament ens supera la població argentina.



No obstant això, a nivell mundial els resultats canvien. Hi ha una clara tendència internacional: les persones que tenen parella són més feliços (78%) que les que no en tenen (67%). Concretant dins de la societat espanyola, de la gent que no té parella, són més feliços els solters (61%), seguidament els vidus (45%) i per últim els divorciats (40%). També és curiós que en la felicitat de les persones amb parella, no hi ha diferències entre les persones casades (59%) i les que viuen en parella sense casar-se (59%).

Una altra recerca de la Companyia d'Investigació dels Mercats, ha determinat que **Espanya és el país – d'un total de 24 analitzats - on es tenen més en compte els diners a l'hora de ser feliç.**

Segons aquesta recerca, la mitjana europea de gent feliç se situa en el 73%. Aquesta dada contrasta amb el resultat de la societat espanyola: són feliços el 59% del total d'espanyols.

Per elaborar aquest informe s'han realitzat entre 500 i 1000 enquestes en cadascun dels 24 països estudiats. Destaquen les societats d'Indonèsia i Canadà com a més feliços.



6.4 FELICITAT I IDEOLOGIA

Gustavo Bueno en un capítol del seu llibre “El Mite de la Felicitat” analitza com les diferents **ideologies** estan orientades a prefigurar un Estat del benestar. Totes volen la felicitat, ja que els plans i programes que tracen van orientats a aconseguir-la. L'autor assegura que són relativament secundàries les maneres d'assolir aquesta felicitat, ja que l'important és que totes tenen el **mateix objectiu**. Per exemple, el comunisme volia una



felicitat de manera igualitària i en canvi el liberalisme, de manera jeràrquica. El que està clar és que legalment s'han establert drets i deures, per a què tots els ciutadans treballin per assolir la felicitat.

Des del punt individualista, les persones intenten aconseguir la felicitat satisfent els propis desitjos. El que passa és que en els governs no hi ha un valor ètic ni tan sols quan l'objectiu és la generositat i no l'egoisme. La **satisfacció dels desitjos** d'un individu o grup, poden determinar escandaloses aberracions ètiques tot i que s'hagin intentat assolir donant el millor de si mateixos. Per entendre-ho millor: Hitler no va procurar en tot moment donar el millor de si mateix per la raça ària?

En temps d'avui, per la **societat occidental** la recerca de la felicitat és un dret i un deure de tots els ciutadans, concretada en **buscar la felicitat col·lectiva a través de la consolidació de l'Estat del benestar**. Es podria definir com una alta qualitat de vida assolida mitjançant serveis en compliment dels drets socials per a la totalitat dels habitants.

La **versió oriental** s'exemplificaria en les societats en l'origen de les quals es troba el **confucianisme**, principalment en la societat xinesa. Aquest és un conjunt de doctrines filosòfiques, morals i polítiques que han influït profundament en el pensament i la cultura de Xina. Impregna tots els àmbits de la vida. Les tesis principals són que **la bondat es pot ensenyar** (i aprendre) i que la societat només pot estar en pau i harmonia si està **guiada des de la saviesa**.

6.5 LA FELICITAT EVOLUCIONA SEGONS L'EDAT

Segons alguns estudis, al llarg de la nostra vida la felicitat abunda en la joventut però decau sostingudament fins arribar al seu punt més baix quan arribem als 40 anys, l'anomenada *crisis de la mitjana edat*. Llavors, com si fos un miracle, el nostre sentit de la felicitat millora i va augmentant conforme ens anem fent vells. Aquest **patró en forma de U sobre la felicitat al llarg de la vida** s'ha observat arreu del món. S'han fet més de 500.000 enquestes a individus de diferents edats a més de 70 països per confirmar-ho.

Un grup d'estudi dirigit pel professor Andrew Oswald, de la Universitat de Warwick, va concloure que la felicitat dels grans simis també segueix el patró en U al llarg de les seves vides. El projecte el van dur a terme els cuidadors d'aquests simis. Aquesta coincidència permet afirmar que aquest patró **no es deu a factors socioeconòmics**. Per tant, queden dos possibles explicacions als fets.



En primer lloc, s'ha constatat que la gent feliç viu més, mentre que els pessimistes moren abans, possiblement per l'estrès. Això es coneix com "*la supervivència dels més feliços*". Però això únicament explicaria la darrera mitja part de la U.

En segon lloc, aquest fenomen de la U podria explicar-se perquè tant els humans com els simis **tenim canvis similars en l'estructura cerebral** relacionats amb l'edat. Els nostres lòbuls frontals del cervell maduren a partir dels 20 anys i comencen a deteriorar-se als 45. Això vol dir que mentre ens desenvolupem, augmentem lentament alguna funció que més tard acabem perdent. Una d'aquestes funcions és **l'habilitat per aprendre de les males notícies**. Es descompta rellevància de la informació que no es

desitja i, en canvi, s'està ben preparat per a les bones notícies. Un exemple: quan els fumadors veuen advertències als paquets de cigarretes, pensen "*Sí, fumar mata, però sobretot als demès*".

Per tant, es podria dir que aquest patró de la U es degut a un factor natural del nostre cervell que fa que no ens preocupem tant per les coses. I la *crisi de la mitjana edat* es deu a l'efecte contrari: en plena edat adulta ens amoïnem molt per qualsevol cosa, per petita que sigui.

7. ENQUESTES

7.1 MODEL

ENQUESTA TREBALL DE RECERCA BATXILLERAT CURS 2014-2015

Data de realització de l'enquesta (DD/MM/AAAA)

Enquestador: Roser Ferragut

Enquestat nº:

Dades personals

Sexe: Home Dona

Edat:

Situació laboral: Estudiant Ocupat/da Aturat/da Inactiu/va

Estat civil:

Localitat:

1. Considerant totes les coses, diria que vostè és:

Molt feliç Bastant feliç No molt feliç Gens feliç

2. Imagini una escala de 10 graons numerats: l'1 és la part més baixa i el 10 la part més alta. La part més alta de l'escala representa la millor vida possible per a vostè i la part més baixa de l'escala la pitjor vida possible per a vostè. En quin graó de l'escala diria que es troba actualment?

3. Hi ha cinc afirmacions amb les que vostè pot estar d'acord o en desacord. Utilitzant la següent escala d'1 a 5, indiqui per a cada afirmació el nivell d'acord corresponent.

5 = Molt d'acord 4 = Força d'acord 3 = Una mica d'acord 2 = Poc d'acord 1 = Gens d'acord

- | |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
- En la majoria de les coses, la meva vida està prop del meu ideal.
 - Les meves condicions de vida són excel·lents.
 - Estic completament satisfet amb la meva vida.
 - Fins ara, he aconseguit les coses que per mi són importants a la vida.
 - Si tornés a néixer, no canviaria gairebé res de la meva vida.

4. Quin grau de satisfacció té vostè en aquest moment respecte a:

La seva salut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La seva situació econòmica	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
La seva feina/ocupació	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Les seves relacions familiars	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Les seves amistats	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
El seu temps lliure	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Les condicions nacionals	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*Completament
insatisfet*

*Completament
satisfet*

5. A l'hora de valorar si vostè és o no és feliç, en quina mesura té en compte aquests aspectes?

	Gens	Poc	Força	Molt
Treball	1	2	3	4
Salut	1	2	3	4
Diners	1	2	3	4
Família	1	2	3	4
Amistats	1	2	3	4
Temps lliure	1	2	3	4
Amor	1	2	3	4
Equilibri personal (pau interior)	1	2	3	4
Solidaritat	1	2	3	4
Saviesa (nivell cultural)	1	2	3	4
Fe religiosa	1	2	3	4
Reconeixement social	1	2	3	4
Poder	1	2	3	4
Estat general del país	1	2	3	4
Altres:	1	2	3	4

6. Assenyali les dues paraules que li semblin més importants en la seva vida:

- Felicitat Amor Pau Èxit social Solidaritat Saviesa
 Fe religiosa Reconeixement Riquesa Poder

7. Va ser feliç ahir? Molt Força Poc Gens

8. a) Creu que el futur, en general, serà:

- Molt més feliç Una mica més feliç Igual de feliç
 Una mica menys feliç Molt menys feliç No ho he pensat

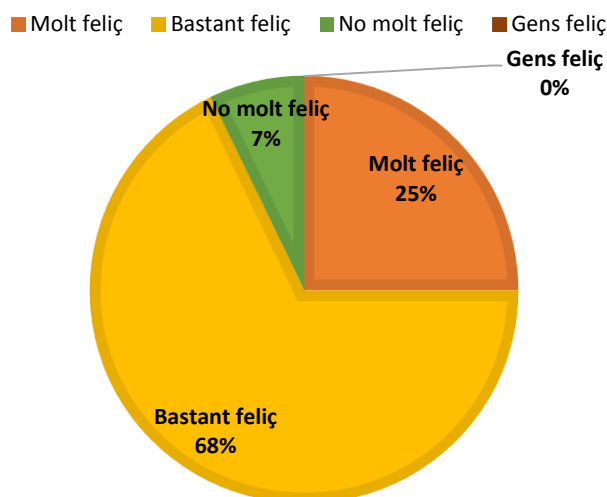
7.2 METODOLOGIA

Per dur a terme l'estudi s'han realitzat 84 enquestes a la població. L'enquesta consta de 10 preguntes i una última de desenvolupament.

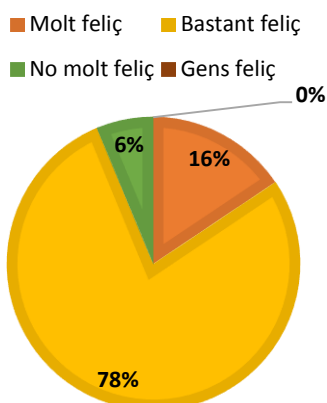
- La **primera qüestió** és la pregunta que s'utilitza més freqüentment per analitzar la felicitat global d'una persona. Ipsos la va utilitzar per desenvolupar el seu estudi.
- La **segona pregunta** és la famosa i internacionalment acceptada escala de felicitat de Gallup.
- La **tercera qüestió** és l'escala de satisfacció amb la vida de Diener. Utilitzada per exemple en projectes de l'Institut Coca-Cola de la Felicitat.
- La **quarta pregunta** s'empra per conèixer la satisfacció dels enquestats en àrees específiques.
- La **cinquena qüestió** és de collita pròpia. S'han tingut en compte les dades d'un estudi sobre la felicitat de la Universitat de Palermo (Argentina). Ha servit per saber quins aspectes es tenen més en compte per valorar si s'és feliç i quins no.
- Pel que fa a la **sisena pregunta**, s'ha fet anar a l'estudi explicat anteriorment i també a l'Institut Coca-Cola. És senzilla i dona informació molt rellevant sobre com són les persones. Permet conèixer les seves prioritats a la vida.
- La **setena interrogació** permet saber com ha experimentat la població el seu passat més immediat.
- Els dos apartats de la **vuitena pregunta** s'han utilitzat per conèixer les perspectives que tenen els enquestats. La primera part s'ha extret dels projectes de Coca-Cola, i la segona part és pròpia. Es va considerar que podia ser interessant analitzar com es veia el futur en general i particular.
- La **novena qüestió** també és extreta dels projectes de l'Institut Coca-Cola de la Felicitat. Permet esbrinar quins factors són més valorats per la gent.
- La **desena pregunta** també és del mateix Institut, ja que saber si la crisi ha influït en la felicitat de les persones és un aspecte important de conèixer.
- La **definició** de felicitat s'ha preguntat perquè és interessant tenir idea de què entenen les persones.

