

# LA FELICITAT... REALITAT O UTOPIA?



Miriam Garcia Bartés

Treball de Recerca

INS Baix Penedès

Departament de Ciències  
Naturals

Tutora: Nathalie Criado

2n BAT D curs 2014/2015

# ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ .....	pag.1
2. FELICITAT, ALEGRIA I SOMRIURE .....	pag.3
3. FELICITAT FILOSÒFICA .....	pag.7
3.1 Epicur	
3.2 Sergi Torres	
4. FELICITAT CIENTÍFICA .....	pag.12
4.1 Endorfines	
5. LA FÓRMULA DE LA FELICITAT .....	pag.15
6. INFELICITAT .....	pag.17
6.1 depressió	
6.2 Les limitacions del cervell	
6.3 Els fluxos hormonals	
7. FELICITAT ARTIFICIAL .....	pag.20
7.1 Antidepressius	
8. PSICOLOGIA POSITIVA .....	pag.25
9. LLIBRES D'AUTOAJUDA .....	pag.28
10. FACTORS QUE INFLUEIXEN A LA FELICITAT .....	pag.30
10.1 Amics i família	
10.2 Edat	
10.3 Benestar	
10.4 Gastronomia	
10.5 Temps lliure	
10.6 Amor	
10.7 Diners	
10.8 Feina	
11. LA FELICITAT I EL GÈNERE .....	pag.35
11.1 Mediator Elements of Happiness and subjective well-bing in Men and Women	
11.2 El Gen MAOA	

11.3 És cosa de l'edat	
12. FELICITAT CULTURAL .....	pag.39
12.1 Cultures Europeo-Americanes	
12.2 Cultures asiàtiques	
12.3 Cultures independents	
12.4 Cultures interdependents	
12.5 Cultures colectivistes	
13. FELICITAT AL MÓN .....	pag.41
14. LA FELICITAT I LA RELIGIÓ .....	pag.42
14.1 Religions Teistes	
14.2 Religions NO Teistes	
15. FELICITAT LABORAL .....	pag.49
GOOGLE	
MR.WONDERFULL	
COCA-COLA	
16. ENQUESTES .....	pag.62
17. CONCLUSIÓ .....	pag.69
18. BIBLIOGRAFIA .....	pag.72
19. AGRAÏMENTS .....	pag.76

# 1.INTRODUCCIÓ

Aquest és un treball que tracta de la felicitat.

Què és la felicitat? Existeix? Per què tothom la busca? Preguntes com aquestes se m'anaven formulant dia a dia des de fa uns quants anys, i quan vaig començar a estudiar filosofia a primer de Batxillerat, vaig decidir que realment volia descobrir i resoldre tots aquests dubtes que tenia dins del meu cap.

Actualment, crec que es podria dir que, en la societat on vivim, la felicitat és un estat personal que la gent busca i que cada cop és més difícil trobar-la, ja que la situació empitjora dia a dia i el món, a poc a poc, es va complicant a causa de factors que incideixen directament en les persones que fan que la societat en general vagi canviant i que constantment desvia la nostra ment estigui cap a coses superficials i poc productives, buscant la facilitat i la comoditat de tot sense mirar si el resultat obtingut serà bo o no.

Quan observo el meu voltant i escolto a la gent parlar de la felicitat, sempre escolto diferents opinions que poques vegades coincideixen. Aquest també va ser un motiu pel qual em vaig decidir a investigar sobre aquest tema: volia saber per què la gent, d'una única paraula, pot extreure tantes conclusions i totes diferents. Crec que serà bastant difícil extreure una conclusió clara del que és la felicitat, però tampoc és el meu objectiu primordial. M'agradaria molt poder extreure'n una nova definició. No he basat el meu treball estrictament en filosofia perquè volia saber què és la felicitat des del punt de vista de tot el món. M'interessava més saber què pensa la gent del meu voltant, on es troba la felicitat dia a dia, en quin ambient es respira i on s'amaga.

He buscat informació en llibres, documents, Internet, opinions, pensaments i, sobretot, observacions personals. Quan he buscat literatura sobre la felicitat, tot el que he trobat han sigut llibres d'autoajuda. La felicitat és un tema tan inquietant que quan vaig buscar per Internet, no sabia quines fonts serien fiables i quines no, així que no he pogut basar la informació del treball en l'opinió d' algun autor en concret perquè considero que no és la certa i vertadera, ja que totes són diferents i perfectament vàlides. Així doncs, he acabat fent compressió de tot el que he trobat i de tot el que m'ha semblat interessant afegir.

Les dificultats més significatives que m'he trobat han sigut la dificultat de fer una sinterització de tota la informació recollida a les enquestes i l'absència de similituds entre totes les opinions recopilades. He hagut de mantenir la ment molt oberta i deixar de banda el meu propi pensament per a escoltar-ho tot i observar-ho tot sense prejudicis. Per tant, en cap moment del treball intentaré imposar la meua opinió, ja que considero que és una més, igual de valuosa que totes les que aniré exposant al treball. Sí que és veritat que serà la més atractiva per a mi, però no és, ni de bon tros, la resposta absoluta sobre el concepte de felicitat.

Espero resoldre tots o la majoria dels meus dubtes plantejats en aquest treball. He decidit escollir aquest tema perquè crec que tant la mateixa feina de recerca com les conclusions a les que he arribat m'acompanyaran tota la vida i formarà una part del meu pensament. Possiblement aquestes conclusions extretes d'aquesta recerca l'endemà ja no em serviran, però fins al moment, m'hauran servit i això em farà feliç.

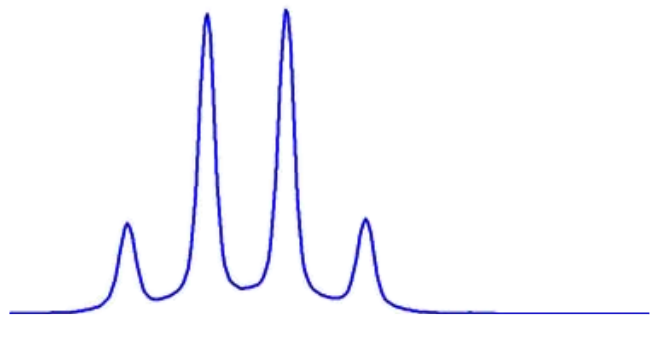
## 2. FELICITAT, ALEGRIA i SOMRIURE

Segons Viquipèdia, *la felicitat és un sentiment agradable de satisfacció i absència de patiment. M'entres que l'alegria és una emoció bàsica que convida a la reproducció entre altres funcions.*

Segons la RAE, *la felicitat és un estat d'ànim que es complau amb la possessió d'un bé. M'entres que l'alegria és un sentiment grat i viu que normalment es manifesta amb signes exteriors.*

Tothom s'ha preguntat algun cop, que és la felicitat? És igual felicitat que alegria? Crec que no tenen definicions clares. Al llarg del meu treball, he anat descobrint com diferents estudis aportaven definicions molt concretes, d'un sentiment o una reacció que segons les diferents cultures s'interpreten de diferents maneres. Això em fa pensar que establir una definició tancada no és del tot apropiat i intentaré demostrar-ho durant aquesta recerca.

L'alegria és considerat com estat transitori de benestar, mentre que la felicitat seria un estat més durador i permanent en el temps. La felicitat es pot anar treballant al ser més duradora i l'alegria, o es té o no es té, en funció d'unes circumstàncies particulars d'un moment concret. Podríem dir llavors que l'alegria és l'estat transitori de la felicitat, com si la felicitat fos una ratlla recta i l'alegria fossin les punxes dels determinats moments del dia que aquesta felicitat augmenta. Es a dir, una persona es pot llevar al matí i considerar-se feliç i creure que aquesta felicitat durarà avui, demà, demà passat, etc. però en observar-se al mirall es veu guapo i magnífic i així els seu sentiment de felicitat augmenta produint un petit moment d'alegria.



L'alegria i la felicitat tenen un altre punt en comú que coneix tothom, és la seva expressió facial, un somriure o una rialla.

### **UN SOMRIURE**

*Un somriure no costa res i és molt productiu,*

*Enriqueix a qui el rep, sense empobrir a qui el fa.*

*No dura més d'un instant, però de vegades el seu record és etern.*

*Ningú no és massa ric per prescindir-ne, ni ningú massa pobre per no merèixer-lo.*

*És la felicitat a la llar, el recolzament a la feina i el símbol d'amistat.*

*Un somriure fa reposar al cansat i anima els deprimits.*

*No es pot comprar, ni deixar, ni robar, ja que no te valor fins al moment que es fa.*

*I si alguna vegada trobes algú que no sap somriure, sigues generós i somriu-li, perquè ningú té més necessitat d'un somriure que aquell que és incapaç de fer-ho.*



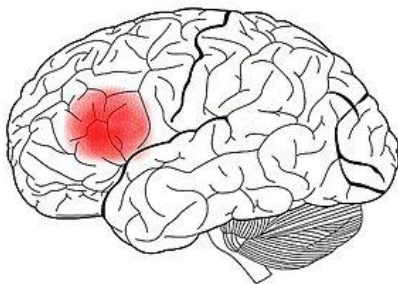
Anònim

Un somriure, parlant en llenguatge tècnic, es caracteritza per aixecar les comissures dels llavis, de manera que formin una corba en forma d'“U”. Segons els investigadors, quan el somriure és espontani es mouen també els músculs dels costats dels ulls, mentre que si és fruit de la cortesia o el fingiment només es mou la boca. Si un somriure va acompanyat de so, es parla de riure o rialla, indicant un grau més de plaer.

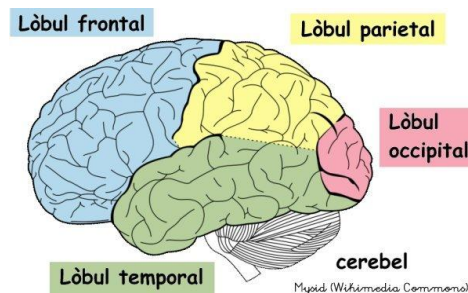
El somriure és innat, ja que s'ha apreciat en nadons molt petits però la freqüència de somriures depèn de la personalitat, dels codis culturals per expressar emocions i de les experiències viscudes. A més a més, el fet que el somriu sigui considerat com una acció que “s’enganxa”, és a causa de l’existència d’unes neurones anomenades neurones mirall. Aquesta neurona s'activa quan un animal o una persona desenvolupa la mateixa activitat que està observant.

Les neurones de l'individu imiten "reflectint" l'acció d'un altre, de manera que l'observador fa l'acció de l' observat, i aquest és l'origen del seu nom de "mirall". Aquestes neurones van ser observades, en primer lloc, en primats, i després es van trobar en humans, i, fins i tot, en algunes aus. En l'ésser humà aquestes es localitzen a l'àrea de Broca i a l'escorça parietal.

### Àrea Broca



### Escorça Parietal



Fins aquí es pot observar com aquestes tres sensacions (felicitat, alegria i somriure) estan influenciades per diferents factors: socials, culturals i fins i tot anatòmics ja que tots ells els tenim presents dia a dia i tenen un paper fonamental a les nostres vides.



### 3. FELICITAT FILOSÒFICA

Els camps de la filosofia i la ciència han dedicat molts esforços a parlar sobre la felicitat, com si fos una batalla on cadascú planteja la seva opinió i cap dels dos té la veritat absoluta ni l'error absolut. Al llarg d'aquest punt he fet un recorregut de diferents teories filosòfiques relacionades amb la felicitat, des de l'antiguitat fins a l'actualitat.

Existeixen diferents teories en les quals s' intenta fer una aproximació a la felicitat, o el camí que t'hi porta. De les més estudiades, anomenades a continuació, he triat la d'Epicur. Ja que la seva reflexió sobre les necessitats bàsiques i la utilitat que li dóna per arribar a la felicitat incloent els valors com l'amistat i la llibertat.

- **LA BONA VIDA SEGONS ARISTÒTIL**

Per Aristòtil , la felicitat humana només es pot aconseguir desenvolupant al màxim les nostres capacitats de tot tipus, morals, intel·lectuals, artístiques etc. és a dir, practicant les virtuts o excel·lències, especialment la prudència. Només la persona prudent pot encertar amb la conducta adequada a cada situació, obtenint així el màxim de felicitat possible en el conjunt de la vida. Amb aquest ordre de coses, Aristòtil proposa com a ideal de la vida la contemplació, és a dir, l'estudi de les veritats filosòfiques i científiques.

- **PROPOSTA HEDONISTA D'EPICUR**

Segons Epicur, la felicitat consisteix a gaudir intel·ligentment dels plaers de la vida, evitant el dolor. Així, ell recomana gaudir-los amb moderació i cultivar especialment l'amistat, la lectura, la conversació i altres semblants, doncs ell pensa que no solen tenir conseqüències desagradables.

- **MODEL ESTOIC DE VIDA FELIÇ**

Per l'estoïcisme, l'únic camí que condueix a la felicitat consisteix a ser capaç de no alterar-se per la irregularitat de la fortuna. Els estoics creien fermament en el destí, en què la naturalesa ha disposat sàviament tot el que ha de passar. En

conseqüència, posposen acceptar de bon grat tots els successos, sense que pertorbin la tranquil·litat anímica: la felicitat és, segons això, una pau interior que s'aconsegueix amb l'exercici de l'autodomini.

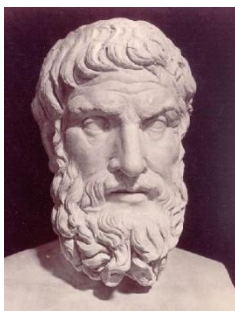
- **MODEL UTILITARISTA DE FELICITAT**

L'utilitarisme sosté que el que és moralment correcte és fomentar el màxim plaer possible per al nombre més gran d'éssers dotats de sensibilitat, tant persones com animals. Els utilitaristes entenen la felicitat inclou una gran varietat d'experiències agradables, entre les quals destaquen les relacions amistoses i els actes altruistes, que tenen la seva arrel en el sentiment de simpatia.

- **FELICITAT COM AUTORREALITZACIÓ EN LLIBERTAT**

Les ètiques contemporànies d'inspiració kantiana consideren la qüestió de la felicitat com un assumpte d'autorealització personal, que cadascú ha de resoldre atenent a les seves pròpies capacitats, desitjos i possibilitats. S'ha de fer sense amenaces ni pressions externes, un projecte de vida més o menys realista, i després intentar realitzar-ho. En aquest projecte de vida personal es poden incloure diferents valors com la prudència, l'autodomini, l'amor i la simpatia. La societat ha de comprometre's a assegurar unes condicions socials de justícia que deixin a cadascú en llibertat per portar a terme el seu projecte de vida personal.

### 3.1 EPICUR:



Va néixer a Samos. Era fill d'un atenenc de nom Neocles. La mare es deia Carestrata.

Va viure a la seva ciutat d'origen fins als 18 anys i després es va traslladar a Atenes (323 a. C.).

Deixeble de Nausífanos, fou seguidor de Demòcrit.

Quan va esclatar la guerra de Làmia, se'n va anar d'Atenes cap a Colofó, on llavors vivia el seu pare, i es va dedicar a l'ensenyament. Progressivament va concentrar el seu mestratge en la filosofia. Va anar després a Mitilene i Làmpsac, on va ensenyar durant 5 anys.

Als 35 anys va tornar a Atenes i va adquirir una casa amb un jardí al cor de la ciutat, on va establir la seva escola filosòfica i va fundar l'epicureisme. L'escola fou coneguda com "El jardí", per ser situada en aquest emplaçament de la seva casa d'Atenes, on va romandre la resta de la seva vida.

La seva filosofia s'emmarca en la recerca de la felicitat pròpia dels sistemes hel·lenístics com l'estoïcisme —amb el qual polemitzà— i l'escepticisme.

L'Epicureisme va ser l'ensenyament que impartia Epicur dins la seva escola, es basava en una doctrina moral hedonista, basada en filosofia natural.

La seva escola era una agrupació d'amics on hi eren admesos esclaus i dones (algunes d'elles no gaudien precisament d'una bona reputació), que compartien unes mateixes idees i una similar orientació vital.

Epicur entenia la filosofia fonamentalment com una investigació de la felicitat humana i com la lluita en contra dels prejudicis i les idees que, com les del platonisme, situen la felicitat en una altra vida.

En resum, Epicur entenia la saviesa com l'art del ben viure, però amb mesura.

Aquest autor afirma que la filosofia és necessària per a tothom, perquè ensenya i prescriu el camí de la felicitat, i perquè és el remei per als quatre grans mals de la humanitat: La por a la mort, la por als deus, el desig desmesurat de plaers i la por al dolor.

Però aquesta part de la filosofia d'Epicur no és la més interessant sinó la recerca de la felicitat. Com creia ell que podríem arribar a la felicitat?

Per Epicur, arribar a la felicitat implica l'obtenció de plaer, i a aquest plaer s'hi arriba amb l'absència de dolor, al que ell anomena "ataràxia". Possiblement aquesta conclusió anés lligada a que tenia una salut molt delicada i per ell la felicitat li arribava quan li mancaven els dolors.

De plaers n'hi ha molts i amb moltes mesures, però la raó, el seny i la prudència s'ha de saber modular i no deixar-se endur. Per exemple, quan es té gana, es pot apaivagar de moltes maneres diferents, però el plaer més gran sempre serà sadollar-la.

Lligada a aquesta reflexió d'Epicur tot seguit ens explica que existeixen tres tipus de desitjos:

- Desitjos naturals i necessaris: aquests serien els bàsics, els que ajuden a la conservació de l'individu com l'amistat, la llibertat, la reflexió, l'aliment, l'aixopluc i la roba.
- Desitjos naturals però no necessaris: aquestes serien els bàsics però coberts de forma luxosa, és a dir, si la necessitat bàsica és l'aixopluc, es traduiria en tenir una mansió en comptes de una casa normal o si es té gana, en comptes de menjar un entrepà, prepararia una taula quilomètrica de menjar i llençaria la meitat (perquè, lògicament, no hi cap tot a l'estomac).
- Desitjos que no són ni naturals ni necessaris: són aquells desitjos que corrompen a les persones, com el poder o la fama.

Epicur, després de fer tota aquesta explicació, conclou dient que l'home feliç serà aquell que aconsegeixi ser feliç quan s'accontenti amb els desitjos naturals i necessaris. Si no està content amb aquests, no és del tot feliç.

*“Els plats corrents ofereixen el mateix plaer que una taula luxosa quan saps deixar de banda el dolor que neix de no poder satisfer un desig.”*



### 3.2 SERGI TORRES



Filòsof actual, que tracta d'aclarir com poder enfocar o arribar la felicitat, sense donar una definició o solució tancada a aquesta necessitat de trobar-la. Sergi Torres, neix a Barcelona l'any 1975 i als 3 anys ja va començar a preguntar-se... "Que he sigut abans de ser el Sergi?"

És fisioterapeuta i pedagog, comença a treballar com a fisioterapeuta però la vida el porta a dedicar-se al que es dedica ara, convida a les persones a descobrir que darrere de qualsevol emoció, situació o pensament, existeix la pau absoluta i que mostra la nostra manera de veure el món, construeix una falsa realitat davant nostre. Cada dia intenta descobrir-se a si mateix a través de la seva pròpia vida. De forma fresca i propera, ens proposa el mateix canvi de mentalitat que ell va experimentar quan tenia 21 anys a través d'una sèrie de circumstàncies. La seva doctrina va dirigida a aquelles persones que volen viure en pau amb els seus cors, que estiguin obertes a desfer-se de la por que ens produeix una profunda transformació de la nostra mentalitat. El que diu sobre la felicitat és interessant, dirigeix les seves xerrades a gent que no és feliç.

En les seves xarades incideix en què anem navegant per la vida però sempre se'ns escapa una cosa bàsica. Quan despertem al matí pensem a trobar aquell dia la felicitat, perquè segons ell, és al que tothom aspira en aquesta vida, milions de persones s'han despertat dia a dia durant tots aquests anys i molt pocs ho han aconseguit i la cosa interessant és que quan ho aconsegueixen, no t'ho saben definir. Tenim un concepte de felicitat que volem arribar a ser feliços des d'una perspectiva que no conté felicitat. Comencem a ser conscients de com utilitzem les nostres vides i que la felicitat que busquem mai dona els fruits que esperem i tot i així ho seguim intentant de la mateixa manera cada dia.

Ell diu que no té ni idea del que és la felicitat i com més busca menys troba. Per ell la felicitat no és un concepte, el que pensem que és feliç, no ens fa feliços, no és felicitat i que hi ha un espai intern en nosaltres, essencial, on la felicitat ja existeix i està sent feliç en si mateix. Cada vegada que intentava aproximar-se a la seva idea de felicitat s'apropava més al sofriment.

Els éssers humans quan ens comencem a sentir feliços també comencem a tenir por de perdre aquesta felicitat i qualsevol idea que ell pensa que el farà feliç el farà patir. Ningú que no sigui feliç pot dirigir-se a la felicitat, si tu ara no et sents feliç, si no sents felicitat el que tu pensis que et farà feliç ho estaràs pensant des d'un lloc on no ets feliç per tant no arribaràs a ser feliç.

Com que nosaltres mateixos no som capaços de ser feliços, carreguem la responsabilitat a altres persones, ell posa l'exemple de ser pare, quan ets pare ell diu que li carregues la responsabilitat al teu fill de què ell sigui motiu de la teva felicitat i l'estàs obligant a ser un motiu a la teva vida per a què tu siguis feliç i això implica sofriment.

També pensa que una persona que no se sent 100% feliç és 100% manipulable perquè busca la felicitat i qualsevol pot aparèixer a la seva vida i dir: *-Hola, jo puc ser motiu de la teva felicitat-* i manipular-lo. Els éssers humans sempre ens manipulem, segons ell, perquè no som conscients de fins a quin punt arribem a desitjar la felicitat.

En resum, m'exigeixo ser feliç des d'un enfocament no feliç i exigeixo a la societat, al món, a l'economia... i al que m'envolta que em faci feliç perquè jo no estic trobant la forma de ser-ho. Hi ha un espai intern, un espai profund, que va més enllà de la nostra personalitat i la nostra cultura, en el que sabem que existim i que estem existint on som feliços.

## 4. FELICITAT CIENTÍFICA

Per l'altre extrem, els científics també tenen el seu paper dins d'aquesta recerca, ja que també ho han investigat i ens poden proporcionar certes explicacions científiques respecte al tema. Alguns es basen en el fet que la felicitat és segregada a partir d'hormones encarregades d'augmentar l'alegria i eliminar el màxim possible el dolor del nostre cos, aquesta hormona rep el nom d'endorfina.

### 4.1 ENDORFINES:

Existeixen diverses formes per estimular la producció d'endorfines, aquestes formes no costen gaire esforç, ja que formen part del nostre dia a dia, pel simple fet de caminar rodejat d'un ambient agradable per nosaltres ja estem segregant endorfines.

#### 1. ACTIVITATS:

Quan realitzem activitats que ens produeixen plaer, apareix en l'organisme un flux més gran d'aquestes hormones, el que provoca un canvi de la nostra actitud i el nostre estat d'ànim millora considerablement.

#### 2. ESPORT:

L'estrès que alliberes fent exercici físic fa que aquest nombre d'endorfines augmenti de tal manera que desapareix la fatiga i es produeix una sensació de vitalitat i benestar.

#### 3. MOSTRES D'AFECTE:

Les carícies, petons i abraçades estimulen la descàrrega d'endorfines, a més de produir feromones, unes hormones que augmenten l'atractiu de la persona i cultiven a la parella.

#### 4. RIURE:

Quan riem, al nostre cervell es produeixen certs processos químics que fan que el riure sigui la font més gran d'endorfines, n'hi ha prou amb un somriure per començar a segregant endorfines.

#### 5. NATURA:

El contacte amb la natura ens omple d'energia i bon humor. L'atmosfera que

respirem al camp o a la platja carregada de ions negatius estimula les nostres hormones de la felicitat.

**6. RELAXACIÓ:**

Quan la nostra ment està relaxada, les endorfines se segreguen més fàcilment i en major quantitat. És molt recomanable practicar relaxació, ioga o tai-chi. Els massatges també formen part d'aquesta relaxació, ja que provoquen grans descàrregues de benestar perquè les terminacions nervioses de la pell transmeten el contacte de les mans sobre la pell fins al cervell activant la secreció d'hormones de la felicitat.

**7. LA MÚSICA:**

Provoca una important alliberació d'endorfines, aconseguint una disminució de la freqüència cardíaca i respiratòria així com una important relaxació muscular.

**8. EL MENJAR:**

Gaudint del color, la textura, l'aroma, el sabor de determinats menjars, estimulem diversos sentits del nostre cos i això produeix una experiència sensorial que desenvolupa la producció d'endorfines.

**9. LES IL·LUSIONS SANES:**

Es tracta de poder gaudir del futur, desenganxant-se del passat i de les coses dolentes que ens succeeixen en el present. Sobreposar-nos a les coses adverses tenint projectes esperançadors i somiant amb coses possibles de concretar. Si mantenim les il·lusions i les expectatives reals aconseguirem tenir bon humor i ens serà més fàcil començar cada dia.

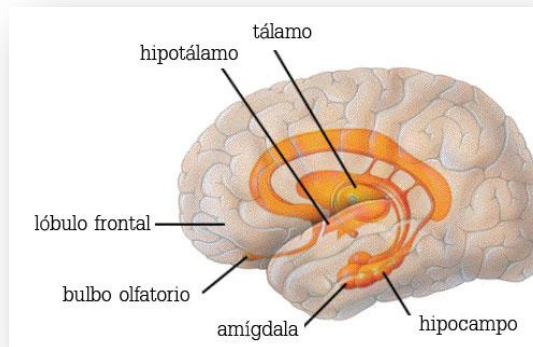
La majoria de científics coincideixen en què la felicitat està fortament lligada a les emocions i que aquestes emocions també tenen un origen dins del cos, em refereixo a què també tenen una seu, aquesta seu està situada, com diu Eduard Punset, en el barri primitiu del cervell, anomenat cervell reptilià, ja que els precursors dels primers mamífers ja el tenien ben configurat.

El cervell reptilià és un conjunt d'estructures nervioses conegut amb el nom de sistema límbic.



Aquest sistema límbic esta format per:

- L' hipocamp
- Circumval·lació del cos callós
- Tàlem anterior
- Amígdala, a part de fer altres funcions, és el principal punt de control de les emocions. Si es lesiona aquesta amígdala, el resultat es una persona sense capacitat emocional. La ciència suggereix que algú sense capacitat emocional estaria totalment incapacitat per evolucionar i seria menys intel·ligent que la gent que sí que té aquesta amígdala en perfecte estat.



### **Cervell reptilià**

A part d'aquestes dues grans afirmacions, Científics de la Universitat de Califòrnia (UCLA) diuen que tot està en mans de l'hipocretina, un pèptid que actua com a neurotransmissor. Segons els investigadors en Nature Communications, la concentració d'aquest augmenta quan nosaltres ens sentim feliços i disminueix quan ens trobem tristos o cansats.