7.3 RESULTAT DE LES ENQUESTES

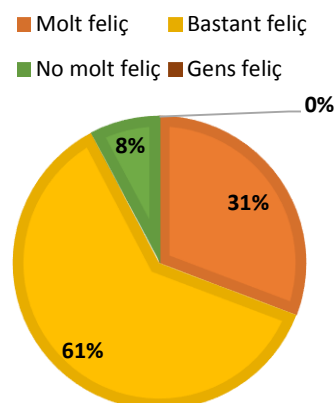
1. CONSIDERANT TOTES LES COSES, DIRIA QUE VOSTÈ ÉS:



HOMES



DONES



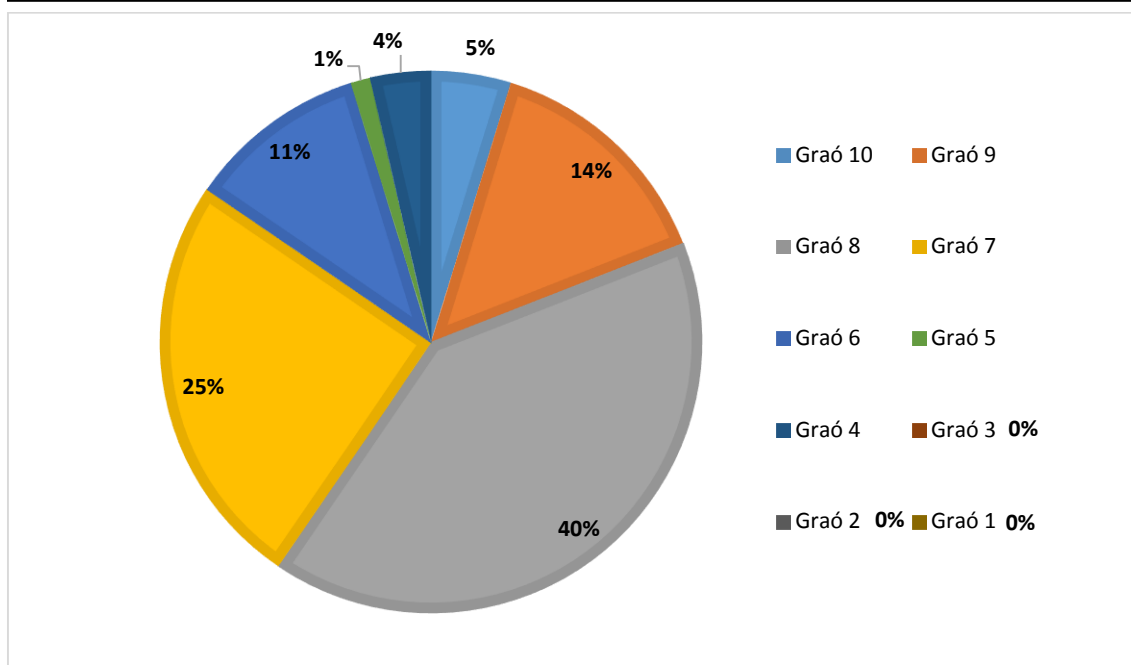
Tipus de gràfic: Les dades es mostren a través d'un gràfic de sectors. Els resultats que s'han obtingut han estat extrets d'un estudi a 84 persones entre els mesos d'octubre i novembre del 2014. Aquest estudi s'ha fet mitjançant unes enquestes específiques pel treball de recerca. La major part de les persones que han participat a la mostra són residents de la comarca del Segrià.

Descripció: En aquesta pregunta el valor màxim ha estat la resposta *bastant feliç*, escollida per un 68% de les persones enquestades. Cap individu s'ha considerat *gens feliç*. D'altra banda, la part de la població que se sent *molt feliç* és del 25% del total, mentre que la resposta *no molt feliç* ha estat contestada pel 8% de la mostra.

Sobre les diferències entre homes i dones, podríem dir que l'opinió masculina se situa més aviat en la resposta *bastant feliç*; i pel que fa a les dones, el 31% d'elles s'ha considerat *molt feliç*.

Conclusió: Aquestes dades ens permeten afirmar que una quarta part de la població és considera *molt feliç* i que la major tendència és a ser *bastant feliç*. Cal també destacar que ningú ha optat per l'opció *gens feliç*.

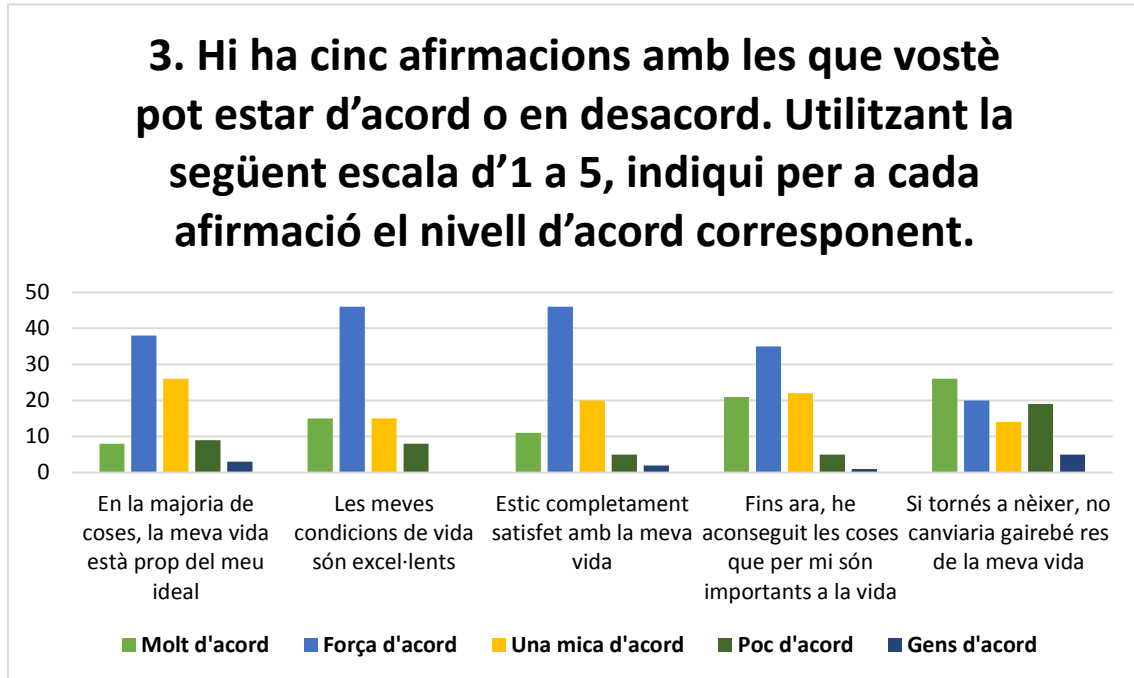
2. IMAGINI UNA ESCALA DE 10 GRAONS NUMERATS: L'1 ÉS LA PART MÉS BAIXA I EL 10 LA PART MÉS ALTA. LA PART MÉS ALTA DE L'ESCALA REPRESENTA LA MILLOR VIDA POSSIBLE PER A VOSTÈ I LA PART MÉS BAIXA DE L'ESCALA LA PITJOR VIDA POSSIBLE PER A VOSTÈ. EN QUIN GRAÓ DE L'ESCALA DIRIA QUE ES TROBA ACTUALMENT?



Tipus de gràfic: Aquest gràfic és de sectors, i ens mostra percentatges. Cada sector ens indica en tant per cent la tendència de cada grau escollit.

Descripció: Clarament, el *grao* més escollit és el número 8; per contra, els tres primers graus no han estat escollits per ningú. Començant des de la part inferior de l'escala, el quart i cinquè grau representen una part molt minoritària de la població. A partir del *grao* 6 les tendències van augmentant fins al *grao* 8; des d'aquest punt àlgid, la proporció va disminuint fins arribar a un 5% en el grau més superior.

Conclusió: El gràfic mostra clarament que gran part de la població se situa entre el sisè i el novè graó. Per tant podríem dir que les persones que han participat a la mostra estan majoritàriament satisfetes amb la vida que porten.



Tipus de gràfic: El tercer gràfic és de columnes agrupades i permet visualitzar juntes totes les afirmacions sobre els nivells d'acord o desacord. Els resultats es mostren en xifres absolutes.

Descripció: En la primera frase, *En la majoria de les coses, la meua vida està prop del meu ideal*, observem que gairebé 40 persones hi estan *força d'acord*, més de 25 hi estan *una mica d'acord*, i la resta se situa en les altres respostes, representant menys de 20 persones del total entre les tres opinions.

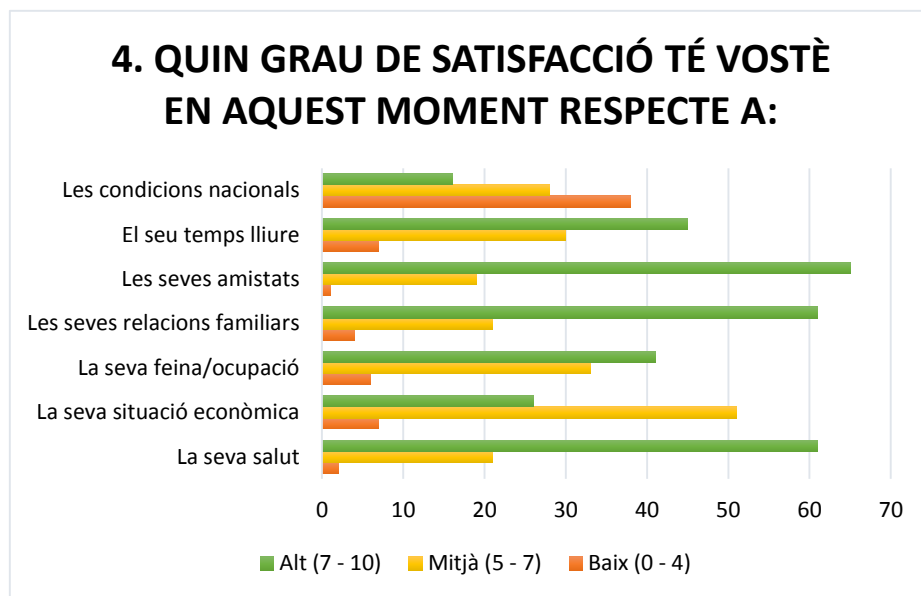
Pel que fa a l'afirmació *Les meves condicions de vida són excel·lents*, les opinions estan molt polaritzades. Això vol dir que hi ha una opinió que predomina sobre totes les altres: 46 persones han afirmat que hi estan *força d'acord*. En aquest enunciat, ningú ha respost *gens d'acord*.

Per una altra banda, a la frase *Estic completament satisfet amb la meua vida*, també 46 persones hi estan *força d'acord*. Però també veiem que 10 persones hi estan *molt d'acord*, 20 persones *una mica d'acord* i una petita part de la mostra ha afirmat que no hi està *gens d'acord*.

En la quarta afirmació, *Fins ara, he aconseguit les coses que per mi són importants a la vida*, les opinions estan més repartides. Unes 35 persones consideren que hi estan *força d'acord*. Les opinions *molt d'acord* i *una mica d'acord* han estat escollides gairebé per igual, i la resta són una petita minoria.

I per últim, *Si tornés a néixer no canviaria gairebé res de la meua vida*, és la frase que té uns resultats més equilibrats. L'opinió *molt d'acord* és la que encapçala el rànquing, seguida de *força d'acord*, *poc d'acord*, *una mica d'acord* i també una minoria *gens d'acord*, respectivament.

Conclusió: Com a conclusió general, *força d'acord* és la resposta més escollida per la població. Si recordem que les cinc afirmacions reflecteixen satisfacció amb la vida pròpia, veurem que, com en l'apartat anterior, les persones estudiades estan majoritàriament força satisfetes.



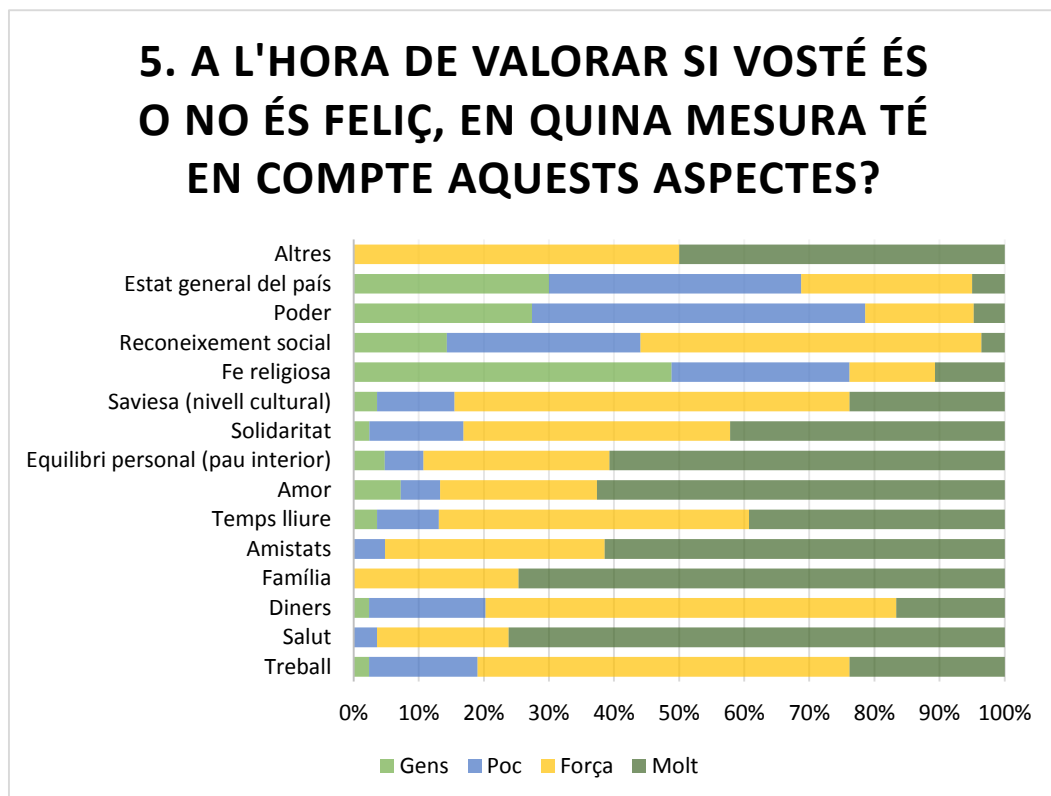
Tipus de gràfic: Aquest gràfic és de barres agrupades i mostra quina és la satisfacció en diferents aspectes dels considerats essencials en la vida d'una persona. La resposta havia de numerar-se de l'1 al 10, i per fer més entenedor el gràfic, s'han agrupat en tres els diferents graus de satisfacció. S'ha considerat que si la resposta era de l'1 al 4, la satisfacció era baixa. Si la resposta era del 5 al 7, el grau de satisfacció era mitjà; i si era del 7 al 10, s'ha considerat que era alt. Les respostes són xifres absolutes.