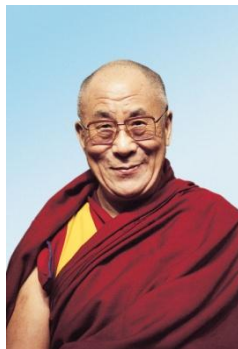
Els experiments que es van fer per poder demostrar-ho va ser tan simple com mesurar els nivells de hipocretina de vuit persones m'entres miraven la televisió o menjaven o feien vida social. Els nivells de hipocretina eren màxims quan s'experimentaven emocions positives i asseguren que sense l'existència d'aquest pèptid deixaríem de buscar la sensació de plaer. Si administressin directament hipocretina a humans podria millorar

l'estat d'ànim, aquest descobriment podria ser el que ens conduís a la "píndola de la felicitat.

## 5 . LA FÓRMULA DE LA FELICITAT

Partint de totes aquestes teories, tant científiques com filosòfiques, Eduard Punset i Dalai Lama van arribar a la conclusió de què la felicitat té una fórmula matemàtica a la qual anomenen: la fórmula de la felicitat.

*Dalai Lama*



*Eduard Punset*



- ✓ Segons Dalai Lama seria aquesta:

$$\text{FELICITAT} = \text{SATISFACCIÓ} / \text{NECESSITATS}$$

És a dir, com menys necessitats tinguem i més satisfacció ens aportin, més feliços serem.

- ✓ Segons Eduard Punset la fórmula matemàtica de la felicitat seria la següent:

$$F = \frac{E (M+B+P)}{R + C}$$

- **E(emoció):** Aquest factor és el que multiplica als tres restants. Si no tenim emoció, res tindrà valor, si nosaltres tenim emoció per les coses, li donem un

valor que implica una il·lusió i unes ganes, per exemple, si la teva feina et produeix emoció, et serà molt més divertida i fàcil de realitzar i complir.

- **M(manteniment):** És l'esforç que impliquem en cuidar els detalls de totes les activitats que fem. Ser feliç implica el nostre esforç en un estat d'ànim.
- **B(recerca):** Segons Punset, en la recerca roman un dels factors bàsics de la felicitat. Suposa canviar el nostre dia a dia, substituint l'ensinistrament per l'esperit multi disciplinar i la capacitat metafòrica.
- **P(relacions personals):** Les relacions que tenim amb les altres persones, segons Punset tenen un gran pes, ja que influeixen en el nostre dia a dia, més que qualsevol altra cosa, tothom té por a la solitud.

Després com a contrapès trobem dos factors que actuen en contra de la felicitat:

- **R(factors reductors de la felicitat):** Com pot ser la por.
- **C (carrega heretada):** Barreres i adversitats que ens hem trobat al llarg de la nostra vida, des dels malestars heretats per genètica fins al desgast físic o l'estrès.

Com bé diu Eduard Punset en la seva fórmula, hi ha factors que actuen en contra de la felicitat, aquests factors són els responsables de la mateixa infelicitat.

## 6. INFELICITAT

Com bé diu Eduard Punset en la seva fórmula, hi ha factors que actuen en contra de la felicitat, aquests factors són els responsables de la mateixa infelicitat, la qual juga com a contra partida a la felicitat.

### 6.1 DEPRESSIÓ:

S'han estudiat les diferents causes per la qual sorgeix o es pateix i s'ha descobert que la principal causa és la depressió, és per això que els que intenten trobar una fórmula en pastilla per proporcionar felicitat, ho fan a través d'antidepressius, ja que és el principal factor pel qual la majoria de gent no és feliç.

Durant els últims anys la infelicitat ha augmentat i els pacients diagnosticats amb depressió han augmentat considerablement, aquí a Espanya i a arreu del món.

Segons explica Eduard Punset en el seu llibre "El viatge a la Felicitat", la depressió té dos efectes molt preocupants a les nostres vides, la primera és com a individu personal i l'altre és com a societat. Per una part limita o anul·la la capacitat de ser feliços i per l'altra banda, les malalties mentals i la depressió són responsables del 15% de les malalties dels països desenvolupats.

La depressió aguda és la segona causa de malaltia als Estats Units, segon el següent llistat del Nacional Institute of Mental Health:

- Cardiopatia isquèmica
- **Depressió aguda**
- Malaltia cardiovascular
- Consum d'alcohol
- Accidents de tràfic
- Càncer
- Demència
- Osteoartritis

A Espanya la situació és diferent, els accidents de tràfic ocupen el primer lloc a la llista i la depressió es queda en una posició menys escandalosa. Es creu que a mesura que la

població vagi envellint i les malalties infeccioses disminueixin, els quadres psicològics aniran augmentant. La por és una de les causes més freqüents d'aquestes malalties perquè condueix a l'ansietat i a la desesperació.

*“El primer en arribar a la meta de la infelicitat serà perquè hagi volgut ser feliç continuadament.”* Eduard Punset

*“La depressió és sense cap dubte una realitat que per al 2020 es convertirà en la segona causa de mortalitat al món”* Millán.

## 6.2 LES LIMITACIONS DEL CERVELL

El cervell, està totalment a les fosques, segons diu el neuròleg nord-americà d'origen colombià Rodolfo Llinás, catedràtic de Neurociència de la Universitat de Nova York, l'única forma que té el cervell de saber que passa a l'exterior, és interpretant els missatges codificats que arriben a través dels ulls.

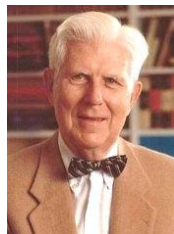
El cervell crea models abstractes i quasi perfectes (d'una casa, d'un Home, d'un cotxe...) que contrasten amb la realitat de la vida quotidiana i aquesta comparació, poques vegades és satisfactòria, ja que la realitat queda per sota de la idealització. El resultat és un estat d'insatisfacció constant que seria la base de la depressió generalitzada.

Aquesta teoria va ser feta per Aaron Beck a la Universitat de Pennsylvania.

**Rodolfo Llinás**



**Aaron Beck**



### 6.3 ELS FLUXOS HORMONALS

Entre les principals reaccions del cervell primordial, figuren els fluxos hormonals que provoquen diversos impactes transcendentals. Es tracta d'un missatger químic que va d'una cèl·lula o grup de cèl·lules a unes altres. Tots els organismes multicel·lulars segreguen hormones que arriben a la cèl·lula objectiu en forma de senyal d'alarma.

Aquests fluxos hormonals no són només responsables de l'estrès però s'ha descobert que situacions repetides d'estrès poden lesionar la regió cerebral de l'hipocamp, especialment implicada en els processos de memòria i aprenentatge. Els glucocorticoides, un tipus d'hormona segregada per l'escorça de les glàndules suprarenals en períodes d'estrès, són factors decisius del procés tòxic.

Aquestes tres causes de la infelicitat, com podem comprovar, totes van lligades a la depressió, per tant, actualment, la principal causa de la infelicitat és la depressió.



## 7. FELICITAT ARTIFICIAL

En ser considerada la depressió com una causa de risc en la nostra societat ha sorgit un moviment farmacèutic que s'anomena felicitat artificial que segueix els passos de les drogues.

Existeix un tipus de felicitat diferent, se'n diu felicitat artificial, és aquella felicitat que no és natural sinó que és induïda, sigui per pastilles o per productes líquids, em refereixo a les drogues o als medicaments que en part també se'ls pot considerar droga. Al llarg del temps les drogues s'han anat normalitzant a causa del consum massiu de la societat i un dels motius podria ser la necessitat d'evadir-se del món per buscar una felicitat no real que et fa sentir bé encara que només sigui per uns moments, segons diu Rodríguez Delgado:

*“Existeix una manera fàcil d'escapar-se de les responsabilitats i pressions creixents de la vida normal. És possible experimentar plaers i sensacions habitualment desconegudes. Podem augmentar les percepcions sensorials i penetrar en els misteris del subconscient.*

*Simplement amb les drogues descobrim els paradisos artificials psicodèlics. Un món estrany que té defensors apassionats. La decisió de prendre o no drogues depèn en part de les cultures i les pressions socials però fonamentalment depèn de cada persona en la seva recerca permanent de la felicitat”*



*Rodríguez Delgado*

La ciència persegueix el benestar amb antidepressius de última generació, estimulació electromagnètica del cervell i psicoteràpia, els últims avenços intenten proporcionar efectes similars als de les drogues sense les seves conseqüències nocives.

Un exemple és la solució que proposa Rodríguez Delgado, precursor d'un moviment científic que busca la reivindicació de la felicitat en moments que, segons ell, la majoria de metges només es preocupen per suprimir el dolor en comptes de proporcionar felicitat.

És conegut per haver inventat l'Estimociver l'any 1960. Aquest aparell permet l'estimulació i el registre del cervell per control remot en diversos canals. Va demostrar en malalts que l'estimulació del cervell, a més d'influir en el comportament autònom, somàtic i motor, pot modificar manifestacions psicològiques com l'ansietat o l'agressivitat.

Aquest aparell es pot utilitzar per estimular les emocions i controlar el comportament.

*“La radio estimulació de diferents punts de l'amígdala i l'hipocamp en els pacients va produir una varietat d'efectes, entre ells sensacions agradables i alegria”*

Defensa la felicitat per damunt del tractament del dolor. El seu objectiu és obtenir persones més estables, menys irritables, amb més tendència a la felicitat i més tolerància al dolor.

## **7.1 ANTIDEPRESSIUS:**

Les indústries farmacèutiques, també tenen el seu paper dins de tot això, per aquestes indústries, la solució a la recerca de la felicitat són les pastilles antidepressives amb les quals ells diuen que solucionen tots els problemes de tristesa i sociabilitat. Els antidepressius són una droga com qualsevol altre: afecten el cervell i generen addicció. Els antidepressius alteren les reaccions químiques del nostre cervell per no deixar lloc a la tristesa, també influeixen en la personalitat i augmenten la competència social.

Entre els anys 1993 i el 2002 el consum d'antidepressius com fluctini o prozac s'ha duplicat a Alemanya i a Estats Units el 20% consumeix Prozac habitualment. A Europa es diu que la crisi econòmica ha portat a l'augment del consum d'antidepressius.



Com a remei per ser feliç, la pastilla antidepressiva Prozac ha tingut un gran paper, ja que ha revolucionat mig món a causa dels seus efectes, els seus creadors l'anomenen com "la píndola de la felicitat", per poder comercialitzar-la utilitzen una presentació idealitzada dels seus efectes:

### Píndola de la felicitat

*Els diners no donen la felicitat. Les pastilles sí, i no només això: la nova generació de fàrmacs en desenvolupament ens tornarà més intel·ligents i ens ajudarà, per exemple, a deixar d'oblidar-nos de les claus en sortir de casa.*



*"Un grapat de pastilles per ser el que sempre has somiat."*

*Des del principi dels temps, els éssers humans han suportat aquesta tumultuosa vida gràcies a les drogues, en totes les civilitzacions han existit, en la nostra, les més usuals són la nicotina, el cafè i l'alcohol. Però les drogues del futur són les que creen superhomes sense més esforç que el de prendre's una pastilla. Més feliços, més intel·ligents, més segurs, més sociables, més estimats, més eficients... L'ésser perfecte està a un pot de pastilles.*

Després de presentar aquest producte com la solució als problemes de tota la humanitat, presenten la seva pastilla que per ells és miraculosa com una pastilla feliç i sociable que fa meravelles a escala personal i social.

## QUE ÉS PROZAC?

La fluoxetina (el nom comercial és prozac) és una substància química que es pot utilitzar com a fàrmac, al tractament contra la depressió, o bé com a droga d'abús. La fluoxetina actua normalitzant el funcionament dels neurotransmissors, principalment sobre la serotonina, com també ho fan la fluvoxamina, la paroxetina, la sertralina, el citalopram, l'escitalopram, la clomipramina i la mirtazapina.

És un dels fàrmacs que un metge pot prescriure en alguns casos de depressió, trastorn obsessiu-compulsiu, alguns trastorns de l'alimentació i atacs de pànic. També es pot utilitzar per tractar alcoholisme, trastorn per dèficit d'atenció, trastorn de personalitat fronterera, trastorns de la son, mal de cap, trastorn d'estrès posttraumàtic, síndrome de Tourette, obesitat i fòbies.



## TRACTAMENT

La fluoxetina, com els altres antidepressius, triga diverses setmanes a fer efecte. Normalment no s'observa la millora clínica fins a la tercera o quarta setmana de tractament, i sol assolir la seva màxima eficàcia cap a les 10-12 setmanes.

És molt difícil generalitzar sobre la durada del tractament, però per donar una idea, encara que cada cas personal és diferent, es pot dir que després d'un primer episodi de depressió la durada és usualment entre 6 i 12 mesos, després d'un segon episodi sol ser de 2 a 3 anys aproximadament i en els pacients que n'han patit més de dos episodis s'aconsella que el tractament farmacològic sigui de per vida. Segons els estudis estatunidencs, les persones que prenen Prozac com a "píndola de sociabilitat" sense ser depressius, diuen que se senten més ells mateixos sota la influència del medicament.

*"No són ells els que són feliços, és la píndola"* diuen els creadors de Prozac.

Converses sobre quin antidepressiu fa més efecte s'han tornat normals al nostre dia a dia entre familiars o amics, com si fossin llaminadures, els antidepressius s'han normalitzat tant com el tabac o l'alcohol, anem augmentant dia a dia les drogues legals a escala mundial, com si fos un bé per al nostre cos i l'únic que fa és perjudicar-nos, i no de forma lleu, fa mal a escala psíquica i funcional del cos. No entenc com podem arribar als extrems d'intentar emmagatzemar la felicitat dins d'una pastilla, sembla una pel·lícula de ciència-ficció on fos obligatori ser feliç per ser persona.