Descripció: Els aspectes en els que la població té la satisfacció més alta són: les amistats, les relacions familiars, la salut i el temps lliure, respectivament. Seguidament hi trobem la feina/ocupació.

Pel que fa a la situació econòmica, es considera que la tendència és una satisfacció de grau mitjà, i supera molt el grau alt de satisfacció.

Les condicions nacionals és l'aspecte en el que la població hi està menys satisfeta.

Conclusió: Sorpren que les relacions familiars i la salut hagin tingut els mateixos resultats (61) pel que fa a una satisfacció de grau alt.

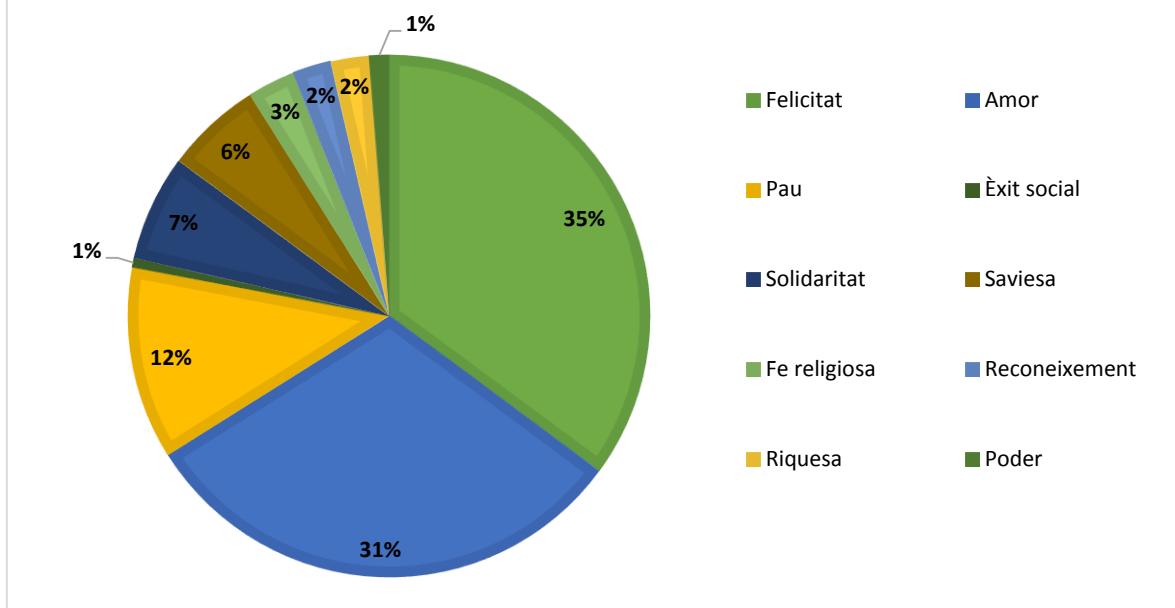


Tipus de gràfic: El cinquè gràfic és de barra 100% apilada. En aquest cas treballem amb percentatges, és a dir, xifres relatives.

Descripció: Els aspectes que es tenen més en compte a l'hora de valorar la felicitat són propers, immediats, tangibles: la salut i la família. Per contra els aspectes que es tenen menys en compte són més transcendents: la fe religiosa i el poder.

Conclusió: Les dades ens tornen a reafirmar en els anàlisis anteriors: la salut i la família són els aspectes personals que aporten més felicitat a les persones estudiades.

6. ASSENYALI LES DUES PARAULES QUE LI SEMBLIN MÉS IMPORTANTS EN LA SEVA VIDA:



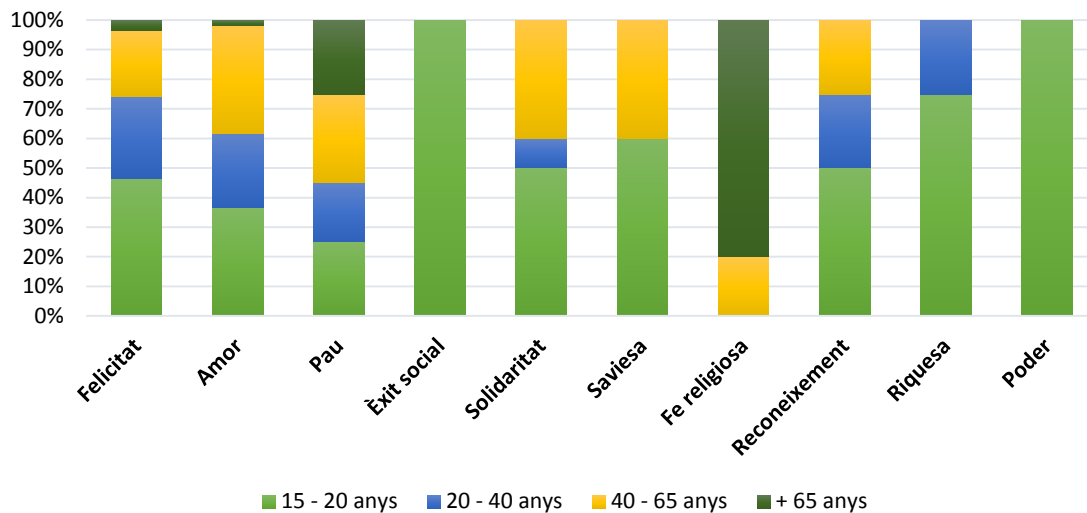
Tipus de gràfic: Aquest és un gràfic de sectors que mostra els diferents conceptes que es podien escollir.

Descripció: Veiem que la felicitat és el concepte que predomina sobre els altres i l'amor és el segon factor més important. Pel que fa als menys importants, s'ha considerat que són el poder i l'èxit social. De més a menys importants en la vida dels enquestats, els conceptes són: felicitat, amor, pau, solidaritat, saviesa, fe religiosa, reconeixement, riquesa, poder i èxit social.

Conclusió: Els resultats ens permeten deduir que, en general, les persones no són ambiciosos; les seves prioritats són ser feliços, ser estimats i estimar, que hi hagi pau i solidaritat i adquirir coneixements.



6. ASSENYALI LES DUES PARAULES QUE LI SEMBLIN MÉS IMPORTANTS EN LA SEVA VIDA:



Tipus de gràfic: Es tracta d'un gràfic de columna 100% apilada. Aquest segueix mostrant dades de la sisena pregunta, però a diferència de l'anterior, mostra el percentatge de les diferents edats que han escollit cada concepte.

Descripció: Si ho recordem, l'èxit social i el poder solament representaven un 1% del total respectivament, però cal destacar que han estat escollits per persones d'entre 15 – 20 anys. Tret d'aquests dos ítems, els conceptes que més han escollit el grup de persones més jove són la saviesa i la riquesa.

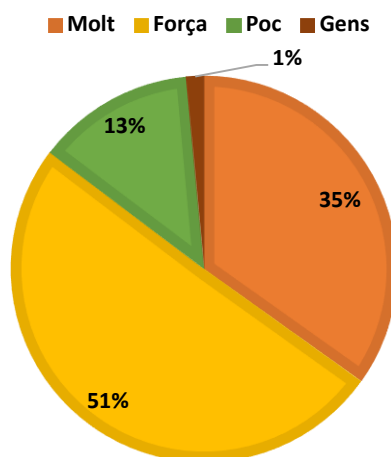
Al grup de 20 – 40 anys predominen els conceptes de felicitat, amor i reconeixement.

Pel que fa al grup de 40 – 60 anys destaquen l'amor, la solidaritat i la saviesa.

I per últim, el grup d'edat de més de 65 anys tria la fe religiosa amb gran diferència.

Conclusió: Les persones més joves sí que creuen que són importants conceptes com la felicitat i l'amor, però no descarten altres conceptes més ambiciosos com l'èxit social i el poder. Com més gran és la població més rellevants troba conceptes com la solidaritat, l'amor i la pau.

7. VA SER FELIÇ AHIR?



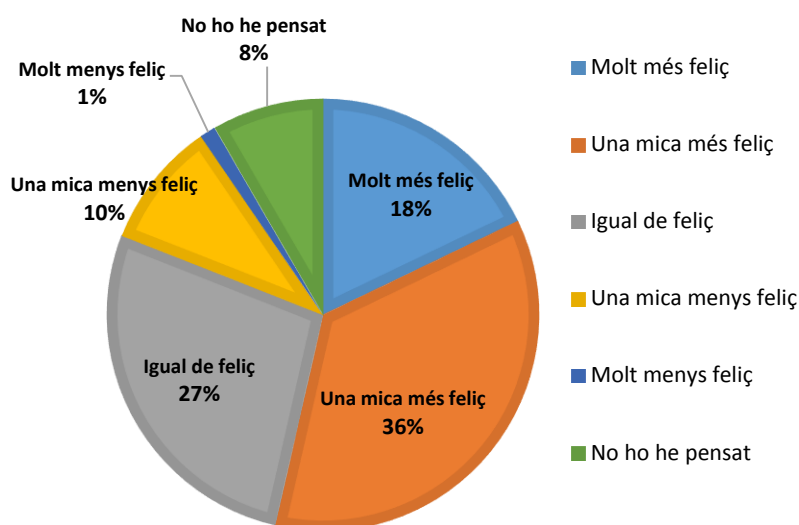
Tipus de gràfic: aquest és un gràfic de sectors que mostra com es van sentir els enquestats el dia anterior a les preguntes. Les xifres són relatives.

Descripció: La majoria de la població va ser *força* feliç i una part important de la població considera que el dia abans va ser *molt* feliç. Per una altra banda, el 13% va ser *poc* feliç, i únicament un 1% no va ser *gens* feliç.

Conclusió: Veiem uns resultats similars a la primera pregunta (*considerant totes les coses diria que vostè és ...*), per tant això ens permet constatar que, malgrat la crisi i les dificultats, a la nostra comarca la població viu amb un grau de felicitat força acceptable i és mínima la franja poblacional que es considera infeliç.



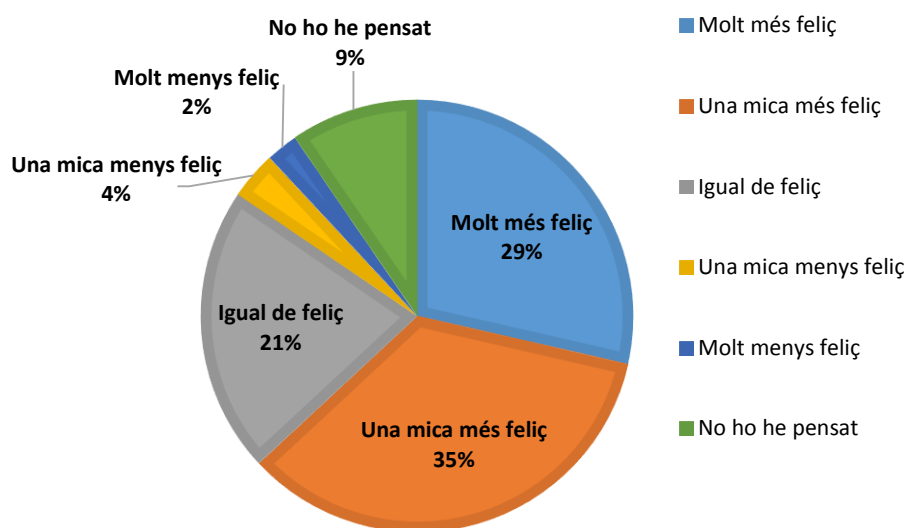
8. A) CREU QUE EL FUTUR, EN GENERAL SERÀ:



Tipus de gràfic: El gràfic de la primera part de la pregunta 8 s'ha fet de sectors, per tant els resultats són xifres relatives.