Personalment crec que els sentiments de tristesa o malestar, són sentiments reals que s'han d'experimentar i passar, que dia a dia ens fan forts, si els intentem evitar, repercutiran dins teu, és com quan se't mor algú estimat i no passes el dol, aquest dol tard o d'hora acabarà sortint de dins, i és perillós prohibir-te a tu mateix no expressar-te, perquè si no surt, a algun lloc s'ha de quedar, i si en aquell lloc es van emmagatzemant coses dia a dia, qualsevol dia acabarà explotant i serà pitjor. Des del meu punt de vista hem d'aprendre nosaltres mateixos a controlar la nostra tristesa i els nostres mals, igual que hem d'aprendre a controlar la nostra felicitat o els sentiments de benestar, si algú decideix deixar-los lliures perfecte, serà la seva forma de controlar-ho, però no crec que sigui bo prohibir-nos la nostra pròpia expressió o permetre que altres ho facin.



## 8. PSICOLOGIA POSITIVA

Arran d'aquesta felicitat artificial i la gran incògnita de com curar la depressió, va néixer la psicologia positiva, una nova branca de la psicologia que intenta curar els mals des dels aspectes positius de la vida.



**NOM:** Martin seligman

**NAIXEMENT:** 12 d'agost de l'any 1942

**NACIONALITAT:** Albarina, Estats Units

**ESTUDIS:** Universitat de Princeton, Universitat de pensilvania

**PROFESSIÓ:** psicòleg, escriptor, professor.

La psicologia positiva estudia les bases del benestar psicològic i de la felicitat així com de les fortaleses i virtuts humanes.

Tradicionalment la ciència psicològica ha posat molta cura a estudiar els aspectes negatius i patològics de l'ésser humà (ansietat, estrès, depressió, etc.), deixant de banda sovint l'estudi d'aspectes més positius com, per exemple, la creativitat, la intel·ligència emocional, l'humor, la saviesa, la felicitat, la resiliència, etc.

L'impuls definitiu per a la creació de la psicologia positiva va ser donat pel Professor Martin Seligman de la Universitat de Pennsilvanià i antic director de l'Associació Americana de Psicologia.

És una branca de la psicologia que amb el mateix rigor científic se centra en un camp d'investigació i d'interès diferent de l'adoptat tradicionalment: les qualitats i característiques positives humanes.

Treballa amb les emocions positives, l'optimisme, l'humor i l'adaptabilitat. Durant molts anys la psicologia s'ha centrat a estudiar la patologia i la debilitat de l'ésser humà això ha causat una focalització en el negatiu que ha dominat la psicologia durant tot aquest temps i ha portat a assumir un model de l'existència humana que s'ha oblidat i inclús

negat les característiques positives de l'ésser humà i ha creat una visió pessimista de la naturalesa humana. D'aquesta forma, característiques com l'alegria, l'optimisme, la creativitat, l'humor, la il·lusió, etc. Han sigut explicades superficialment.

Podem agafar l'exemple de la depressió, els trastorns depressius estan explicats des d'un model basat exclusivament en emocions negatives. La depressió no és només la presència d'emocions negatives, sinó l'absència d'emocions positives, cosa fonamental alhora d'elaborar tractaments.

En aquest sentit, les tècniques i teràpies per combatre la depressió s'han basat en l'eliminació de les emocions negatives com l'apatia o la tristesa, en canvi, que passaria si estimuléssim i potenciéssim les emocions positives en el pacient depressiu, com l'alegria, la il·lusió, l'esperança...

El majors progressos en prevenció han vingut de perspectives centrades en la construcció sistemàtica de competències.

En aquest sentit, s'ha demostrat que existeixen fortaleses humanes que actuen com a coixí contra el trastorn mental i determinades característiques positives com l'optimisme, l'esperança o la perseverança entre altres coses, actuen com a barreres d'aquests trastorns.

La psicologia positiva té com a objectiu millorar la qualitat de vida prevenir l'aparició de trastorns mentals i diverses patologies, insisteix en la construcció de competències i en la prevenció.

Per Seligman, el concepte de psicologia positiva no és nou en la psicologia, ja que abans de la segona guerra mundial els objectius principals de la psicologia eren tres:

- **Curar els trastorns mentals**
- **Fer la vida de les persones més productiva i plena**
- **Identificar i desenvolupar el talent i la intel·ligència de les persones**

Malgrat tot després de la guerra la psicologia va oblidar aquests tres ideals i va centrar-se exclusivament en el trastorn mental i el sofriment humà.

En paraules de Martín Seligman, *la psicologia positiva sorgeix com un intent de superar la resistent barrera del 65% d'èxit que totes les psicoteràpies han sigut incapaces de sobrepassar fins avui dia*. Les tècniques que sorgeixen de la investigació en psicologia positiva vénen a recolzar i complementar les ja existents.

La psicologia positiva no és... un moviment filosòfic ni espiritual, no pretén promoure el creixement espiritual ni humà a través de mètodes dubtosament establerts. No és un exercici d'autoajuda ni un mètode màgic per arribar a la felicitat. No pretén ser un abric sota el qual protegir creences i dogmes de fe, no és ni un camí a seguir per ningú. La psicologia positiva no ha de ser confosa mai amb un corrent dogmàtic que pretén atraure adeptes o seguidors, i en cap cas ha de ser entesa fora de cap context professional.

La psicologia positiva és... una branca de la psicologia que busca comprendre, a través de la investigació científica, els processos que subsisteixen a les qualitats i emocions positives de l'ésser humà, que han estat durant tant de temps ignorades per la psicologia.

## 9. LLIBRES D'AUTOAJUDA

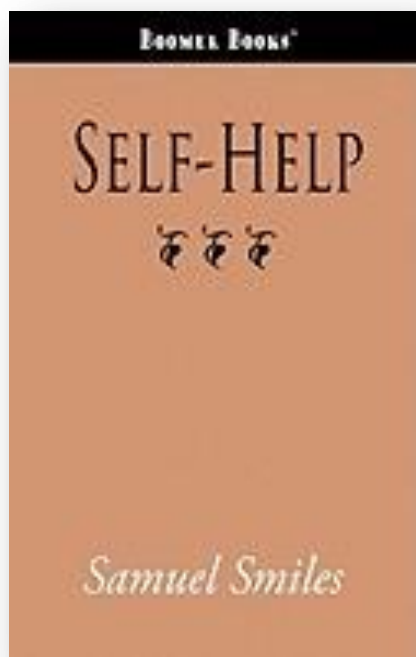
No pensem que això de la recerca per trobar una fórmula màgica per curar la infelicitat s'acaba aquí, els escriptors també n'han fet ressò i han utilitzat la seva via per arribar a la gent, són els llibres d'autoajuda

És curiós veure com cada dia els llibres d'auto ajuda augmenten en nombre, a poc a poc n'hi ha més. Llibres que abans es prenien com a novel·les ara són llibres d'autoajuda. A mesura que empitjora el país, el món i la situació en general, els autors s'inspiren més per "ajudar" a les persones perquè trobin la felicitat, no vull pensar si realment és ajuda el que volen oferir o aprofitar-se de la situació i així poder guanyar uns quants calers. Fan una funció molt positiva, ja que hi ha gent que s'hi aferra en comptes d'aferrar-se a altres coses més perilloses per ser feliç.

Els llibres d'autoajuda són aquells llibres que t'ajuden, com bé diu la paraula, a superar el teu dia a dia o a sentir-te bé amb tu mateix i et donen passos i consells per arribar a la felicitat. Els autors d'aquests llibres es deuen pensar que tenen la fórmula correcta de què és la felicitat i com s'hi pot arribar, donant a entendre que ells són completament feliços, ja que si tens la fórmula de la felicitat i saps com arribar-hi, seria una mica estrany no voler posar-ho en pràctica.

El primer llibre d'auto ajuda va ser publicat l'any 1859 i titulat precisament "autoajuda" (self-help) i va ser escrit per Samuel Smiles (1812-1904), escriptor i polític escocès. Self-Help va ser la col·lecció de textos d'una sèrie de conferències a càrrec de Samuel Smiles en un grup de joves de classe obrera britànica per encoratjar-los a millorar la seva posició social. La tesi dominant del llibre era mostrar que la força de voluntat és capaç de guanyar tots els obstacles, de manera que un home disposat podria ressorgir de les condicions econòmiques i socials més baixes i assolir la fama i la riquesa. Va ser un llibre que va causar molt de furor, ell va proposar a l'acabada de fundar editorial Routledge que li publicuessin el llibre, l'any 1855, però no ho van fer, vint anys després el director d'aquesta editorial va proposar-li la publicació del llibre i Saumel Smiles va dir que no i va publicar el llibre amb els seus propis recursos, el llibre va tenir molt de ressò i va col·locar a l'autor a un nivell social molt alt, ja que li va donar riqueses que mai hauria imaginat. Després de la seva mort, el llibre es va posar de moda i seguia donant beneficis, la gent

s'hi va enganxar força i deien que els hi funcionaven els consells que l'autor donava al llibre. Aquest es un fragment del llibre:



*“No faré pensar a ningú que, perquè anomeni a individus que han sortit endavant de la pobresa gracies a l’autoeducació per obtenir prominència social i riquesa, siguin aquests els punts als que hem d’aspirar. Aquesta seria una gran fal·làcia. El coneixement és, en si mateix, un dels plaers més grans,. L’home ignorant passa a través del món sen aliè a tots els plaers, menys als que corresponen als sentits... Cada ésser humà té una gran missió per complir, nobles facultats que cultivar, un ampli destí que complir. Ha de tenir a l’abast els medis que la educació ens dona, exercint lliurement tots els poders de la naturalesa deïforme.”*

Un recull interessant sobre la utilització dels llibres d’autoajuda en l’actualitat, és el que s’explica en una notícia al canal TV3, en la qual el periodista explica que:

*“De tots els llibres que es publiquen al cap de l’any, hi ha un gènere determinat que ha experimentat un autèntic “boom”. Són els llibres d’autoajuda, que de mica en mica han aconseguit un espai cada cop més gran a les llibreries. Sense fer gaire soroll, aquest sector editorial bat rècords de vendes. Les claus d’aquest èxit és que són senzills, entenedors i convincents. L’art de saber dir “no”, el sentit de l’existència, la vida simplificada o una paràbola sobre un monjo que es va vendre un Ferrari són alguns dels temes que tracten els llibres d’autoajuda. El català Francesc Miralles ha escrit una trentena de llibres d’autoajuda: des de manuals de superació personal fins a guies per lligar. En el seu últim treball, “L’autoajuda al descobert”, Miralles revela com es fan aquest tipus de llibres.”*



## 10. FACTORS QUE INFLUEIXEN EN LA FELICITAT

A Espanya hi ha una empresa de begudes refrescants que està molt vinculada amb la felicitat, parlo de Coca-Cola, empresa que ja explicaré més endavant. Aquesta empresa, ha creat una institució, l' institut de la felicitat, que es dedica a fer enquestes i entrevistes a tots els ciutadans Espanyols i extreure estudis sobre la felicitat. Tota la informació d'aquest punt, l'he extret de la pàgina web d'aquesta institució, ja que compta amb molts estudis per extreure'n profit.

Es pot pensar que la felicitat depengui d'un mateix o no, però a part, hi ha una sèrie de factors que formen part de la nostra vida i del nostre dia a dia que afecten o influeixen respecte la nostra felicitat. Per fer aquests estudis, primer van fer una pregunta a tota la gent a qui entrevistaven , els hi preguntaven si es consideraven molt feliços o poc feliços i a partir d'això els percentatges es diferenciaven entre la gent molt feliç i la gent poc feliç.

### 10.1 AMICS I FAMILIA

Els Espanyols ens caracteritzem per ser molt sociables i considerem que el tenir als nostres amics a prop o el estar vinculats a la família són sinònims de felicitat.

Els psicòlegs senyalen que, la infància viscuda al costat dels nostres pares, és el període en el que es forma la nostra intel·ligència emocional. Alejandra Vallejo-Nàgera, experta de l' institut de la Felicitat, diu que *"la infància és la escola del amor de l'esser humà, el seu refugi"*.

Segons els estudis, som més feliços vivint en companyia, només el 9% dels espanyols que viuen sols es declaren feliços.



## 10.2 EDAT

Al llarg de la nostra vida, les nostres prioritats canvien, adaptant-se a les nostres necessitats. Experimentem més felicitat a mesura que anem fent anys i actualment són els adults d'entre 36 i 45 anys els que estan més satisfets amb tot en general.

Segons un estudi realitzat per la Universitat Complutense de Madrid, la gran majoria dels nens espanyols són feliços. Durant l'etapa escolar necessitem acceptació social i a la família i als amics com a pilars per a la nostra felicitat. Completada aquesta etapa i fins als 35 anys, els espanyols gaudim, sobretot, compartint el nostre temps lliure amb la gent que estimem. Des dels 46 anys tendim a ser lleugerament menys feliços, fins que arribem a la maduresa, és la última etapa de la nostra vida, ens sentim més tranquils i satisfets i com a conseqüent, més feliços.

## 10.3 BENESTAR

El nostre estat d'ànim influeix positivament en el nostre benestar. La difícil situació econòmica ha fet que la nostra prioritat per ser feliços sigui una economia estable, seguida de la salut i en tercer lloc l'amor.

L'any 2003 el percentatge de la gent que escollien els diners com a element més important disminuïa considerablement, ara es troba en un 36%, en segon lloc,

trobem amb un 26% la salut seguida de l'amor per un 35%. Tot i així, segueixen sent més feliços els que viuen en parella i tenen família.

Si ens centrem en la salut, per les dones (28%) és més important que per als homes (25%), per les dones la salut és el segon factor de la felicitat però per als homes està empatat amb l'amor.

La depressió és un dels factors que més afecta a la salut, ja que ha passat a ser una malaltia molt normal, el 4% de la gent entrevistada, la pateix.