Descripció: El 36% de la població creu que el futur en general serà *una mica més feliç* que ara. En canvi, un 1% creu que el futur en general serà *molt menys feliç*. Pel que fa al sector que pensa que serà *igual de feliç*, ocupa un 27% del total. Tenint en compte que el sector que pensa que el futur en general serà *molt més feliç* ocupa el 18%, veiem que la població és bastant optimista.

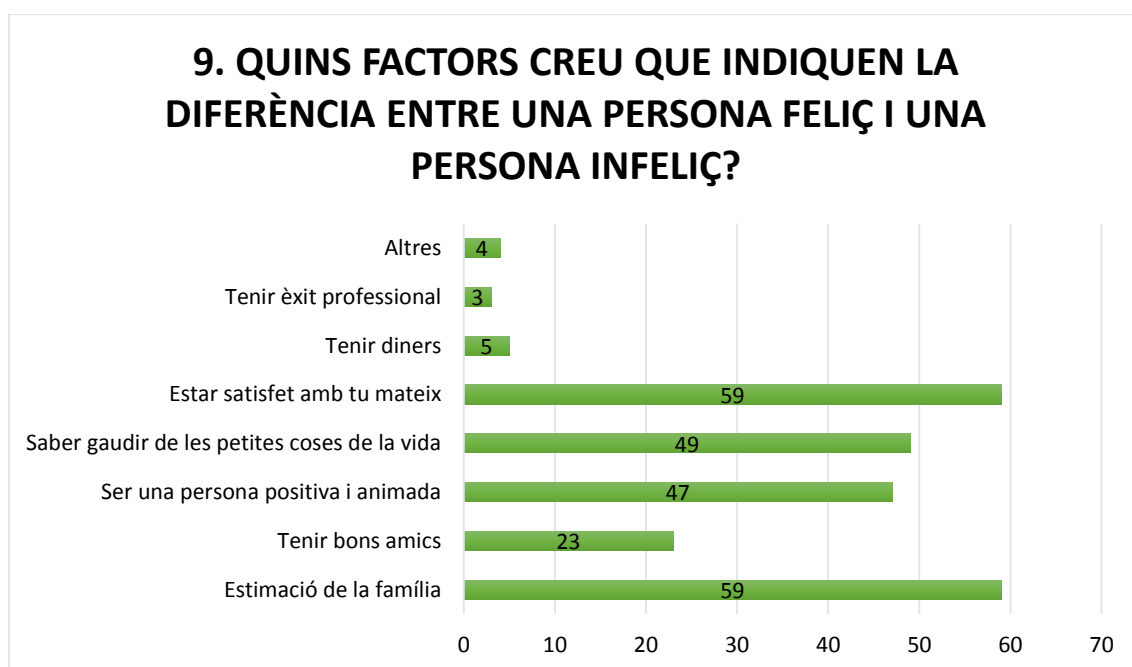
8. B) I EN PARTICULAR PER A VOSTÈ?



Tipus de font: La segona part de la pregunta 8 també és un gràfic de sectors, estructurat de la mateixa manera que l'anterior.

Descripció: Segueix predominant el sector que creu que el futur en particular serà *una mica més feliç*, però la població que pensa que serà molt més feliç ha augmentat, concretament el percentatge és d'un 29%. La població que afirma que serà *igual de feliç* no varia molt. Els sectors més pessimistes són molt minoritaris.

Conclusió dels dos apartats: Les dades clarament mostren que la població és més optimista quan pensa amb el seu futur en particular; en canvi, el futur en general sembla una mica més negre: som més positius individual que col·lectivament.



Tipus de gràfic: El gràfic de la novena pregunta s'ha fet de barres, amb resultats absoluts.

Descripció: Gran part de la població ha identificat dos factors clau per diferenciar una persona feliç d'una persona infeliç: *Estar satisfet amb tu mateix* i tenir *Estimació de la família*. En aquest sentit, els factors considerats menys rellevants són *Tenir diners* i *Tenir èxit professional*. La resta de factors sense gaire rellevància són: *Saber gaudir de les petites coses de la vida*, *Ser una persona positiva i animada* i *Tenir bons amics*.

Conclusió: Sorpren que un factor que aparentment es relaciona tant amb la felicitat, *Tenir diners*, s'hagi considerat tan poc rellevant per indicar la diferència entre una persona feliç i una persona infeliç. També és curiós que els dos factors més escollits ho hagin estat amb la mateixa proporció.



Tipus de gràfic: El gràfic de l'última pregunta és de columnes. Mostra, amb una valoració de l'1 al 10, com ha afectat la crisi a la felicitat de la població.

Descripció: El valor més alt ha estat el 6, seguit amb una valoració equidistant al 5 i 7, i llavors els resultats van disminuint per cada banda, tot i que els valors disminueixen més bruscament a la banda del valor 10.

Conclusió: Això vol dir que la felicitat de la població ha estat més aviat poc afectada per la situació econòmica; però insisteixo en que el valor més alt és el 6, una dada força moderada.

• COM DEFINIRIA LA FELICITAT?

Aquesta ha estat la pregunta de desenvolupament de l'enquesta. L'han contestada 81 dels 84 enquestats, i aquí es mostren les **definicions que s'han considerat més rellevants:**

- Estar amb pau amb un mateix.
- Que la família tingui salut i feina, i estigui unida.
- Ser capaç d'afrontar els reptes que ens planteja la vida.
- La felicitat no depèn dels altres, ni de la vida laboral ni social. Està dins teu. És molt important ser una persona optimista i tenir moltes ganes de viure i

gaudir de les petites coses. Un factor molt important després d'aquest, és saber-se envoltar de gent optimista i animada.

- El fet de gaudir d'una vida plena, satisfet amb un mateix, procurant la justícia social i la pau (amor) (tenint les necessitats més peremptòries cobertes).
- La felicitat és aquell estat que tens quan aconseguixes una fita desitjada. Et motiva per a noves metes i et plena de positivitat, satisfacció i alegria.
- Com un estat d'ànim positiu i una manera d'enfrontar-se a la vida.
- La felicitat és aixecar-se del llit cada matí amb ganes de fer coses, compartir experiències i adquirir nous coneixements.
- La felicitat és tot allò que qualsevol persona desitja.
- Aconseguir els meus objectius professionals i socials.
- La millor sensació que hi ha a la vida.
- Estat que pot ser llarg o curt, en el qual creus i sents que la teva vida està completa i per tant no et cal res més.
- Moment d'eufòria.
- És l'estat en que et trobes satisfet i conforme amb allò que tens, ets, i saps.



8. ELS PUNTS DE VISTA D'UN FILÒSOF, UN SOCIÒLEG I UNA PSICÒLOGA

8.1 ENTREVISTA A RAMON CAMATS GUÀRDIA

Doctor en Filosofia per la Universitat Autònoma de Barcelona. Catedràtic d'Educació Secundària. Treballa a l'INS Manuel de Montsuar.

Col·laborador de l'Institut de Ciències de l'Educació de la UdL, cursos 2001-2003.

Professor de Processos i Contextos Educatius al Grau d'Educació Primària i del Practicum d'anglès de la Diplomatura de Magisteri i d'Educació Social (UdL).

Autor de diverses obres de filosofia i sociologia, entre altres: Les emocions del poder, El llegat d'Antígona, El clergue i el bufó, L'humor en el treball; Salut, crítica i comunicació.

PREÀMBUL

El marc teòric ha de començar definint l'objecte del teu treball, es tractarà també veure els índexs de felicitat que mesuren diferents organitzacions. Però aquestes organitzacions, quan fan enquestes donen per suposada una definició de felicitat. Entenen per felicitat, de vegades, no una vivència subjectiva filosòfica sinó una cosa més o menys mesurable, com és el fet de tenir feina, el fet de tenir parella, el fet de tenir diners, el fet de disposar d'uns béns de consum, el fet de disposar d'una llibertat política, etc. i per tant, implícitament hi ha una definició de felicitat al darrere. I ja està bé, però això s'ha d'explicitar. És a dir, tu en el teu treball has d'haver fet una reflexió i un anàlisi prèvia de què s'entén per felicitat, què s'ha entès fins ara, és a dir, què és el que els humans, al llarg de la història han entès per felicitat. Primer, què és el que els humans han reflexionat i escrit sobre què és la felicitat, i veuràs de seguida que la concepció de felicitat ha anat canviant, i que ara s'entén la felicitat, i això és el que segurament mesuren les enquestes actuals. **Ara, s'entén la felicitat des d'un punt de vista molt hedonista: s'entén per felicitat, el benestar. És una concepció molt contemporània i és fruit de la societat on vivim, i de la manera com vivim:** el capitalisme, la societat de consum, en que s'identifica clarament el benestar amb la possessió d'uns determinats béns de consum i béns socialment adquiribles amb diners, d'una manera o d'una altra.

No només amb diners, també la llibertat política, etc. Si tenim benestar som feliços. **Nosaltres mateixos ens auto-convencem que en la mesura en que tinguem benestar hem de ser feliços.** Però alguna cosa falla, perquè mai com ara no hi havia hagut una literatura tan gran sobre la felicitat. Què vol dir això? Que aquesta idea de que si tenim benestar, hem de ser feliços no acaba de quadrar. Hi ha molta gent que ho té tot, que ho té TOT, que teòricament té totes aquelles coses que li haurien de fer sentir, experimentar, subjectivament, que és feliç, i en canvi no ho acaben de ser. No se senten feliços, però com que el seu “xip” no canvia, aquell que ha proporcionat la cultura moderna, és a dir, com més coses (objectes definibles) tens més feliç has de ser, llavors **busquen la felicitat en un lloc que potser no és.**

ENTREVISTA

- **Com ha evolucionat el concepte de la felicitat en la història de la filosofia?**

Per Plató la felicitat no és una possessió material sinó que és una mena de combinació de saviesa, de virtut, ... La felicitat és una mena de saber i l'exercici d'una determinada manera de viure que implica fins un cert punt una certa renúncia a les coses del món. La felicitat no és estrictament material per ell. Amb això anticiparé el Cristianisme també. Per Aristòtil, que en parla molt del tema (per exemple “Ètica a Nicòmac”) entén la felicitat d'una determinada manera: és també l'exercici de la virtut, és una vida contemplativa; és a dir, l'ésser humà, per a Aristòtil, només és feliç quan pot exercir amb plenitud allò que li és més propi, és a dir, la raó, la conversa, el diàleg entre iguals, l'amistat, la magnificència. Per Aristòtil no hi pot haver felicitat mentre els ésser humans porten una vida de bèsties, no hi pot haver felicitat si no hi ha cultura, si no hi ha amistat. Per tant, la felicitat no és que sigui posseir coses sinó posseir una manera de viure. I per Aristòtil, la felicitat, per exemple, no és tenir, sinó ser. I a més a més, aquest ser és una manera de viure. La felicitat no és una cosa que es pugui comprar ni vendre, no és una cosa que es pugui trobar, sinó que és la manera com vius la qual és feliç. És un viure feliçment.

Els estoics, en canvi, entenen per felicitat la independència de l'individu respecte al seu entorn. Seneca i companyia. Això influirà molt en el Cristianisme. Però és molt interessant, perquè aquests individus viuen en un context de guerres i de desgràcia.

Llavors diuen (també ho diu Aristòtil): “Tots volem ser feliços, l’objectiu de la vida humana és la felicitat, tot el que fem per ser feliços són els mitjans que ens hi porten”.

Aristòtil diu: “la vida humana té una finalitat, i aquesta finalitat és la felicitat. El problema és que no sabem com arribar-hi ni com obtenir-la (de forma més o menys permanent).” Aquesta idea l’assumeixen com a pròpia els filòsofs posteriors. És a dir, accepten que és cert: vivim aquí per ser feliços. Que l’objectiu de la vida és la felicitat. I els estoics per exemple diuen: “què és la felicitat?” la gent que creu que la felicitat és tenir amor, o tenir riqueses, s’equivoquen, perquè posen la felicitat en una cosa que no depèn de nosaltres, que ens la poden prendre. Com que posem la felicitat en coses que no depenen (completament) de nosaltres, quan perdem aquestes coses ens enfonsem. Llavors ell proposa: la apatia (apátheia en grec: la indiferència de l’ésser humà respecte el seu entorn) no ens ha d’afectar: si som rics bé, sinó també. És a dir, hem de ser indiferents d’aquelles coses que a les persones normals els hi provoquen alegries i tristesses. Hem de ser una mica distants del món, perquè així si perdem la riquesa o si perdem el marit o la dona no ens enfonsem. Però clar, és una mica dur això, eh? Perquè la apatia respecte a l’amor és molt dura. Apatia vol dir manca de passió, no patir tampoc. Si tu creus que la teva felicitat depèn de que una dona t’estimi o un home t’estimi, doncs és un error, perquè aquesta persona pot emmalaltir i morir o et pot abandonar. Per tant, per evitar que això t’entristeixi has d’intentar ser una mica indiferent. És dur, clar, és una duresa estoica, però aquest enduriment (diuen els estoics) t’ajudarà a ser més feliç, perquè la felicitat potser no serà grans alegries però almenys tu estaràs tranquil. I la felicitat consisteix en una mena de tranquil·litat. Però **aquestes concepcions de la felicitat també venen d’un moment històric. En aquells moments potser no era possible cap més concepció de la felicitat.** Quan tot està en perill la gent rebaixa les seves expectatives de felicitat, i amb menys es conforma, i amb menys és feliç. En canvi, en un món en expansió, que sembla que ho pots tenir tot, tu també penses: “home, jo no seré feliç amb menys. Si el de la vora té més jo he de ser més”. Llavors tots ens tornem bojós. Tots volem moltes coses i no ens acontentem amb menys, llavors com que aquestes coses són difícils d’obtenir, i de vegades no les obtenim som infeliços. En canvi, si ens haguéssim controlat més a nosaltres mateixos, haguéssim limitat les nostres expectatives, seríem perfectament feliços. I això és el que ens fa entendre de vegades

que hi ha gent que és súper feliç i no tenen gaires coses. I tu dius: “no poden ser feliços”. Com que no? I tant. Tant com tu o més. Les definicions de felicitat són pròpies de les èpoques i de les persones. La gent que té tot el que vol tenir és feliç. Quina és la diferència? És molt fàcil. Uns volen tenir menys i uns altres volen tenir tant que no ho tindran mai. Per tant **és més feliç aquell que vol menys coses i les té, que no pas aquell que tenint-ne moltes en vol moltes més i no és mai feliç.**

Llavors, cap a on anem? **Anem cap a una societat opulenta**, de moment, si dura molt més la crisi estarem contents tots només tenint feina, tres duros al banc i no morint-nos de gana. **Si això dura molt, tornarem cap a filosofies estoiques.** Un altre aspecte que pots treballar en el marc teòric: La felicitat és variable, la definició de felicitat individual i col·lectiva no és permanent, varia segons les circumstàncies. Hi ha una reflexió filosòfica de fons que és molt interessant, però **la concepció de felicitat varia segons les circumstàncies.** Imagina't que la crisi dura 20 anys, amb 20 o 25% de gent aturada, sense feina, amb pocs diners per gastar, amb poca inversió pública als hospitals, a què aspirarà la gent? A poder canviar-se el cotxe cada 3 anys, com fa una mica? No, la gent dirà: “jo només que tingués feina ja seria immensament feliç”. Abans la gent deia: “jo vull guanyar 3000€ al mes”, ara diran: “jo si guanyo 1000€, com que això em dóna per viure, ja em dono per satisfet”. **Moltes vegades la felicitat no és més que conformar-se amb el que tens** (ho diuen molts). No és feliç aquell que intenta, i aconsegueix satisfer tots aquells desitjos, perquè això és impossible, sinó aquell que té desitjos més petits i els satisfà. Això ho deia Epicur. No tinguis desitjos molt grans, perquè no els podràs satisfer, et tornaràs boig. Més val que tinguis desitjos més petits, que els controlis, i que els puguis satisfer amb facilitat. I encara que això sembli una felicitat de baix nivell, no ho és, perquè si tens tot el que vols tenir, ho tens tot.

Com que la gent modelem el nostre caràcter en funció dels valors de la època, no ens acabem de creure que sigui possible una altra manera de viure que aquella que veiem a tot arreu. L'entorn social, històric, ens condiciona molt. Si tothom s'esforça per tenir un cotxe cada 3 anys, i jo no ho faig, es pensaran que sóc un fracassat, i em fan creure que sóc infeliç. És un fenomen tant subjectiu...

També hi ha gent que, avui en dia, per exemple que és budista, que té un pensament alternatiu sobre el què és la felicitat. Els neo-rurals, els que han fet down-shifting (baixar de nivell) són gent que potser, vivint de luxe amb molts diners a la City de Londres, treballaven tant que no tenien temps de viure. I alguns d'aquests saps que fan un dia? Pensen que no són feliços perquè no tenen temps de viure. Abandonen això, es compren una granja en una zona d'Anglaterra, i se'n van a viure senzillament, per tenir més temps per a ells mateixos. És a dir, s'han adonat de que per ser feliç i per viure de debò has de down-shift, és a dir baixar de nivell. Menys maldecaps i més tranquil·litat, més temps per la dona o pel marit, més temps per xerrar, més temps per llegir. Tinc un cotxe vell però, i què? És el suficient per satisfer-me d'una forma més espiritual.

- **Alguna obra significativa que creus que m'hagi de llegir?**

Si tinguessis temps, jo et recomanaria que llegissis algun tros de la Ètica a Nicòmac. Alguna cosa de Sèneca: té un llibre que es titula *De la felicitat*. Filòsof d'origen espanyol que vivia a Roma i va acabar suïcidant-se. Això pel que fa als antics, només algun fragment.

Avui en dia, s'han escrit un munt de llibres d'autoajuda. Això es un altre tema que hauries de tractar: la proliferació de llibres d'autoajuda sobre com ser feliç i no morir en l'intent. Triomfen molt però són un símptoma claríssim de que hi ha molta gent infeliç, de que alguna cosa falla.

- **Saps si s'ha fet algun treball sobre el tema al institut?**

Fa anys a una noia li interessava molt el tema, però no sé si es va acabar fent.

8.2 ENTREVISTA A FIDEL MOLINA LUQUE

Catedràtic de la UdL. És autor de nombroses recerques i publicacions de caràcter sociològic

Ha treballat en les següents línies d'investigació:

- Sociologia de l'Educació (Educació Intercultural)
- Conflicte Social i Negociació. Resolució de Conflictes
- Sociologia de l'Oci i de l'Esport (Salut i Qualitat de Vida)
- Associacionisme, Voluntariat i Tercer Sector. Responsabilitat social corporativa

Ha desenvolupat la seva docència en aquests àmbits:

- Sociologia i Antropologia Social
- Sociologia de l'Educació Intercultural
- Societat i Salut
- Globalització i Construcció de la Interculturalitat

ENTREVISTA

- **Creu que la felicitat és un concepte sociològic, és a dir, si es pot mesurar en termes socials?**

Sí, jo crec que sí. O sigui, penso que la felicitat és un concepte sociològic perquè clarament és la combinació d'allò que en diem individual però també en termes socials. És a dir, són maneres d'interpretar a títol personal, però ens movem dintre de la família, dels amics, de la societat en general.

- **Una comunitat és, en sentit estricte, més o menys feliç? És correcte dir-ho així?**

Bé, això és una mica més complex. De fet es parla de si hi ha nacions o estats més feliços; ja saps que hi ha un rànquing a nivell internacional, i es pot parlar de que hi ha una tendència, dintre d'una determinada comunitat o d'una cultura a probablement ser més o menys feliç. Per tant, és correcte dir-ho així, tot hi que amb aquests matisos. Jo entenc que, en sentit estricte, sí que podem parlar d'una comunitat que pot ser més o menys feliç.

- **Els índexs de felicitat (Felicitat Nacional Bruta, Índex del Planeta Feliç, Informe Mundial de la Felicitat, etc.) quina fiabilitat creu que tenen?**

La fiabilitat com a tal, en el sentit de que són indicadors que mesuren allò que diuen mesurar, en principi és alta. El problema quin és? El problema és de concepte: que volem dir quan diem felicitat? Si entenem la felicitat com a benestar econòmic, l'índex que mesura els ingressos i les possibilitats de consum serà el correcte, perquè mesura exactament allò que vol mesurar. Però clar, el problema és que **cada vegada més s'introdueixen nous indicadors que no tenen en compte només qüestions econòmiques, sinó també observacions socials**: el fet d'estar a gust amb l'entorn en que una persona es mou, etc... i això és més difícil de mesurar. Per tant jo acabaria de dir que d'alguna manera **la fiabilitat és alta però el problema és sobretot de conceptualització**. Caldria concretar què entenem per felicitat, i llavors segons la definició que acordem, hem de buscar indicadors que la mesurin correctament.

- **Aquest concepte amb quins altres conceptes de la sociologia està més relacionat: té a veure amb l'educació, amb la condició social, amb la raça, amb el gènere, ..?**

A veure, jo crec que a nivell de sociologia, bàsicament té molt a veure amb l'educació. Però perquè els sociòlegs considerem que EDUCACIÓ amb majúscules és SOCIALITZACIÓ. Per tant, és una situació que dura al llarg de tota la vida. Des de que naixem fins que morim ens estem educant, ens estem socialitzant. Si un pensa que únicament és educació -tot i que és fonamental i molt important- la que s'imparteix dins d'un sistema educatiu només està contemplant una part de l'educació. Però si el sinònim per nosaltres d'educació és socialització, jo penso que clarament **el concepte de felicitat té molt a veure amb la manera en que ens eduquem, en que ens socialitzem**. El que per a una persona, i fins i tot per a una comunitat o una cultura, pot fer-la feliç o pot tenir la percepció de sentir-se feliç, per una altra potser necessita el doble d'expectatives a assolir. Per tant el que hem après també hi té molt a veure. És a dir, "objectivament" dues persones poden tenir el mateix o créixer en igualtat de condicions, però la percepció que té una persona de la seva felicitat pot ser molt diferent de la de l'altra, i això també s'aprèn. Jo penso que bàsicament està relacionat amb l'educació.

Després, quan parlem de condició social, direm: bé sí, els diners no són importants i és igual. Tot i que ara es diu que les classes socials diferenciades per criteris econòmics no tenen importància, jo penso que és un concepte que continua vigent. **El diner no fa la felicitat** com se sol dir a la dita popular; però tot i que no fa la felicitat directament, sí que **necessitem uns mínims coberts**. Per tant, jo entenc que des de la sociologia l'anàlisi de la condició social també és un element important a tenir en compte. Arriba un punt –amb els mínims coberts– en què, tenir més o menys diners és inapreciable si només quantifiquem la felicitat d'aquesta manera. Però no ens enganyem, hem de tenir cobertes totes les necessitats, i a partir d'aquí, bé, com indica la piràmide de Maslow, ja hi ha altres coses.

El gènere té a veure amb condicionants que poden ser culturals, i per tant el fet mateix de la situació en què es troba la relació home-dona també té a veure amb la felicitat. Clar, en una societat, en una cultura masclista en la que la dona comenci el seu procés d'emancipació, si no té la llibertat suficient pot sentir-se infeliç. Perquè veu que la societat no li deixa fer el que voldria fer. O una mica també amb el període de transició, en la incorporació al món laboral de les dones. El treball de les dones, en determinades ocasions ha significat (espero que no continuï significant) una doble feina. La feina de casa encara continua suportant-la bàsicament la dona.

I pel que fa a la raça, jo més aviat parlaria de cultura. Perquè la raça és un concepte biològic, que té més a veure amb el fenotip. Jo no seria partidari de parlar de raça, però si volem podem parlar de cultura o d'ètnia. L'ètnia és la cultura. Llavors podríem dir que, segons alguns autors, més aviat antropòlegs que sociòlegs, defensen la idea de que hi ha unes cultures que són, per exemple, més proclius a la felicitat i altres potser no tant. Igual que es posen com a exemples cultures que són més proclius al conflicte o a la violència i que les diferències intracomunitàries les resolen de manera més conflictiva, i altres que són més pacífiques. Llavors, jo penso que aquí, més que la sociologia seria l'antropologia; i més que la raça, seria la ètnia o la cultura.