## 10.4 GASTRONOMIA

Els Espanyols gaudim de la nostra gastronomia, al dia dediquem uns 30 minuts a menjar i som conscients que podria ser un aspecte clau per al nostre benestar.

Segons l'institut de la felicitat, entre els que es declaren feliços, hi ha més persones que gaudeixen del menjar que entre les que ho són menys.



## 10.5 TEMPS LLIURE

La majoria dels espanyols gaudim viatjant i compartint el nostre temps lliure amb familiars i amics. El descans i les activitats culturals com la música o la lectura completen els nostres moments d'oci.

Ens encanta dormir i més de les set hores recomanades.



En el nostre país existeix més vida al carrer que dins de casa. Sortir amb els amics, la parella o la família és una de les activitats que més ens agrada.

La gran majoria, considerem les vacances el moment més feliç de l'any, creiem que per gaudir és necessari desconnectar i aquesta és la raó per la qual és una de les condicions dels contractes de més del 77% de les feines.

## 10.6 AMOR

L'amor és el nostre motor de vida, o això diuen, no em refereixo només a l'amor romàntic sinó també a l'afecte dels amics i la família, però l'amor romàntic ocupa un lloc clau en la vida dels espanyols.

Compartir és una de les claus de la felicitat i compartir-la amb algú ens encanta però no n'hi ha prou amb una relació, ha de ser una relació estable basada en el respecte en la majoria de casos.

L'admiració, la comunicació i poder presumir que tens alguna cosa màgica amb la teva parella són aspectes amb els quals coincideixen els espanyols que es consideren molt feliços.

No podem oblidar el sexe, gaudir d'una vida sexual plena és un altre punt clau per la felicitat de moltes persones. No només ens preocupa la quantitat de sexe sinó que també ens preocupa la qualitat d'aquest sexe.

## 10.7 DINERS

No cal dir que en la societat en la que vivim els diners tenen un paper protagonista en les nostres vides, a vegades afecten de manera positiva i altres vegades de manera negativa. En el període de crisi econòmica en el que ens trobem actualment, és possible que la mentalitat d'alguns espanyols respecte al paper dels diners en la felicitat, hagi canviat i efectivament així ha sigut.

Un cop més els experts de l'institut de la felicitat de Coca-Cola han renovat el seu estudi de 2003 i la funció dels diners respecte a la felicitat ha canviat.

Per a tots, la crisi significa inestabilitat laboral, incertesa i increment dels preus. Ens preocupa perdre diners, afrontar el cost de la hipoteca i no tenir clar el nostre futur econòmic. Si fa uns quants anys els diners es col·locaven en tercer lloc en els factors que més influeixen en la felicitat, ara per la gran majoria ocupen el primer lloc.

## 10.8 FEINA

La feina és un factor bastant important, ja que segurament és amb el que



convisquis la major part de la teva vida i del que hauràs de viure en la majoria de casos. Actualment és un dels aspectes que més ens preocupen. Sabem que és important per a la nostra felicitat fer una feina on ens sentim útils.

Ens satisfà més fer la nostra feina en companyia i el nostre caràcter obert ens condueix a donar prioritat a les relacions personals. Els Espanyols més feliços afirmen tenir una bona relació amb el seu cap i amb els seus companys de feina en general.

Trobar l'equilibri entre la nostra vida personal i la nostra vida laboral és en la majoria de casos, una de les nostres prioritats principals.

## 11. LA FELICITAT I EL GÈNERE

La felicitat també pot ser diferenciada entre gèneres, tots som de la mateixa espècie però entre homes i dones hi ha grans diferències, normalment les dones sempre exterioritzen més els seus sentiments que no pas els homes.

Aquí podem veure tres experiments, el primer diu, que les dones són més expressives emocionalment, el segon estudi revela que les dones són més felices que els homes a causa d'un gen i el tercer confirma que no té res a veure el sexe sinó l'edat.

### 11.1 Mediator Elements of Happiness and Subjective Well-Being in Men and Women

Segons aquest estudi publicat a la **REVISTA COSTARRICENSE DE PSICOLOGIA** de Mèxic, fet per:

- **Rozzana Sánchez Arragón** (doctora en Psicologia i docent de temps complet en l'àrea de psicologia social i investigadora nivell II del Sistema Nacional d'Investigadors a la Universitat Nacional Autònoma de Mèxic)
- **Roque Méndez Canales** (treballador en el departament de Psicologia a la Texas State University, Estats Units)

Podem trobar diferències entre homes i dones i la manera d'expressar o viure la felicitat. Aquest estudi diu que la felicitat s'identifica com una emoció bàsica i com una de les principals metes humanes que acompanyen a l'ésser humà al llarg de la travessa de la vida.

Aquesta investigació es va proposar explorar les diferències sexuals i les relacions entre elements mediadors de la felicitat (cultura, recursos personals, auto-control, processos de regulació emocional) i el benestar amb la parella, la família, els amics, la feina, l'autoconcepte i les necessitats bàsiques.

Es va treballar amb una mostra no probabilística de N=203 estudiants universitaris de la ciutat de Mèxic que de forma voluntària van respondre a una sèrie de proves d'execució, màxima i típica, validada prèviament.

Per començar l'estudi van preguntar-se que és la felicitat i van extreure un seguit de definicions de diversos autors o filòsofs o llibres que els hi van servir d'ajuda per a seguir amb el procés. Algunes d'aquestes definicions són les següents:

- 1 *Una experiència interna positiva que inclou: una emoció plaent, satisfacció de vida, la absència de emocions negatives o estrès psicològic* (Andrews y Withey, 1976), auto-realització y creixement personal (Ryff, 1989).
- 2 *Qualsevol cosa positiva y bona a la vida como la pau, prosperitat, salut, virtut y mort còmode, que integri abundància material, salut física, vida virtuosa y pacífica y alleujament de la ansietat davant la mort* (Xin hua, 1987; Wu, 1991 en Lu y Shih, 1997).

Partint d'això van buscar les diferències entre sexes.

L'estudi demostra que a les cultures occidentals es creu que les dones són més expressives emocionalment que els homes, específicament s'espera que somriuguin més i que mostrin més tristesa, por, culpa... En contrast, es pensa que els homes quan més mostren les seves emocions és quan estan enfadats o físicament agressius. Aquest estudi demostra que aquesta teoria és certa, les dones expressen tant emocions bones com dolentes i els homes es decanten més per les dolentes. Això provoca que les dones mostrin més els sentiments de felicitat que els homes.

Els resultats mostren que les dones són més expressives emocionalment m'entres que els homes tenen més control emocional. Cosa que fa que els sentiments de felicitat els mostrin més les dones que els homes tot i que això no demostra que un sexe sigui més feliç que l'altre. Però un grup de científics va trobar un gen amb el qual es podria diferenciar la felicitat entre gèneres, el gen MAOA.

## 11.2 EL GEN (MAOA)

Un grup indisciplinari d'investigadors de la Universitat del Sud de la Florida, de l'Institut nacional de Salut (NIH), de la Universitat de Columbia i de l'Institut Psiquiàtric de Nova York, a Estats Units, han trobat un gen que explica perquè les dones a vegades són més felices que els homes. Es tracta del gen de la monoamina oxidasa A (MAOA) que regula una enzima que descompon neurotransmissors cerebrals com la serotonina i la dopamina, dues substàncies que provoquen benestar. Aquest gen no funciona en el gènere masculí.

*“Aquest es el primer descobriment d'un gen de la felicitat en les dones. Em va sorprendre el resultat perquè una baixa expressió del MAOA s'ha relacionat amb algunes conductes negatives com l'alcoholisme, ser antisocial o l'agressivitat, se l'ha anomenat el gen guerrer, però al menys per a les dones té un costat positiu”*

Segons l'investigador principal de l'estudi Henian Chen del Departament d'Epidermologia i Bioestadística de l'Escola de Medicina Pública de La universitat del Sud de Florida.

Les dones sempre han tingut mes trastorns de l'estat d'ànim i d'ansietat, son com una muntanya russa amb moltes corbes , m'entres que els homes son més estàtics.

*“Aquest descobriment podria ajudar a explicar la diferència de gènere i proporcionar una millora en la comprensió de la relació entre gens específics i la felicitat humana.”*

Per arribar a aquestes conclusions els investigadors van analitzar una mostra de població de 345 persones, 193 dones i 152 homes que van participar en un estudi longitudinal de salut mental. L'ADN dels voluntaris va ser analitzat i es va detectar que les dones amb baixa expressió del gen MAOA eren més felices que aquelles que no el registraven en el seu codi genètic o de les que tenien més expressions d'aquest gen.

Per una altra banda, els homes que sí que tenien aquest gen, no eren més feliços que els homes que no el tenien. Els científics creuen que la diferència funcional d'aquest gen entre homes i dones és a causa de la testosterona produïda pels homes que bloqueja els efectes bons del MAOA en els homes.



### **FUNCIONS DEL GEN (MAOA)**

El gen MAOA regula l'activitat d'un enzim que descompon en el cervell els neurotransmissors (dopamina, serotonina i altres). La reducció de la seva expressió promou alts nivells de monoamina que permet que grans quantitats d'aquests neurotransmissors s'allotgin al cervell i millorin l'estat d'ànim.

El científic Chen diu que es necessita més investigació per a identificar quins gens específics influeixen en la resiliència i el benestar subjectiu, a causa del fet que la felicitat no està determinada per un sol gen.

### **11.3 ÉS COSA DE L'EDAT**

Però no tot s'acaba aquí, un estudi fet per la Universitat d'Ulster (Irlanda) diu que a la primària els nens són més feliços que les nenes. Només una quarta part de les noies se senten felices llegint, escrivint i acudint a l'escola, mentre que el 44% dels nois es descriuen com "completament feliços" realitzant les mateixes activitats.

Tot i això, les dones, al final de les seves vides, se senten més infelices i descontentes amb tot el que han fet.

Concretament, l'estudi diu que les dones són més felices fins als 47 anys i a partir d'aquest moment els homes prenen el relleu, segons publica Anke Plagnol, de la Universitat de Cambridge, a la revista Journal of Happiness Studies.

Si cada estudi diu una cosa diferent, com podem saber quin dels dos gèneres és més feliç? Pot ser que no sigui qüestió de si s'és home o dona. Simplement pot dependre de les circumstàncies de la vida i de com se sigui com a persona. Seguint el primer experiment, les dones són més expressives que els homes i això les fa més felices, però ni totes les dones són expressives ni tots els homes són introvertits. Si seguim el segon experiment, ja no és tan subjectiu i intervé l'ADN. Les dones que tenen baixa expressió del gen MAOA són més felices que les que tenen altes expressions i alhora totes les dones són més felices que els homes, però l'estudi fet per la Universitat d'Ulster diu que la felicitat dels gèneres va per etapes. Tot és molt subjectiu i no es pot donar una resposta clara encara de quin és el gènere més feliç.

## **12. FELICITAT CULTURAL**

El mateix estudi (Mediator Elements of Happiness and Subjective Well-Being in Men and Women), va investigar sobre la felicitat en les diferents cultures. L'estudi diu que definit de forma general, la felicitat és probablement universal i més o menys igualment apreciada a través de les cultures, preferint allò que produeixi plaer de què no ho produeixi. Però és probable que, el que constitueix el que és "bo" i "valuós" canviï substancialment a través de les cultures i com a conseqüència hi haurà variacions en la forma de definir la felicitat i les motivacions. Un exemple d'aquestes variacions és determinat per Markus i Kiatayama (2004) que van reconèixer el que diferencia les cultures europeu-americanes de les cultures asiàtiques (les quals alhora poden canviar entre elles).

### **12.1 CULTURES EUROPEO-AMERICANES**

La felicitat depèn de l'afirmació dels atributs positius d'una persona, la felicitat és un atribut intern que es demostra amb un mèrit personal, d'aquesta manera, els factors que van lligats a aquesta felicitat són la realització personal i l'autoestima.

### **12.2 CULTURES ASIÀTIQUES**

La felicitat depèn de forma crucial de l'harmonia social, que es veu en perill quan la felicitat compleix un objectiu únicament individual. En aquest sentit, el paper del suport social juga un important paper a la felicitat perquè implica el vincle entre els ciutadans i una felicitat interpersonal.

### **12.3 CULTURES INDEPENDENTS**

Per exemple, els pobles desconeguts africans, estan motivades a potenciar les emocions positives i minimitzar les negatives.

### **12.4 CULTURES INTERDEPENDENTS**

Aquestes són, les cultures latinoamericanes, que estan motivades a mantenir un equilibri entre la positivitats i la negativitat.

## 12.5 CULTURES COLECTIVISTES

Com xina, semblen ser menys restrictives pel que fa a les emocions positives, però poden ser definides com a indesitjables. Eid i Diener (2001) van trobar que els xinesos expressaven menys intensitat de totes les emocions positives, incloent-hi la felicitat, comparat amb els australians o els estatunidencs. Van trobar que a Mèxic, cultura col·lectivista influenciada per la religió, la felicitat esta condicionada al grup i a l'harmonia que es desitja aconseguir.

Segons el Dalai Lama :

*“La major part de la nostra felicitat sorgeix en el context de la nostra relació amb els altres”*

La cultura regula l'expressió i l'experiència emocional de la felicitat i d'altres emocions des de la mateixa concepció de l'individu.