- **Vostè ha treballat en temes d'immigració i interculturalitat. Creu que les minories, pel simple fet de ser-ho, són menys felices que altres col·lectius?**

Jo no sóc partidari d'afirmar això de manera taxativa. Hem d'explicar què volem dir en el moment en que parlem de minories. Una minoria és la que no disposa del poder, la que té mancances a nivell polític, econòmic, etc. Clar que la immigració tal i com la entenem avui en dia i a la nostra societat, bàsicament és una immigració econòmica. Llavors és difícil ser feliç si no tens les necessitats garantides i cobertes. Per tant, podríem dir d'inici que hi ha més dificultats per assolir la felicitat. Potser la cohesió social, sentir-se part integrant d'una comunitat que s'ajuda i que és més fraternal, doncs pot conduir a la felicitat. Ara, responent a la pregunta directament, i tal com m'ho està plantejant, jo crec que sí, que **les minories en una situació de desigualtat, d'injustícia social, i per tant de mancances -de les necessitats que no estan cobertes- tenen més difícil arribar a la felicitat.**

- **En un món cada cop més globalitzat, això de la felicitat pot ser simplement una moda, o realment ens diu coses de com són les societats?**

Molt bona pregunta. Totes són molt adients, però aquesta per exemple té moltes coses a dir. D'alguna manera, podríem dir que efectivament parlar de felicitat s'està convertint en una paraula i un concepte de moda. Parlem de qualitat de vida i de benestar perquè s'ha arribat en una part del món, ja que parlem del món globalitzat, d'una situació benestant, majoritàriament. Però clar, ens diu de com són les societats però sobretot quan la felicitat és repartida, i diríem, al màxim possible. Perquè no s'hi val dir que tenim un 10% de la població que té la qualitat de vida molt alta i que podríem dir que "són feliços"; i l'altre 90% doncs potser, al llindar de la pobresa, o en situacions molt difícils, tant econòmiques com de llibertat. Jo crec que més que una moda, sí que ens pot dir de com són les societats. És a dir, en aquests rànquings el que aparentment ens podria fer pensar que hi ha països molt rics que estarien en el primer lloc de la felicitat, doncs ens trobem que no, que potser són algun altre país, que segurament és més desconegut per nosaltres, Bhutan per exemple, hi apareix. El que passa és que hi ha un perill: amb la globalització les coses que es posen de moda al final són fàtues. És a dir, no tenen massa sentit i perden el seu sentit original. Aquest és el perill que jo veig amb la globalització.

- **A nivell de Catalunya, i segons la seva opinió, diria que és una societat feliç?**

Per què?

Jo crec finament que sí. És a dir, no deixa de ser una opinió i també és una qüestió subjectiva en el sentit del subjecte que la diu. Però jo crec que dins dels indicadors que estàvem parlant abans, hi ha una raonable felicitat a la comunitat. Jo diria que hi ha indicadors fonamentals en els que podríem dir que Catalunya, si no és del tot feliç, va en la línia de poder-se considerar una societat feliç. Ara per ara, en la societat catalana tenim un nivell de llibertat reconegut per tenir elements de decisió individuals i comentaris importants. Pel que fa al nivell de riquesa en el seu conjunt també podria parlar-se d'una societat feliç. **Els punts febles? Doncs que aquesta riquesa no està ben repartida.** Amb les dades de la setmana passada - rondem el 19% i escaig d'atur - no podríem dir que és una societat feliç. Hi ha autors que diuen, i jo també penso així, que totes les coses humanes no poden ser alienes a mi. I per tant, si hi ha una persona que és infeliç doncs jo no puc ser feliç del tot. Està clar que alguna cosa falla. Per tant com a societat, hi ha mancances que hauríem de tenir molt en compte. Crec que parcialment sí que podríem considerar la societat catalana com una societat feliç, tot i que hi ha una mancança molt forta. No solament de Catalunya: a nivell europeu en general, i dins de la globalització també, hi ha desigualtat i injustícia social. Hi ha un alt índex d'atur i la societat cada vegada es polaritza més. Hi ha sectors rics cada vegada més rics i minoritaris. En canvi, una gran part de la població està en els llindars de la marginació i de la pobresa. Per tant, no podríem dir que és una societat feliç en aquest sentit. No obstant això, en termes positius, que és com he començat la resposta a la pregunta, **Catalunya és una societat dinàmica, hi ha moviments socials.** Ara s'és més conscient de que això és injust i de que no pot continuar així. Per tant jo crec que sentir aquestes veus que cada vegada són més compassades, és un bon símptoma de la societat catalana en aquest sentit. A Catalunya hi ha teixit social i això, d'alguna manera, fa que hi hagi un **relatiu alt índex de solidaritat fa que una societat sigui feliç.** Per tant, no ho és del tot però jo crec que va en la via.

- **On creu que les institucions haurien d'incidir més per augmentar la percepció de felicitat de la gent: és un tema de diners (menys impostos?), de serveis, ...?**

No és temes de diners únicament però potser sí que ho és en el plànol econòmic però d'una economia social. És a dir, jo no faria la relació que menys impostos dóna felicitat. Jo el que faria és: impostos els que hagin de ser, i fins i tot si s'han d'augmentar doncs que s'augmentin, però que hi hagi serveis públics: educació, sanitat, etc. Ahir vaig tornar d'una estada a Holanda, i m'explicaven que arriben a pagar el 60-70% d'impostos, però que a canvi tenen educació pública, salut pública, tot d'autovies, tot ho fan amb els impostos. Jo crec que això ajuda molt al índex de felicitat. Les persones amb les que treballava no representen la societat holandesa en la seva totalitat, evidentment, però el que m'explicaven i el que més o menys es podia veure en el dia a dia, crec que això sí que ho voldria per Catalunya. És a dir, si es fan pagar més impostos jo sóc el primer que em puc molestar, però sincerament crec que encara que això pugui costar una mica, si realment després hi ha una redistribució de la renda i hi ha una **millora dels serveis públics**, jo crec que això sí que pot donar felicitat. Per exemple també, tenim situacions d'injustícia de la gent gran. És molt trist que qualsevol ciutadà, qualsevol treballador, home, dona, etc. al final de la seva vida es trobi sol, sense tenir cobertes les necessitats que dèiem abans. Vaig llegir en algun lloc que, precisament els nivells de tristesa en societats riques eren molt alts en edats avançades, en la gent gran. Doncs jo crec que d'alguna manera també hi ha elements que es poden millorar, en el **augment de la percepció de la felicitat a partir de l'augment de serveis**.

Després també és cert que la sociologia, tot i que el nostre focus principal és la societat i el grup, i els aspectes purament individuals doncs ho deixem a la psicologia, també ens preocupa i també ho tenim en compte. De fet, hi ha una cosa intermèdia entre la psicologia i la sociologia que és la psicologia social. Hi ha elements que també entrem: qüestions de depressió o de la percepció de la felicitat que tenen molt a veure amb condicions neuro-biològiques, psicològiques, no únicament és una visió sociològica. Però jo sí que crec que, d'alguna manera, **es pot augmentar la percepció de la felicitat quan un veu que té una certa seguretat social** (mira que la paraula coincideix) on un no es troba sol. Sap que si l'entorn més immediat falla (familiars, amics,...) l'Estat i la societat li garanteix que no es trobi sol. Jo crec que és important.

- **En la cultura occidental, les dones són més o menys felices que els homes? I en altres cultures?**

En aquesta pregunta se'm fa difícil respondre en termes taxatius. No ho sé. Si tens ocasió llegeix-te un llibre d'Anthony Giddens (sociòleg britànic), que la traducció és "*el caballo desbocado*". Parla de quatre grans temes, un és la família i també el gènere. I ell acaba un dels capítols explicant que ell veia a la seva padrina aparentment feliç, però en els últims anys de la seva vida, la gran queixa de la seva padrina era que tota la vida havia estat cuidant del marit, dels fills, filles, etc. i ella hagués volgut fer una altra cosa, estudiar o treballar, o almenys, ser més protagonista. Això ho he comentat alguna vegada a classe, a la facultat d'educació i a la facultat d'infermeria. I recordo, una infermera que estava fent el màster, em va dir que la seva padrina havia fet el mateix que el que deia l'Anthony Giddens i que se sentia molt feliç i no se'n penedia. Llavors no és tant la qüestió del mateix fet, si és més procliu a la felicitat o no, sinó també com ho viu un mateix. M'imagino també el grau de llibertat en el que un ha escollit fer-ho. Per tant, jo no estic dient res en contra de que una persona pugui optar lliurement. És un terreny pantanós això de la felicitat, perquè és molt de percepció i per molt que hi hagi indicadors, com hem dit, és complex. Jo el que veig és que **a la cultura occidental es podria dir que la felicitat pot ser més igualada entre homes i dones**. Per què? Perquè se suposa que tenim **el mateix grau de llibertat**, el mateix grau d'igualtat, els poders de decisió, etc. Amb tot això, jo crec que sí que es pot equiparar la percepció de ser feliç entre homes i dones. En altres cultures, on el paper de la dona no ha assolit els nivells d'igualtat que a Occident, jo no sé si són menys felices les dones, però que s'ho han de treballar més, sí. Per què? Perquè potser davant la voluntat d'integrar-se en el món laboral troben més entrebancs que els homes. O per exemple, això que encara en el cas espanyol no s'ha superat: a mateixes feines paguen més a l'home que a la dona. Això és impensable però passa. Aquestes situacions d'injustícia, tard o d'hora, quan un és conscient d'això, potser que li provoqui infelicitat i de ben segur que angosta sí que en tingui.

Pel que fa a les altres cultures, doncs és difícil. Jo el que no voldria és fer un exercici de racisme, pensant que la cultura occidental és millor i més feliç i justa amb les dones que altres cultures. Jo crec que això no és així necessàriament. El que és cert és que en

aquelles cultures en que la dona estigui oprimida, en que no tingui llibertat, en el que qualsevol pas que hagi de fer li ha de demanar permís a l'home, pot ser més infeliç que l'home. Com aquí a Espanya passava als anys 60, que la dona havia de demanar permís al seu marit per obrir un compte bancari, per exemple.

Si a tu t'eduquen sempre en una línia determinada i això tu ho integres i finalment penses que ets feliç si compleixes els teus deures – obeir en aquesta línia - la percepció de felicitat és pot donar, jo no dic que no. Però jo crec que no hauria de ser així. És a dir, que la felicitat en aquestes cultures on hi ha aquesta opressió de la dona per part de l'home, doncs és menor a la felicitat de l'home.

- **Hi ha molta bibliografia sobre aquest tema? Sobre temes de felicitat personal, sí però, i des del punt de vista de la sociologia?**

Com molt bé dius, hi ha temes de felicitat personal amb això dels llibres d'autoajuda. No tinc res en contra, i tots sabem que evidentment - educar-se com a persona, tenir una personalitat oberta i forta, saber cuidar les emocions - tot això és molt psicològic. Però els sociòlegs reclamem que això també és sociologia. Torno a insistir, per molt que un pensi que és un individu, que és una persona aïllada, és en el si d'un grup. Igual que quan et pregunten la teva identitat personal: jo tinc la meua identitat i em reconec com una persona individualitzada, però **per construir la meua identitat personal, la construeixo a nivell social**. Les emocions, per exemple, són emocions a tall individual i per tant jo puc tenir un llibre d'autoajut en aquesta línia, però també és una qüestió sociològica, és a dir, **les emocions tenen un component social** clar, de relació a les altres persones, de com establir diàleg, de comunicar-se, etc. Jo crec que des del punt de vista de la sociologia hi ha elements en que això ens pot ajudar. El que dèiem abans de la socialització. Per exemple (tot i que altres disciplines també ho toquen) nosaltres treballem molt la qüestió de la mediació i resolució de conflictes. Això ajuda molt a la felicitat. Perquè el mateix conflicte que tu el vius ja pràcticament com una qüestió violenta et fa infeliç. Jo no estic dient que a un d'entrada li agradi el conflicte així per les bones. Dic que si tu et relaxes, el conflicte pot ser una oportunitat de millora (de fet hi ha llibres que es titulen així). Llavors si baso la resolució del conflicte amb el diàleg, la

pacificació, la negociació amb els altres i arribar a un consens, jo crec que puc ser més feliç.

Torno a insistir amb això de que som individus irrepetibles com a tal, però tots som molt semblants amb els altres, i el que ens passa a nosaltres els hi passa a molta altra gent. Quan una cosa ja no la fa solament una persona, si no que és un perfil del 20% de la població, això ja és sociologia. Per tant jo crec que, de vegades potser ens ajuda a rebaixar angoixes i això dóna felicitat.

- **L'índex del Planeta Feliç té en compte la petjada ecològica dels països. En la meva opinió, aquest factor no modifica la percepció de felicitat de les persones. Què en pensa vostè?**

Si entenem com a indicadors estàtics i no de processos aquests índexs de felicitat, estaria d'acord amb el que dius. No hauria de tenir incidència en la percepció directa de la felicitat. Per tant, a curt termini no, però jo sí que crec que a mig i llarg termini hi té alguna mena d'influència. Perquè arriba un moment en què quan tu fas efectiva aquesta preocupació per la petjada ecològica i ets més "sostenible", això t'ajuda també a recuperar valors que ja no són economicistes.

La sostenibilitat fins ara, bàsicament s'entenia amb qüestions ecològiques. És a dir, si un país o una comunitat és sostenible ecològicament. Però ara també es parla de sostenibilitat humana, en relació a les relacions personals i a les relacions grupals. Una comunitat o una societat injusta, és insostenible perquè tard o d'hora acabarà amb violència. Per tant la sostenibilitat humana en aquí no ho complim. És aquesta la idea.

Es recuperen els valors de la solidaritat, de la relació amb els altres membres de la societat, de la condició social, de la cohesió, etc. Jo penso que no està tan malament que s'inclouï. Sobretot perquè **pot donar orientacions de futur**. Un altre exemple que pot ajudar a entendre la explicació: la festa ritual de Solsona. Llençaven un ruc pel campanar a les festes rituals. Arriba un moment en que la comunitat té més finor amb els valors i se n'adona de que, encara que sigui un animal i no una persona, això no es pot fer. Aquesta sensibilitat va en augment. Ara ja no és un animal sinó que és un ruc de cartró. I llavors, es compleix el ritual festiu que agrupa i cohesionava tota la població al voltant de

la plaça del poble, i s'ha millorat en la sensibilitat dels valors, etcètera. Jo crec que un se sent més bé, per tant més feliç, si aquesta sensibilitat dels valors es va desenvolupant i va guanyant terreny. I jo crec que seria una cosa paral·lela al que dius tu de la qüestió ecològica.

8.3 ENTREVISTA A ANNA CHICA ROCA

Llicenciada en Psicologia a la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona.
Post Grau d'Atenció Precoç. Realització de cursos relacionats amb els trastorns del desenvolupament, Asperger, Autisme, etc. Actualment és psicòloga de LOPSI, Centre Privat de Psicologia i Logopèdia de Lleida. També és psicòloga infantil del Centre Integral d'Almenar.

ENTREVISTA

- **Des del punt de vista de la psicologia, em podria definir la felicitat?**

La felicitat és un concepte difícil de definir i des del punt de vista psicològic no hi ha una única definició. Considero que la felicitat és un estat d'ànim associat a diferents sensacions com l'alegria, sentir-se realitzat, gaudir del que fem, etc. **En general, un subjecte és feliç quan al llarg de la seva vida és capaç d'aconseguir els seus objectius, solucionar els diferents reptes, maximitzar les emocions positives i reduir o minimitzar les emocions negatives.** Cal afegir, que la felicitat és un concepte subjectiu. Cada individu és únic i disposa d'unes aspiracions i motivacions determinades, diferents de la resta d'individus.

- **Creu que la felicitat és un concepte individual (personal) o és també sociològic, és a dir, es pot mesurar en termes socials?**

Com he dit abans, considero que la felicitat és un concepte individual i subjectiu tot i que **la felicitat individual pot estar influenciada per la felicitat social, ja que tots els éssers humans estem relacionats.** Un exemple: L'opinió d'un pare, d'una mare o d'un

professor sobre el futur del seu fill o alumne/a, pot influenciar a la decisió que hagi de prendre l'individu en un futur.

- **S'és més o menys feliç, és a dir, hi ha algun tipus d'instrument de mesura per un concepte com la felicitat, o cadascú la interpreta a la seva manera?**

No és qüestió de pensar si es pot ser més o menys feliç, es tracta de valorar si aquell individu se sent segur, còmode i satisfet amb la seva vida. Si l'individu creu que hi ha algun aspecte de la seva vida que ha de modificar per sentir-se millor, és important motivar-lo per fer un canvi i segurament, l'ajudarà a ser més feliç. Totes aquestes qüestions són completament subjectives i personals.

Existeixen instruments per mesurar la felicitat però personalment considero que és necessari investigar molt més en aquest camp per fiar-nos al 100% d'aquests instruments i poder afirmar a partir d'una prova si aquell individu és més o menys feliç. Per altra banda, aquests instruments ens poden ajudar a valora si el subjecte està satisfet amb la seva vida, si està més o menys deprimat, si disposa de motivacions, il·lusions, objectius clars, etc. Però afirmar i poder decidir en quin grau de felicitat es troba el subjecte és molt complicat.

- **Segons la seva opinió, que és el que fa més feliç a les persones? I més infeliç?**

És una pregunta difícil de respondre però intentaré explicar-me el millor possible. No hi ha una "cosa" en concret que produeixi la màxima felicitat però és cert que **les persones realistes, aquelles que són conscients de les seves possibilitats, que no es creen unes expectatives massa altes i irrealistes, saben reconduir molt millor la seva vida** i per tant, poden aproximar-se abans que la resta a la felicitat.

Si he de concretar una mica més, podria dir que **l'amor, la comprensió i la companyia**, són aspectes que tots els humans necessitem per viure i per tant, són molt importants per poder arribar a la felicitat. Per altra banda, allò que ens pot fer més infeliços podria ser **la soledat, la frustració i no tenir cap tipus d'il·lusió a la vida.**

- **Avui estan molt de moda els anomenats índexs de felicitat. Què n'opina? Són fiables?**

Considero que no són 100% fiables. Per exemple, no podem afirmar que els habitants d'un país determinat, siguin més o menys feliços que un altre. Evidentment, segons la situació política i social en què visquin poden sentir-se més tristos, preocupats, indignats, estressats, lliures, alegres, però no tota la població tindrà els mateixos sentiments i per tant, no viurà la situació de la mateixa manera. Totes aquestes varietats de sentiments són les que ens diferencien els uns dels altres i per tant, determinaran el grau de felicitat.

És molt atractiu llegir una notícia afirmant: "Els països pobres tenen un índex de felicitat més alt que els països rics ". Però es cert al 100%? Personalment considero que no.

- **Donada la seva experiència amb nens i adolescents, podem dir que quan som més petits som més feliços que quan som grans? Per què?**

La resposta és NO. Cada individu té una trajectòria personal diferent i ha viscut cada etapa de la seva vida d'una forma determinada. Un nen que ha estat maltractat per un familiar durant un temps determinat, difícilment serà més feliç que un altre nen que ha tingut una família estable. Per tant, ens podem trobar amb nens infeliços i nens feliços. El mateix passa amb els adults, segons les experiències viscudes, la personalitat de l'individu, la forma d'afrontar les situacions positives i negatives, conduiran al subjecte a determinar el grau de felicitat.

- **Diria que Catalunya, en general, és una societat feliç, o això no hi ha manera de comprovar-ho?**

Podem determinar quines coses preocupen i agraden a la societat de Catalunya però determinar el grau de felicitat es complicat. Cada individu és únic i per tant viu i sent de forma única.

- **La felicitat sempre depèn del que faci una persona, és a dir, de les seves expectatives, o també depèn de factors externs que les persones no podem controlar?**

Les dues estan entrelaçades. Una persona pot tenir il·lusió per créixer, formar-se, casar-se, tenir fills però potser alguna situació externa impedeix que es produeixi i això marqui negativament al subjecte.

- **Per últim, que n'opina d'aquesta moda dels llibres d'autoajuda que suposadament ajuden a tenir una visió més optimista de la vida?**

Penso que no són negatius, simplement et donen un punt de vista positiu de la vida, inclús ens pot ajudar a reflexionar sobre nosaltres mateixos. Tot i això, aquests llibres no t'ajuden a sortir d'una depressió ni et donen grans solucions als problemes. Així doncs, penso que la solució més adequada és posar-se en mans d'un professional i no intentar solucionar allò que tant ens preocupa amb llibres d'autoajuda.

- **Voldria afegir alguna reflexió final sobre el tema de la felicitat?**

M'agradaria finalitzar aquesta entrevista dient que **tothom hauríem de reflexionar sobre aquelles coses que ens aporten més o menys felicitat i intentar canviar aquelles que ens fan sentir pitjor**. Així podrem sentir-nos grans persones.

Moltes gràcies.

9. CONCLUSIÓ

En primer lloc voldria referir-me a les aportacions d'aquest treball, en aquest sentit podem **destacar aquestes idees força** dels diferents apartats del treball:

- Les peculiaritats que té el significat de la paraula *felicitat*, ja que es pot valorar en passat, present o futur. Si pensem en termes de futur, podem analitzar-la pensant només en termes individuals (singular) o en termes grupals (plural). Es pot concebre com un moment fugaç o de manera duradora. O es pot pensar que s'obté gràcies a l'interior o a l'exterior. A més el significat de la felicitat canvia en la mateixa persona amb el pas del temps.
- Des del temps de l'antiga Grècia fins avui, el terme s'ha definit de diferents maneres. La concepció de la felicitat ha evolucionat de la mateixa manera que les tradicions i cultures humanes.
- S'ha pogut veure en què consisteix la famosa piràmide de Maslow i les seves característiques. A més, s'ha conegut un mètode més modern i diferent per mesurar la felicitat: la reconstrucció del dia, i s'ha explicat perquè és una bona alternativa.
- S'han conegut els indicadors de felicitat més rellevants del nostre planeta. Alguns han estat elaborats per empreses privades i d'altres per organitzacions públiques. Alguns tenen una finalitat més mediambiental i pacifista i d'altres pretenen fer publicitat, però s'han analitzat tots ells, presentant-los, veient què tenen en compte i quins han estat els resultats de cadascun.
- S'han explicat diversos esdeveniments i estudis relacionats amb la felicitat que hem determinat com a curiosos per les seves singularitats.
- S'ha realitzat un estudi pràctic a través d'enquestes a la població per mesurar la felicitat d'una societat. Les preguntes del qüestionari han estat acuradament seleccionades, analitzant abans els aspectes que es volien treballar i què s'havia fet en projectes aliens. Després d'haver fet el buidatge corresponent, s'han mostrat els resultats obtinguts a través de gràfiques i comentaris molt clars.
- Per poder conèixer diferents perspectives de la felicitat s'han fet tres entrevistes personals. Els entrevistats han estat un filòsof, un sociòleg i una psicòloga. S'ha

volgut mostrar què pensen persones d'aquests tres àmbits ja que pensem que són els més propers a la temàtica treballada.

- A mesura que he fet aquest treball, m'he adonat que segur que hi havia un perquè a l'èxit que estan tenint avui en dia els llibres d'autoajuda. Doncs s'ha dedicat un apartat a explicar aquest fenomen social.

I de la **part pràctica** que hem esmentat, què en podem destacar?

- Les preguntes que es podien respondre amb *gens, poc, força o molt o de l'1 al 10* hi ha una tendència a respondre *bastant, força, força d'acord, graons 7 i 8*. Per exemple: societat força feliç, situar als graons 7 i 8 la referència a la millor vida possible, o la crisi ha afectat 6/10.
- Els aspectes que produeixen més satisfacció són: les amistats, família i salut. També són els que es tenen més en compte.
- Paraules més importants en general: felicitat (35%), amor (31%) i pau (12%). A destacar que la riquesa sol un 2%. Paraules més importants entre els joves (**15-20 anys**) *felicitat, riquesa, reconeixement i poder*. Adults de **20-40 anys**: *felicitat*. Adults de **40-65 anys**: *amor, pau i saviesa*. Persones de **més de 65 anys**: *fe religiosa i pau*.
- Hi ha més optimisme en el futur particular que en el general.
- Els factors que diferencien més una persona feliç d'una infeliç: estar satisfet amb tu mateix i tenir estimació de la família (per igual les dos coses).

En relació a si **he complert els objectius** que m'havia proposat a l'hora de fer el treball i si **he pogut confirmar o no les hipòtesis inicials**, voldria assenyalar el següent:

- Pel que fa als objectius que em vaig proposar, els he pogut resoldre tots. El que havia tingut clar des d'un principi era que s'havien d'analitzar els indicadors de felicitat existents. Són unes eines que es vinculen directament amb la sociologia i havia de fer-ne un recull dels més importants. Ha estat una feina laboriosa, perquè no hi havia referències de què s'hagués fet de manera tan estricta i detallada.

- A més, voldria destacar el que ha suposat fer la definició de felicitat i explicar-ne la seva evolució. Per mi ha estat la part més delicada del marc teòric ja que és un terreny complicat i difícil de precisar.
- Conèixer la perspectiva personal sobre la felicitat d'un filòsof, un sociòleg i una psicòloga ha estat la part més enriquidora per a mi. És extraordinari tot el que he pogut aprendre gràcies a ells i m'ha ajudat a completar tant l'apartat teòric com el pràctic.
- Estudiar a través d'enquestes com és la felicitat d'una societat ha estat el que al principi em feia més respecte de tot el treball. Vaig començar insegura a l'hora de preparar el qüestionari perquè volia fer una mesura idònia. Quan vaig fer les enquestes a la població vaig adonar-me que a la gent li agradava i això em va donar seguretat. Pel que fa als resultats han sortit unes dades que permeten comentar molts aspectes i això crec que és positiu.
- Pel que fa a les hipòtesis inicials, s'han confirmat les tres en gran mesura, tot i que amb matisos importants: la felicitat d'una societat es pot mesurar, la preocupació de les societats pel tema de la felicitat ha estat constant al llarg de la història, i és evident que la societat actual no n'és pas una excepció. I finalment, és cert que sovint quan parlem de societats més o menys felices es confon felicitat amb benestar material, però no sempre. També hi ha altres elements que preocupen molt a la població quan es fan estudis detallats sobre aquesta qüestió.