## 13. LA FELICITAT AL MÓN

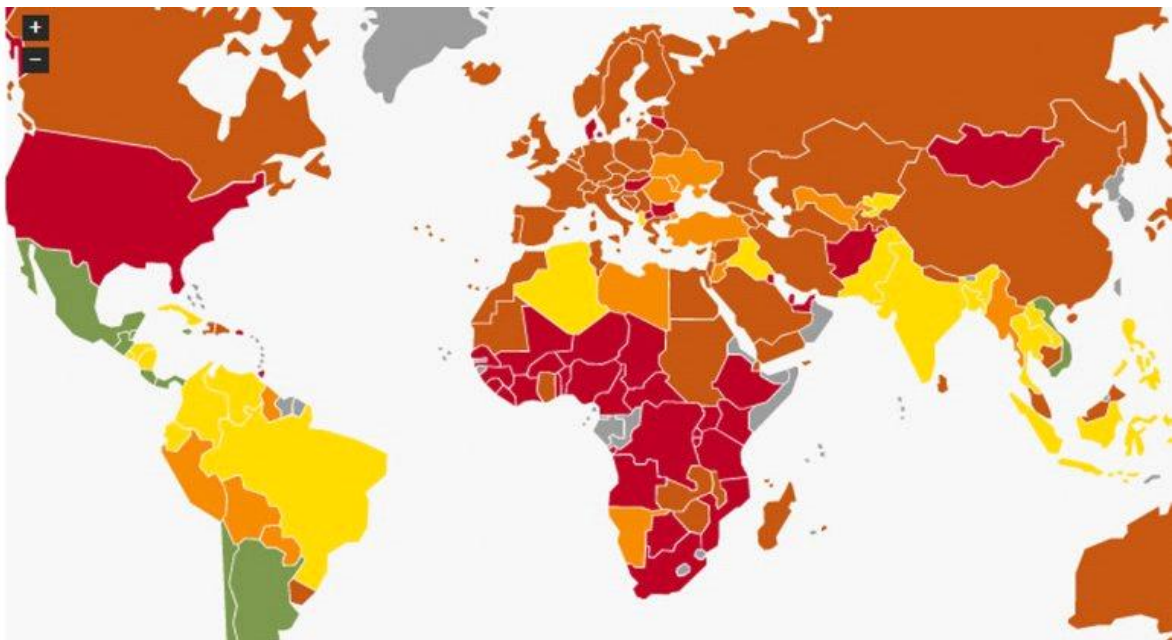
Un nou estudi fet l'any 2014 per l'índex del planeta feliç (*Happy planet index*), renovat cada 3 anys, ens mostra el grau de felicitat de 151 països mesurant aspectes com el benestar, l'esperança de vida i la petjada ambiental, és a dir, la sostenibilitat del país.

“Els nous resultats mostren com 151 països de tot el món tenen una vida llarga, feliç i sostenible per a les persones que hi viuen”, expliquen els autors de l'informe.

La puntuació és:

- Color **verd**: si el país està bé i és feliç.
- Color **taronja**: si el país està dins d'una mesura normal, ni molta felicitat ni poca.
- Color **vermell**: si el país és totalment infeliç.

Com més clara és la tonalitat del color, més feliç serà el país, és a dir, podem veure dos tipus de taronja: un més clar i un més fosc. Els dos tipus de països estan dins de la mesura mitja de la felicitat, però entre ells, els que tenen el taronja més clar és més feliç que els que tenen el taronja més fosc i així amb tots els colors.



## 14. LA FELICITAT I LA RELIGIÓ

Les religions sempre inclouen, com és d'esperar, el concepte de la felicitat coma objectiu a assolir, moltes ho utilitzen per manipular o tenir controlats als seus creients, és totalment respectable, òbviament però és interessant saber com ho utilitza cada religió.

### 14.1 RELIGIONS TEISTES

La felicitat s'aconsegueix amb la unió d'una persona amb Déu, i no és possible ser feliç sense aquesta comunió. La felicitat és considerada l'obtenció definitiva de la plenitud i l'estat de satisfacció de tot tipus de necessitats només en el grau després de la mort, és a dir, aquesta plenitud serà obtinguda un cop hagi mort.

#### CRISTIANISME

El missatge de Jesús es basa sobretot en les benaurances. Benaurats o feliços els pobres en l'esperit, els qui ploren, els humils, els qui tenen gana i set de ser justos, els compassius, els nets de cor, els qui treballen per la pau, els perseguits pel fet de ser justos. Això enllaça amb l'anomenat judici final que estableix els criteris decisius del Déu de Jesús sobre l'existència i la vida quotidiana dels humans. Criteris com donar menjar al qui té gana, donar de beure a qui té set, acollir al foraster, vestir al despallat, atendre i visitar als malalts i als presoners. El cristià autèntic i el qui vol ser bon cristià creu que la felicitat consisteix a viure, pensar i actuar segons aquestes benaurances i aquests criteris.

#### TESTIMONIS DE JHOVÀ

Una branca del cristianisme són els testimonis de Jehová que entenen la felicitat de la mateixa manera. Són persones de diferents països i diferents cultures i llengües que tenen els mateixos objectius, sobretot volen honorar a Jehová que per ells és l'autor de la Bíblia i creador de l'univers. També s'esforcen per imitar a Jesús i consideren un gran privilegi anomenar-se cristians. Cadascun d'ells dedica temps a ajudar a la gent a aprendre més sobre la Bíblia i el regne de Déu. Com ells donen testimoni sobre Jehová, Déu i el seu Regne, se'ls coneix com Testimonis de

Jehovà. Per poder extreure més informació, he realitzat una petita entrevista a un testimoni de Jehovà

**1. Com s'arriba a la felicitat en la teva religió?**

*Sóc testimoni de Jehovà. Nosaltres no tenim una fórmula màgica per arribar a la felicitat. No tenim cap mandat que ens asseguri la felicitat en la nostra vida. El que si és cert, és que si centrem els nostres esforços a aplicar el que estudiem, aconseguim molta satisfacció amb nosaltres mateixos. I l'estil de vida que portem ajuda a contribuir en el nostre estat anímic. Això no vol dir que ens estalviem els problemes que a tots ens passen en el dia a dia. Senzillament ho sabem portar d'una altra manera.*

**2. Creus que tu seràs capaç de assolir-la?**

*No crec que la felicitat sigui una cosa que hagi d'assolir a la vida. No crec que ara per ara puguem dir que estem completament feliços. Encara que ara mateix estiguem vivint un moment de pura felicitat això no impedeix que els altres problemes que tinguem hagin desaparegut. Senzillament queden guardats a un racó durant una estona. Però sí, és clar, hi ha moments en què considero que sóc molt feliç i que espero ser-ho en el futur.*

**3. Ets feliç? Perquè?**

*Em considero una persona feliç. Això no vol dir que mai hagi tingut problemes, ni etapes horribles properes a la depressió. Si una cosa m'ha ensenyat la meva religió, és apreciar el que tinc i valorar-ho, lluitar per allò que vull fins a aconseguir-ho encara que costi moltíssim. Em considero una persona feliç perquè tinc una família que m'estima i es preocupa per mi. Tinc la sort de gaudir de bona salut i de bons amics. Tinc una parella meravellosa que m'estima moltíssim i està sempre al meu costat passi el que passi. Hi ha moltes coses que no tinc. Però tampoc em preocupa massa. He après a estar feliç amb el que tinc i apreciar-ho. I encara que vinguin moments durs, el fet de ser conscient de la sort que tinc em dóna la felicitat que necessito.*

**4. Creus que el concepte de felicitat es té molt present dins de les teves creences o és un valor com un altre?**

*Crec que és molt important. No ho veiem com un premi després d'una vida de patiment com moltes religions ho veuen. No és un concepte que s'assoleixi després de la vida si has sigut bo. Els testimonis vivim amb uns valors molt presents a la nostra vida. Per a nosaltres el més important no és aconseguir un lloc de treball perfecte amb un bon sou o viure la vida al màxim sense importar les conseqüències. El més important és viure segons els principis que trobem a la Bíblia. Ha de quedar clar que un principi no és una llei que se'ns imposi. S'assembla més a la paraula consell. Per exemple, per què els testimonis no fumen? Perquè a la Bíblia posa que no s'ha de contaminar el cos. I com apreciem el fet de viure i som conscients que el tabac és nociu per al cos ho deixem de banda a la nostra vida. Aquests principis no ens fan portar una vida menys bona que els altres, no vivim lligats. Fa mal aplicar a la teva vida idees com ser hospitalaris o que l'objectiu a la vida no sigui ser materialista o no caure en vicis com el tabac o les drogues? Al contrari. La veritat és que no és gens fàcil portar una vida amb certs principis quan al teu voltant tot és el contrari. Però val la pena. He conegut persones que abans d'estudiar amb els testimonis portaven vides molt diferents de les nostres. I he escoltat literalment com deien: Ara sóc feliç.*

*Això, repeteixo, no vol dir que a nosaltres no ens passin desgràcies ni problemes. Però és una gran ajuda aplicar certs consells a la teva vida que et poden estalviar de molts problemes i que t'ajuden a ser una millor persona. T'ajuden a portar una vida feliç.*

**5. Que és per tu i els teus (família) la felicitat?**

*Estar units i posar la família en primer lloc. A la meva família ens agrada molt fer coses junts i gaudir de la nostra companyia. El fet que siguem testimonis ajuda molt a què tinguem una bona relació. A la nostra religió és dona molta importància a la família. En quant els matrimonis es recalca la idea de respecte i amor. A la Bíblia es troben molts versicles relacionats amb aquesta unió i amb la importància de tenir cura d'aquesta relació per molts anys que passin. Els*

*matrimonis testimonis estudien les reunions o la Bíblia junts, surten a predicar, donen molta importància a tenir una bona comunicació, etc. El mateix passa amb les famílies. És important que passin estones junts i que des de petits els pares inculquin aquests valors en els quals creiem als seus fills. Un cop per setmana es fa l'estudi de família en el qual es reuneixen tots i mitjançant jocs o converses en un ambient acollidor i familiar es tracten temes de la Bíblia o personatges d'ella. El fet de passar aquestes estones junts fa que les relacions sigui com a matrimoni o com a família es facin més estretes i que es doni importància a donar un valor a la família i a passar moments amb ells. Gaudir d'aquests moments i d'una bona relació familiar aporta molta felicitat.*

**6. La infelicitat és una amenaça dins la teva religió?**

*No. No se'ns inculca el fet de tenir por per ser infeliços si no seguim els principis bíblics o el que estudiem. És més, constantment se'ns donen consells per ser més feliços i estar satisfets amb les nostres vides. Al novembre de 2014 en una de les nostres revistes, la *Despertad*, va sortir un article que es deia: Què es necessita per ser feliç. I s'analitzaven quatre consells. Primer estar satisfets amb el que és bàsic. Evitar l'enveja. Estimar als altres i tenir fortalesa de caràcter.*

**7. Creus en que puguis ser feliç gràcies a tu mateixa?**

*Crec que nosaltres i la manera en com veiem les coses és la clau per ser feliços o no. Crec que un mateix és l'únic que pot escollir la vida que realment l'omple, que realment el faci feliç. Si un està bé amb si mateix, les altres coses perden importància.*

**8. Vas tenir opció a triar de quina religió volies formar part?**

*Si és clar. Als fills de pares testimonis no ens obliguen a formar part. I és una cosa que ens diuen des de ben petits. El que sí que fan tots els pares és inculcar als seus fills els valors i coneixements per a què sàpiguen què és ser testimoni de Jehovà, en què creiem. A mi em fa l'estudi (un estudi és una quedada setmanal amb un testimoni que te'l porta i que és com el teu mestre que t'ensenya tot el que creiem i fa que et qüestionis per tu mateix si el que estàs*



*estudiant és veritat o no. Es fa un estudi a les persones interessades quan anem a predicar i volen saber més i arribar a ser testimonis o als nens i joves de pares testimonis) una dona de la meva congregació i sempre m'ha dit que busqui el perquè crec en això i no en una altra religió. O el perquè crec en això i no en l'evolució, etc. I quan un jove ja té tots els coneixements i sap el que és ser testimoni, ha de decidir per ell mateix si vol o no vol. Per això no ens bategem quan som nadons. El bateig és un acte que ens prenem molt seriosament i que ho fem quan estem preparats, tenim els coneixements necessaris per poder parlar a les persones sobre el que creiem i quan estem segurs que volem ser testimonis de Jehovà. No hi ha edat per això.*

### **9. Et sents agust amb la teva? Que destacaries?**

*Molt. Som com una família. I no només una família els que som testimonis de Vendrell per exemple. Jo puc anar-me'n a qualsevol part del món que els germans (com anomenem als testimonis) em rebran amb els braços oberts i em donaran tot el que tinguin de tot cor. Un amic va explicar-me que va anar-se'n a Estats Units sense conèixer a cap testimoni allà i que quan va anar a una reunió un germà el va convidar a estar-se a la seva casa i un cop allà li va donar les claus de casa per a què les tingués amb total confiança. Aquesta relació d'amor i confiança vagis on vagis no la trobaràs a cap altra religió. També som neutrals en temes polítics i racials. No tenim cap perjudici amb les persones d'altres països o races, és més, els testimonis els formen persones d'arreu del món, de totes les cultures. Aquesta religió és l'única en la qual els seus components viuen tal qual ho diu a la Bíblia. I a part d'això l'estudi que es fa setmana rere setmana, arreu del món estudiem el mateix i aprenem moltíssim. No només a saber més sobre Déu sinó sobre nosaltres mateixos i en com poder ser millors persones.*

### **10. Creus que la formula de la felicitat la té algú?**

*Ningú té una fórmula màgica per estalviar-se els problemes i ser feliç. Però el que si és veritat és que està en nosaltres mateixos el poder de poder viure d'una manera que ens faci feliç. Per això, ara vist des del meu punt de vista, trobo tan important aplicar els principis de la Bíblia en les nostres vides, ja*

*siguis creient o no. Perquè és una cosa que no ens farà mal, al contrari, ens ajudarà a veure les coses des d'un altre punt de vista.*

### **11. Com creus que pots arribar a la felicitat?**

*Complint les meves metes, fent les coses de tot cor i intentant ajudar als altres.*

*És la millor manera de sentir-te complet i feliç amb tu mateix.*

## **ISLAMISME**

És una religió monoteista abrahàmica, fundada al segle VII a la península aràbiga. Els seus fidels (musulmans) creuen que Déu (en àrab Al·là) va revelar el seu missatge al profeta Mahoma (Muhàmmad) mitjançant l'arcàngel Gabriel (Jibril). Aquest missatge va quedar plasmat en l'Alcorà, el llibre sagrat d'aquesta religió. El contingut fonamental d'aquesta revelació és que Déu és un i que tot és obra d'ell. Així que la finalitat de la vida és sotmetre's a la seva voluntat per tal de viure-hi en acord i obtenir la Salvació. Els musulmans consideren la seva religió com la versió final i universal d'una fe primordial monoteista revelada a diverses èpoques i en diversos indrets a través dels profetes, en especial Abraham (en àrab, Ibrahim), Moisès (Mussa) i Jesús (Issa). La tradició majoritària sosté que els missatges i revelacions anteriors han estat alterats i que Muhàmmad és el darrer profeta, l'home perfecte que aporta el missatge definitiu i que tanca així el cicle profètic iniciat per Adam. Per això, les dites i fetes del Profeta constitueixen un model a seguir per a tots els musulmans. Estan recollides en uns texts anomenats hadits, que es consideren gairebé tan sagrats com el mateix Alcorà. El conjunt dels hadits constitueix la sunna o "tradició del Profeta."

En resum, la felicitat en religions com la cristiana o l'islam és una comunió aconseguida o descoberta, feina de l'ésser humà i gràcia del Déu creador.

## 14.2 RELIGIONS NO TEISTES

Són aquelles que són considerades religions-filosofies.

### HINDUISME

Per l'hinduisme, la felicitat és com un estat permanent de l'ànima humana eterna que ha de ser descobert (il·luminació) i que porta a la vivència natural de la felicitat. No s'aconsegueix per fets sinó que els fets són conseqüència i deure d'aquest estat descobert que porta a l'home a descobrir la unitat essencial de la seva ànima amb l'esperit universal (Déu) i amb totes les ànimes.

### BUDISME

Segons el budisme, la felicitat només s'aconsegueix amb l'estat de "nirvana", és a dir, quan l'ànima s'ha alliberat de tot el desig, cosa que s'aconsegueix per mitjà de certes tècniques de meditació i després de les necessàries reencarnacions. El budisme convida a portar una vida sòbria, harmoniosa i virtuosa, sense excessos de cap mena.

*"No és més feliç el que més té, sinó el que menys necessita"*

Per les religions no teistes, la felicitat depèn de l'ànima humana i dels sentits. Es dedica més al propi cos humà que no pas a la dedicació cap a un Déu.

Aquestes només són algunes de les religions més emblemàtiques de cada tipus, teistes i no teistes, però al món existeixen milers de religions i totes diferents entre elles.

## 15. FELICITAT LABORAL

Molts estudis han demostrat que quan els treballadors estan agust a la feina treballen millor perquè això els fa més feliços, ja que sempre intentem trobar una feina que ens faci feliços, a vegades no la trobem però s'intenta, ja que és amb el que en teoria conviuràs tota la teva vida. Hi ha 3 empreses bastant emblemàtiques que utilitzen la felicitat amb connotacions diferents, aquestes són:

- 1 GOOGLE
- 2 Mr.Wonderful
- 3 Coca-Cola

Google segueix la idea que un treballador que estigui agust a la feina treballarà millor i intenta que tots els seus treballadors estiguin agust i tinguin tot el que necessitin.

Mr.Wonderful es podria considerar una empresa que fa detalls amb frases d'autoajuda per treure un somriure a tothom, el seu objectiu és fer al món una mica més feliç.

I com a tercera i una de les més conegudes, Coca-Cola, que utilitza la idea i el concepte de felicitat com a arma de venda per guanyar diners fent diverses campanyes que arribin als cors de la gent per a què tothom compri el seu producte.





## 1. FUNDADORS



### Larry Page

S'encarrega de les operacions quotidianes de l'empresa, a més de dirigir el desenvolupament de productes i l'estratègia tecnològica de Google.

L'any 1998 va fundar Google conjuntament amb Sergey Brin mentre feia un doctorat a la Universitat de Stanford.

És llicenciat en Enginyeria per la Universitat de Michigan (Ann Arbor) i té un màster en Informàtica per la Universitat de Stanford. És membre del National Advisory Committee (NAC) del Col·legi d'Enginyers de la Universitat de Michigan i va rebre, juntament amb l'altre cofundador de Google, Sergey Brian, el premi de la Societat Marconi l'any 2004.

### Sergey Brin

És el cofundador de Google .S'encarrega de la direcció de projectes especials. Es va llicenciar amb matrícula d'honor en Matemàtiques i en Informàtica a la Universitat de Maryland a College Park.

Larry Page i Sergey Brin, l'any 1996 ja havien creat un motor de cerca (que inicialment van anomenar BackRub) que utilitzava enllaços per determinar la importància de pàgines web individuals. Van trobar el nom "Google" per al motor

de cerca fent un joc de paraules amb el terme matemàtic "googol", que fa referència a l'1 seguit de 100 zeros.

## **2. IDEALS DE L'EMPRESA**

### **Pensa en l'usuari i la resta vindrà sola**

Des del principi, han centrat els seus esforços a proporcionar la millor experiència d'usuari possible. Quan inventen qualsevol cosa fan que tot sigui útil per a l'usuari per sobre dels seus beneficis.

### **No hi ha res com la feina ben feta**

Tenen un equip dedicat a mirar com va el funcionament de tots els recursos i aplicacions que tenen per saber si alguna cosa falla i arreglar-ho immediatament, saben el que fan bé i com ho poden millorar i es dediquen arreglar tots els desperfectes.

### **És millor ser ràpid que ser lent.**

Procuren sempre que els seus serveis siguin els més ràpids. Quan treuen noves aplicacions, sempre busquen la màxima rapidesa millorant els seus records anteriors. Han arribat a sorprendre's d'ells mateixos i a ser tan ràpids que en tancar o obrir aplicacions el seu temps record, és d'una fracció de segon.

### **La democràcia funciona bé a la web**

La cerca de Google funciona perquè compta amb milions d'usuaris que publiquen enllaços a llocs web per ajudar a determinar quins altres llocs web ofereixen contingut de qualitat. A partir d'això utilitzen un seguit de tècniques, entre elles un algoritme patentat PageRank™, que analitza quins llocs web han estat "votats" com a millors fonts d'informació.

### **Les respostes han de poder arribar a qualsevol lloc**

El món cada vegada és més mòbil: els usuaris volen accedir a la informació des de qualsevol lloc, quan ho necessiten. Lideren la creació de noves tecnologies i ofereixen solucions noves per a serveis mòbils que permeten que usuaris de tot el món duguin a terme les tasques que vulguin des del seu telèfon, des de comprovar

el correu electrònic i els esdeveniments del calendari fins a mirar vídeos, i que puguin accedir a les diferents possibilitats de cerca a Google des d'un telèfon.

### **Es pot prosperar econòmicament amb honestedat**

Google és una empresa i els ingressos que generen s'obtenen dels serveis de tecnologia de cerca a empreses i de la venda de publicitat que es mostra al seu lloc web. Centenars de milers d'anunciants de tot el món utilitzen AdWords per promocionar els seus productes i centenars de milers d'editors es beneficien del seu programa AdSense per publicar anuncis relacionats amb el contingut del seu lloc. Per garantir que ofereixen un bon servei a tots els seus usuaris han establert un conjunt de principis que regeixen els seus programes i les seves pràctiques de publicitat.

### **Sempre hi ha més informació per descobrir**

Hi ha informació que no és tan fàcil d'aconseguir, Google està treballant per a què la màxima informació sigui possible d'aconseguir de la manera més fàcil possible.

### **La necessitat d'informació traspasa fronteres**

Google es va fundar a Califòrnia, però la seva missió és facilitar l'accés a la informació per al món sencer i en tots els idiomes. És per això que tenen oficines en més de 60 països, mantenen més de 180 dominis d'Internet i mostren més de la meitat dels seus resultats a usuaris que viuen fora dels Estats Units. La interfície de cerca de Google està disponible en més de 130 idiomes i ofereix la possibilitat de restringir els resultats al contingut escrit en un idioma específic.

### **No cal portar posat un vestit per ser formal**

Els fundadors van crear Google amb la idea que la feina és un repte i que afrontar-lo ha de ser divertit. Creuen que una cultura empresarial adequada promou el talent i la creativitat. Destaquen especialment els èxits de l'equip i els assoliments individuals que contribueixen a l'èxit global són motiu d'orgull. Dipositen tota la confiança en els treballadors, que són persones enèrgiques i

apassionades amb trajectòries professionals molt diverses i amb idees diferents de la feina, de la diversió i de la vida. Tot i que l'entorn de treball és informal, totes les idees que sorgeixen a la cua de la cafeteria, en una reunió d'equip o al gimnàs es comenten, s'analitzen i es posen en pràctica ràpidament, i és possible que es converteixin en la plataforma de llançament d'un projecte nou que s'arribi a utilitzar arreu del món.

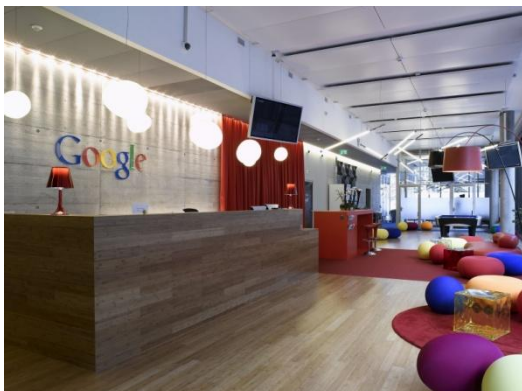
### 3. VIDA A GOOGLE

Els treballadors estan molt satisfets amb el tracte que reben. Diuen que tenen molt bona relació entre ells i el menjar el tenen gratuït. Poden anar vestits com volen i no tenen gaires regles. Gaudeixen de molta llibertat i això els hi aporta comoditat. No tenen horari fixe per acudir al lloc de feina, és a dir, poden treballar des de casa si es posen malalts o tenen als fills malats, cosa que els hi facilita la feina.

Per moure's per dins dels recintes de Google poden anar caminat, en bicicleta o en moto. Tot ho proporciona Google per a què ho puguin utilitzar els treballadors. Els treballadors diuen que per treballar-hi has de ser enginyós i creatiu. Es fixen en què tinguis una vida activa o amplies ambicions i un cop dins, és important la bona convivència. Tenen total llibertat per crear, com més creatiu, millor. Dins del menjador, hi ha 17 recintes on hi ha tot tipus de menjar que poden agafar sempre que vulguin al seu gust.

Tenen uns busos que ells anomenen la seva "xarxa de transport" gratuïts per als treballadors per a què puguin arribar a la feina sens haver d'agafar el seu propi cotxe.

I com aquests avantatges en tenen molts més per fer que tots els treballadors hi estiguin a gust.







Els són Javi i Angi, dissenyadors gràfics, socis i a més marit i muller. Junts, fa un parell d'anys, van formar un estudi no-avorrit, Mr.Wonderful, resultat d'una iniciativa que va néixer al sofà de casa seva sota d'una manta, ja que com ells diuen, "feia fred". Segons diuen tenen un gran equip i ganes de passar-ho bé a la feina. Posen molta constància perquè les coses els surtin bé, volen fer-nos somriure i tenen l'objectiu de treure contínuament nous productes que ens sorprenguin. Tenen molt en compte la participació dels seus empleats compradors, així que han fet un blog perquè tothom pugui fer propostes i millorar el producte dia a dia.

## 1. ENTREVISTA A MR. WONDERFUL

- **Com i per què va sorgir aquest projecte?**

Després d'anys en petites i grans agències vam decidir que volíem alguna cosa diferent per a les nostres vides. Volíem fer alguna cosa en el que poguéssim ser més lliures creativament, encara que no ens donés tanta seguretat.

- **A quin públic van dirigits els vostres productes?**

El nostre públic, en un principi i en dedicar-nos al sector de les noces, era sobretot dones que tinguessin entre 25 i 35 anys. Però ara ens hem adonat compte que agradem molt a joves d'entre 18 i 25 anys, principalment de públic femení.

- **Amb quina intenció venen els vostres productes?**

Venem amb la intenció de treure un somriure, per males notícies, ja existeixen els noticiaris.

- **Quina sensació penseu que causen els vostres productes a la gent?**

Alegrem el dia a dia dels nostres seguidors i això ens fa molt feliços.

- **Aquest projecte té alguna intenció d'autoajuda? En cas afirmatiu, creieu que aconseguiu aquest objectiu?**

No, el nostre projecte no té cap intenció d'autoajuda, la nostra intenció és treure un somriure.

- **El preu dels vostres productes va lligat a algun valor o ideal? En cas afirmatiu, quin?**

El nostre preu ve donat pels materials que utilitzem i la seva qualitat, a més a més del disseny que aportem i tota la feina que hi ha darrere de cada producte.

- **Per què creieu que els vostres productes han causat tant de furor?**

A la gent els hi agrada aquest xut d'alegria que intentem enviar cada matí a través dels nostres missatges i xarxes socials.

- **En algun moment heu pensat que tindríeu tant d'èxit?**

Creiem en el nostre projecte i vam apostar per ell, hem ficat moltes hores i la veritat és que el salt ens ha fet tremendament feliços.

- **Que és el que us inspira?**

Ens inspira el dia a dia, el que ens passa i de tot el que aprenem.

- **D'on traieu totes les frases que van escrites als vostres productes?**

També les traïem del dia a dia, d'aquell fet que ens passa i amb el qual n'aprenem. També traïem frases dels grans o dels nostres seguidors que són la canya.