A nivell personal, fer aquest treball m'ha permès aprendre moltíssimes coses. A part de tot el contingut de la recerca, que ja és molt, he après a fer coses que mai abans havia fet, sobretot pel que fa a la part pràctica. La realització de l'estudi a través d'enquestes va ser una feina que va durar moltes setmanes. Preparar-les, fer-les, buidar-les i analitzar-les van ser unes tasques dificultoses però finalment estic molt satisfeta amb els resultats que he obtingut en aquest apartat. D'altra banda, fer entrevistes personals a diversos professionals em va fer adonar que aquest tipus de recerca és molt profitosa i que et permet recollir informació de primera mà que pots aprofitar per omplir els buits que la bibliografia o la webgrafia no han pogut cobrir.

Per acabar, m'agradaria destacar la importància que té la igualtat social a l'hora de considerar una societat feliç. Només podem ser feliços com a societat si aconseguim viure en un món més just i més igualitari, on les diferències entre les persones disminueixin de manera dràstica. La crisi m'ha ajudat a accentuar aquesta percepció, perquè ha posat de manifest les greus mancances del model econòmic i social del món d'avui. Només si aconseguim crear un món més just assolirem una societat més feliç. Deia Gandhi que la diferència entre el que fem i el que som capaços de fer seria suficient per solucionar la majoria dels problemes del món. Doncs endavant, fem-ho.

10.FONTS CONSULTADES

Bibliografia

BUENO, G (2005). *El mito de la felicidad*. Barcelona: Ediciones B. Sine Qua Non.

FIGUERAS, A (2013). *Pura felicidad*. 2ª ed. Barcelona: Plataforma Editorial.

ROJAS MARCOS, L (2005). *La nostra felicitat*. Barcelona: Columna. Pràctics.

BOLINCHES, A. (2010). *La felicitat no té preu*. Badalona: Ara Llibres: GrupCultura03

Webgrafia

SALOMONE, M. (2008). *La ciencia descubre las claves de la felicidad*. [en línia].

[Consultat: 3 setembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://elpais.com/diario/2008/12/28/sociedad/1230418801_850215.html >

LANTIGUA, L. F. (2014). *Las medidas de la felicidad*. [en línia].

[Consultat: 3 setembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.elmundo.es/espana/2014/03/20/5329d84ee2704e8a1b8b4581.html> >

LA VANGUARDIA (2014). *Los catalanes son los más infelices de España*. [en línia].

[Consultat: 3 setembre 2014] Disponible a Internet:

< <http://www.lavanguardia.com/vida/20140702/54410664833/los-catalanes-son-los-mas-infelices-de-espana-segun-el-barometro-indexlife.html> >

ADSERÁ, A. (2012). *Las investigaciones de Daniel Kahneman sobre el bienestar experimentado*. [en línia].

[Consultat: 3 setembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.blogpsicopositiva.com/?itemid=334> >

BONET, À. (2014). *Del PIB al FNB (Felicidad Nacional Bruta)*. [en línia]

[Consultat: 3 setembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.indracompany.com/pt-br/node/15568> >

CARLOS G. A. (2007). *L'auge dels índexs que mesuren la felicitat*. [en línia].

[Consultat: 3 setembre 2014]. Disponible a Internet:

<http://www.factorhuma.org/index.php?option=com_content&view=article&id=2834&catid=4&Itemid=11&lang=ca >

TINSA – EL VALOR DE LAS COSAS (2012). *¿Cómo se calcula la felicidad de un país?*. [en línia]

[Consultat: 9 setembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.elvalordelascosas.es/2012/02/%C2%BFcomo-se-calcula-la-felicidad-de-un-pais/> >

WIKIPEDIA (2013). *De la felicidad*. [en línea]

[Consultat: 19 octubre 2014]. Disponible a Internet:

< http://es.wikipedia.org/wiki/De_la_felicidad >

ARCILA MUÑOZ, H. (2011). *Medición de niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al programa para la salud psicofísica –prosa-, universidad de Antioquia. Medellín, 2011*. [en línea].

[Consultat: 19 octubre 2014]. Disponible a Internet:

< http://avido.udea.edu.co/autoevaluacion/documentos/bienestar/prosa_investigacion_felicidad.pdf >

WIKIPEDIA (2014). *Ètica a Nicòmàc*. [en línea].

[Consultat: 19 octubre 2014]. Disponible a Internet:

< http://ca.wikipedia.org/wiki/%C3%88tica_a_Nic%C3%B2mac >

MIRET, M. ; CABALLERO, FF. ; MATHUR, A. ; NAIDOO, N. ; KOWAL, P. ; AYUSO-MATEOS, JL. ; CHATTERJI, S. (2012). *Validation of a Measure of Subjective Well-Being: An abbreviated Version of the Day Reconstruction Method*. [en línea].

[Consultat: 20 octubre 2014]. Disponible a Internet:

< [http://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652870949/1242667544341/notcientifica/notCientific/Investigadores de la UAM diseñan un test de la felicidad , optimo para evaluar el bienestar subjetivo](http://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652870949/1242667544341/notcientifica/notCientific/Investigadores_de_la_UAM_diseñan_un_test_de_la_felicidad_optimo_para_evaluar_el_bienestar_subjetivo) .htm >

KAHNEMAN, D. ; KRUEGER, A. ; SCHKADE, D. ; SCHWARZ, N. ; STONE, A. (2004). *The Day Reconstruction Method (DRM): Instrument Documentation*. [en línea].

[Consultat: 20 octubre 2014]. Disponible a Internet:

< http://sitemaker.umich.edu/norbert.schwarz/files/drm_documentation_july_2004.pdf >

WIKIPEDIA (2014) *Piràmide de Maslow*. [en línea].

[Consultat: 21 octubre 2014]. Disponible a Internet:

< http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow >

ONU (2014). *La búsqueda de la felicidad es una meta fundamental*. [en línea].

[Consultat: 21 octubre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.un.org/es/events/happinessday/> >

BBC (2012). *La felicidad evoluciona según la edad*. [en línea].

[Consultat: 3 diciembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://www.bbc.co.uk/mundo/noticias/2012/12/121204_salud_edad_felicidad_relacion_jgc.shtml >

PARRA, S. (2014). *Tan satisfechos como al final de la Segunda Guerra Mundial*. [en línea].

[Consultat: 4 desembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.institutodelafelicidad.com/es/blog/tan-satisfechos-como-al-final-de-la-segunda-guerra-mundial> >

WIKIPEDIA (2014). *Confucianisme*. [en línea].

[Consultat: 9 desembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://ca.wikipedia.org/wiki/Confucianisme#Desenvolupament> >

WIKIPEDIA (2014). *Estado del bienestar*. [en línea].

[Consultat: 9 desembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://es.wikipedia.org/wiki/Estado_del_bienestar >

IPSOS (2014). *En España, el dinero sí da la felicidad*. [en línea].

[Consultat: 3 desembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://www.ipsos.es/sites/default/files/documents/otrasnews_np20140128.pdf >

IPSOS (2014). *Los españoles no necesitan pareja para ser felices*. [en línea].

[Consultat: 3 desembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://www.ipsos.es/sites/default/files/documents/otrasnews_np20140219.pdf >

ARIDAS, T. ; PASQUALI, V. (2014). *The Happiest Countries in the World*. [en línea].

[Consultat: 1 desembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://www.ipsos.es/sites/default/files/documents/otrasnews_np20140219.pdf >

COCA-COLA COMPANY (2014). *Instituto Coca-Cola de la Felicidad* [en línea].

[Consultat: 1 desembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.institutodelafelicidad.com/> >

COCA-COLA COMPANY (2009). *2º Informe del Instituto Coca-Cola de la FELICIDAD 2009: principales conclusiones*. [en línea].

[Consultat: 1 desembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.institutodelafelicidad.com/sites/default/files/2%C2%BA%20informe%20felicidad.pdf> >

BEYTÍA, P. ; CALVO, E. (2011). *¿CÓMO MEDIR LA FELICIDAD?* [en línea].

[Consultat: 20 setembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.udp.cl/funciones/descargaArchivos.asp?seccion=documentos&id=110> >

ALARCÓN, R. (2006). *Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad*. [en línea].

[Consultat 20 setembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP04010.pdf> >

UNIVERSIDAD DE PALERMO (2012). *Estudio sobre FELICIDAD: UP – TNS GALLUP*. [en línea].

[Consultat: 20 setembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://www.palermo.edu/economicas/PDF_2012/Informeobrefelicidad-combo.pdf >

GUTIÉRREZ, V. (2013). *Informe Mundial sobre la Felicidad, Naciones Unidas 2013*. [en línea].

[Consultat 25 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.jornada.unam.mx/2013/10/16/ciencias/a03a1cie> >

HELLIWELL, J. ; LAYARD, R. ; SACHS, J. (2013). *WORLD HAPPINESS REPORT 2013*. [en línea].

[Consultat 25 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2014/02/WorldHappinessReport2013_online.pdf >

WIKIPEDIA (2014). *Índice de Prosperidad Legatum*. [en línea].

[Consultat: 10 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_Prospereidad_Legatum >

LEGATUM INSTITUTE (2014). *The 2014 Legatum Prosperity Index*. [en línea].

[Consultat: 10 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.li.com/docs/default-source/publications/2014-legatum-prosperity-index.pdf> >

LEGATIM INSTITUTE (2014). *Prosperity Index*. [en línea].

[Consultat: 10 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.li.com/prosperityindex> >

LEGATUM INSTITUTE (2014). *Legatum Prosperity Index*. [en línea].

[Consultat: 11 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.prosperity.com/#!/> >

LEGATUM INSTITUTE (2014). *Sub-indices*. [en línea].

[Consultat: 11 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.prosperity.com/#!/sub-indices> >

Real Academia Española. 22ª ed. Diccionario de la lengua española. [en línea].

Institut d'Estudis Catalans. 2ª ed. Diccionari de la llengua catalana. [en línia].

NEF (2014). *The Happy Planet Index (HPI) is the leading global measure of sustainable well-being*. [en línia].

[Consultat: 8 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.happyplanetindex.org/about/> >

NEF (2012). *The Happy Planet Index: 2012 Report*. [en línia].

[Consultat: 8 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.happyplanetindex.org/assets/happy-planet-index-report.pdf> >

WIKIPEDIA (2014). *Índice del Planeta Feliz*. [en línia].

[Consultat: 9 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_del_Planeta_Feliz >

WIKIPEDIA (2014). *Felicidad nacional bruta*. [en línia].

[Consultat: 13 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad_nacional_bruta >

URA, K. ; ALKIRE, S. ; ZANGMO, T. (2012). *FELICIDAD NACIONAL BRUTA E ÍNDICE DE FNB (GNH)*. [en línia].

[Consultat: 13 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://servindi.org/pdf/Felicidad_nacional_bruta_indice_FNB.pdf >

URA, K. ; ALKIRE, S. ; ZANGMO, T. ; WANGDI, K. (2012). *A Short Guide to Gross National Happiness Index*. [en línia].

[Consultat: 14 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.grossnationalhappiness.com/wp-content/uploads/2012/04/Short-GNH-Index-edited.pdf> >

CENTRE FOR BHUTAN STUDIES & GNH RESEARCH (2014). *Gross National Happiness*. [en línia].

[Consultat: 14 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.grossnationalhappiness.com/> >

IPSOS IN NORTH AMERICA (2014). *Global Happiness Report*. [en línia].

[Consultat: 20 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.ipsos-na.com/news-polls/pressrelease.aspx?id=6400> >

OCDE (2014). *OECD Better Life Index*. [en línia].

[Consultat: 20 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< <http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/> >

WIKIPEDIA (2014). *Organització de Cooperació i Desenvolupament Econòmic*. [en línia].

[Consultat: 20 novembre 2014]. Disponible a Internet:

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Organitzaci%C3%B3_de_Cooperaci%C3%B3_i_Developament_Econ%C3%B2mic>

VIDALES, R. (2014). *Ninguna región española está entre las 100 mejores del mundo para vivir*. [en línia].

[Consultat: 20 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://politica.elpais.com/politica/2014/10/08/actualidad/1412781730_164931.html >

SALICRÚ, J. ; CERVERA, J. ; PUIG, A. ; SOLÀ, J.M. ; LOZANO, J.M. (2007) "L'obsessió per la felicitat" *Valors*, núm. 38: 11-25. [en línia].

[Consultat: 22 novembre 2014]. Disponible a Internet:

< http://www.valors.org/wp-content/files_mf/valors38lr.pdf >

Imatges de la portada extretes de: www.pintorest.com