- **Sabríeu escollir un producte preferit? Quin? Per què?**

Les tasses de "junts és millor" perquè defineix a la perfecció el que és Mr. Wonderful i a més va ser un dels primers productes que vam fer.



- **Com definiríeu en una paraula el vostre projecte?**

Mr. Wonderful és una filosofia de vida, són productes per alegrar al personal. És una empresa feliç i es nota en tot el que fem.

- **Voleu aportar felicitat al món amb els vostres productes? Creieu que ho aconsegiu?**

Sí, volem alegrar a aquelles persones que ens segueixen i que el seu dia a dia sigui una mica millor.

- **Què creieu que us diferencia de les altres empreses?**

L'apropament i el treball constant. Des del primer moment ens hem mostrat com una empresa familiar i propera. La primera etapa va ser duríssima pel que fa al treball, li hem ficat moltes hores i molt d'esforç perquè tot sortís bé.

- **El vostre personal rep un tracte especial o és el mateix que reben els treballadors d'altres empreses?**

Som un equip molt unit, una empresa-família. Gaudim de la nostra feina i això és el que comuniquem i fem.

- **Com ha sigut la trajectòria de Mr. Wonderful al llarg dels anys?**

Mr. Wonderful va sorgir l'any 2011 i va començar com una empresa per a festes no-avorrides, en concret per a noces amb xapes, tasses, miralls, citacions... fins que va començar a créixer gràcies a les xarxes socials i als nostres productes fins a convertir-se en un estudi que ven productes per a gent no-avorrida.

- **Com heu escollit el nom i per què?**

Vam començar amb el sector de les citacions de noces on tot era molt femení, molt pastel i vam decidir fer-ho més mixt i masculí i va sorgir el nom de Mr. Wonderful.

- **Què sentiu quan entreu a algun lloc i descobriu que hi ha algun producte de la vostra marca comprat i exposat?**

- Ens alegra moltíssim i ens fa molta il·lusió, ens sentim molt orgullosos.



Coca-Cola és una de les empreses de begudes més conegudes arreu del món i és la que està més vinculada a la felicitat.

A escala mundial, són el primer proveïdor de begudes carbonatades, suc i begudes fetes de suc i també de tes i cafès instantanis. Distribueixen els seus productes a més de 200 països a un ritme de 1.600 milions de consumicions al dia.

Tenen un permanent compromís per a crear comunitats sostenibles, l'empresa centra la seva atenció en una sèrie d'iniciatives dedicades a protegir el medi ambient, conservar els recursos i millorar el desenvolupament econòmic de les comunitats on opera.

*“Coca-Cola és la marca preferida dels espanyols i la més vinculada amb la felicitat”* dit pels mateixos fabricants.

Tenen una missió clara que consta de tres punts bàsics:

- **REFRESCAR AL MÓN**
- **INSPIRAR MOMENTS D'OPTIMISME I FELICITAT**
- **CREAR VALOR I MARCAR LA DIFERÈNCIA**

Els seus valors guien les seves accions i el comportament de Coca-Cola al món, aquests són:

- **Lideratge:** esforçar-se a donar forma a un futur millor.
- **Col·laboració:** potenciar el talent col·lectiu.
- **Integritat:** ser transparents.
- **Responsabilitat:** ser responsables de tot el que fan.

- **Passió:** estar compromesos amb el cor i la ment.
- **Diversitat:** comptar amb una àmplia selecció de marques.
- **Qualitat:** buscar l'excel·lència.

També tenen uns objectius clars que fan que aquesta empresa sigui diferent de moltes altres:

- **PERSONES:** volen ser un bon lloc on treballar, que les persones se sentin inspirades en donar cada dia el millor d'elles mateixes.
- **BEGUDES:** volen oferir una variada selecció de productes de qualitat que deixin contents als consumidors i compleixin les seves necessitats i desitjos.
- **SOCIS:** tenen una xarxa social de feina per crear un valor comú i durador.
- **PLANETA:** són ciutadans responsables que marquen la diferència en ajudar a construir i donar suport a comunitats sostenibles.
- **BENEFICI:** volen maximitzar el rendiment per als accionistes al mateix temps que tenen en compte les responsabilitats generals de la companyia.
- **PRODUCTIVITAT:** són una organització eficaç i dinàmica.

## L'INSTITUT DE LA FELICITAT

Aquesta empresa, en ser la més vinculada a la felicitat, va crear el projecte de l'institut de la felicitat. És una iniciativa creada per Coca-Cola Espanya per a la investigació i difusió de coneixements sobre la felicitat amb l'objectiu de contribuir a millorar la qualitat de vida dels espanyols. L'institut de la felicitat compta amb la col·laboració d'experts com Eduard Punset, Alejandra Vallejo-Nágera, Javier Urrea o Jesús Sánchez Martos.

### QUE ÉS LA FELICITAT?

Gaudir de la vida, gaudir de cada petit moment i sentir-se bé amb un mateix són alguns dels ingredients que segons Coca-Cola formen part de la felicitat. Segons ells, podríem explicar-la de mil maneres diferents, però encara que cadascú tingui la seva pròpia definició, tots coincidim en una cosa: el nostre objectiu principal a la vida és trobar-la.

Aquest institut va fer un recull de curiositats sobre la felicitat molt interessant:

- El 85% dels nens espanyols es considera feliç.

- Un desengany amorós afecta al nostre estat general durant tres mesos.
- La felicitat és un dels punts clau per arribar a l'èxit professional.
- Inculcar als nens valors com la amabilitat o l'altruisme fa que creixin més feliços.
- Científics britànics estan investigant per trobar la "fórmula" per contagiar felicitat.
- Les bones relacions familiars i socials són la principal causa de la felicitat.
- Els joves espanyols relacionen la felicitat amb l'altruisme i un comportament cívic.
- El nostre organisme és capaç de segregar la hormona de la felicitat.
- És més feliç qui guanya la medalla de bronze que el que guanya la de plata.
- Els nens espanyols són els segons més feliços del món.
- Els nois són més feliços que les noies perquè es veuen més guapos.
- Els diners no donen la felicitat.
- El cervell detecta abans la felicitat que la tristesa.
- Costa Rica és el país més feliç del planeta.
- La felicitat es contagiosa.
- Navarra és la comunitat autònoma més feliç d'Espanya.
- Un 84% de la gent que se sent feliç dona les gràcies i es defineixen com persones servicials.
- Les persones més satisfetes veuen menys negre el seu futur econòmic.
- La gent feliç dura menys a l'atur.
- El 60% dels espanyols que treballen estan contents amb la seva feina.
- La relació que més aprecien els espanyols és la dels seus fills seguida per els pares.
- Per la gran majoria dels espanyols, el 89%, la seva relació de parella és bona.
- Les persones més felices, tenen menys malalties vinculades a l'estrès.
- La majoria de persones felices treballa, té mascotes a casa, viu amb la seva parella i té com a mínim estudis de segon grau.

Aquestes són 24 curiositats que els experts de l'institut de la felicitat ha extret com a conclusió dels molts estudis que s'han fet. Es podria dir que és un resum de conclusions de tot el que han investigat fins ara.

Coca-Cola, al llarg de la seva existència, ha llençat moltes iniciatives per motivar a la població i augmentar la seva felicitat i així vendre els seus productes. Algunes d'aquestes iniciatives han causat forts efectes a la població i sempre treuen somriures a tothom.

### **EL CAIXER DE LA FELICITAT**

Una de les campanyes que va agradar molt a tothom va ser la idea de col·locar un caixer amb el logotip de Coca-Cola a diferents punts de les ciutats o centres comercials. A tothom que hi acudia per treure diners, el caixer li proporcionava un sobre de 100 euros, totalment regalats i les condicions que sortien en pantalla era compartir-los amb algú. A molta gent li va fer molta gràcia la idea i es va gravar complint el pacte amb el caixer i ho va enviar a la pàgina de Coca-Cola on actualment es poden veure tots els vídeos de la campanya.



## TREBALL EN EQUIP

Una altra de les campanyes que van iniciar va ser la de col·locar una màquina que regalava ampolles de Coca-Cola i l'obertura per agafar les ampolles estava molt alta, per tant, es necessitaven dues persones per aconseguir-la. La campanya es va fer amb l'objectiu de fomentar el treball en equip.



I com aquestes dos n'hi ha hagut moltes igual que els anuncis de televisió que sempre porten un missatge final incorporat per fomentar els valor que defensen i arribar al cor de tots els ciutadans per vendre millor el seu producte.

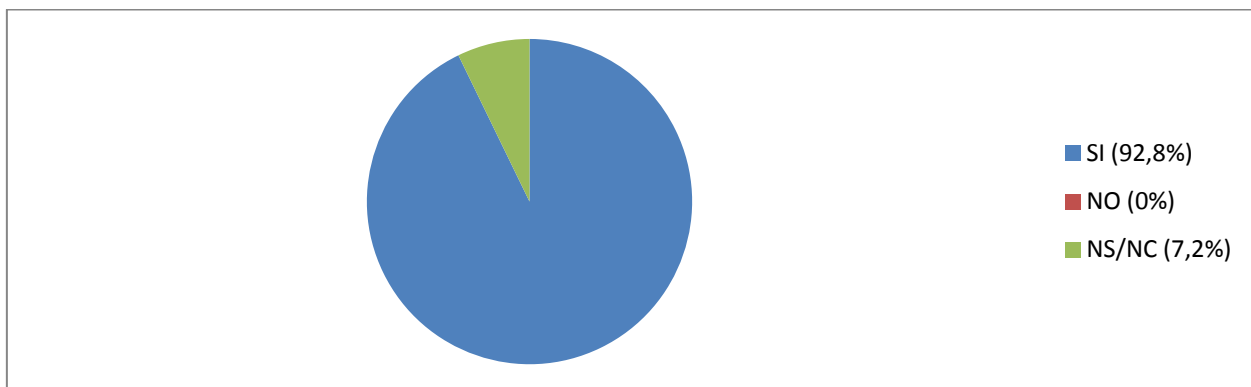
MIREMOS EL MUNDO CON  
#POSITIVIDAD 



## 16. ENQUESTES

Com a part pràctica d'aquest treball, he fet un seguit d'enquestes als meus amics i coneguts. És un recull de 6 enquestes diferents i totes relacionades amb diferents punts que s'han anat veient en aquest treball.

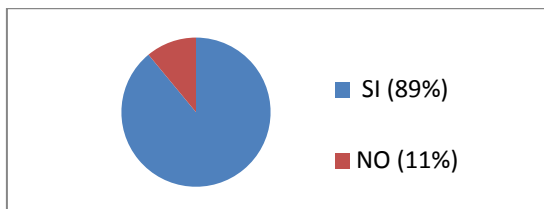
### ETS FELIÇ?



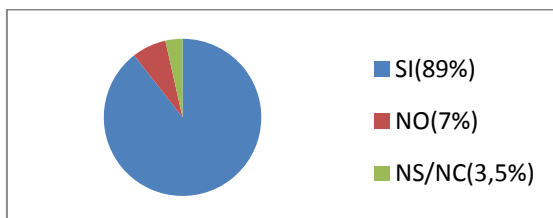
### ENQUESTA 1

Persones enquestades: 28

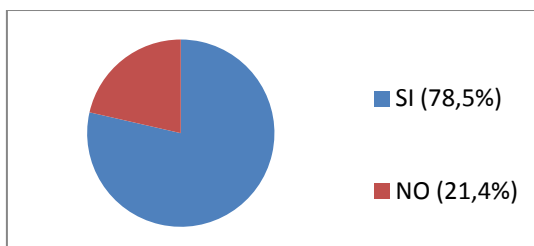
1. Creus que la felicitat s'enganxa?



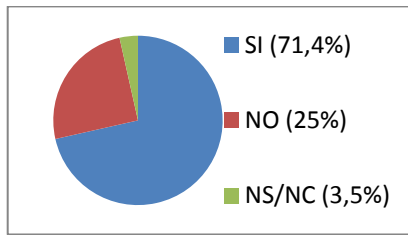
2. Creus que aportes felicitat al món?



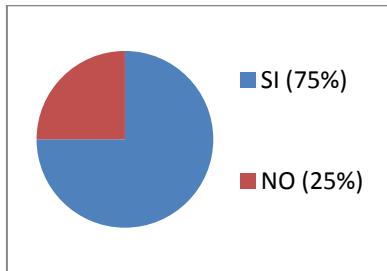
3. Creus que sent feliç, fas feliç als altres?



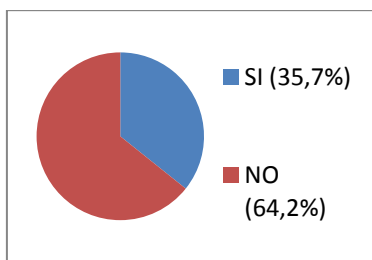
4. Quan estas trist, necessites a algú que t'animi?



5. Creus que en un grup d'amics sempre hi ha el amic feliç?

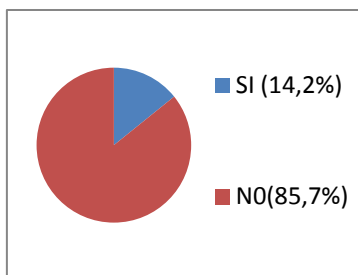


6. Creus que ets aquest amic feliç?

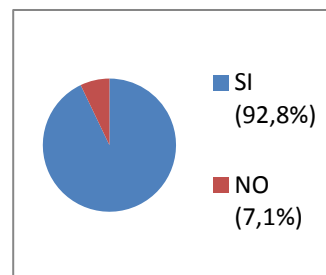


7. Podries viure rodejada de gent pessimista? I optimista?

PESIMISTA



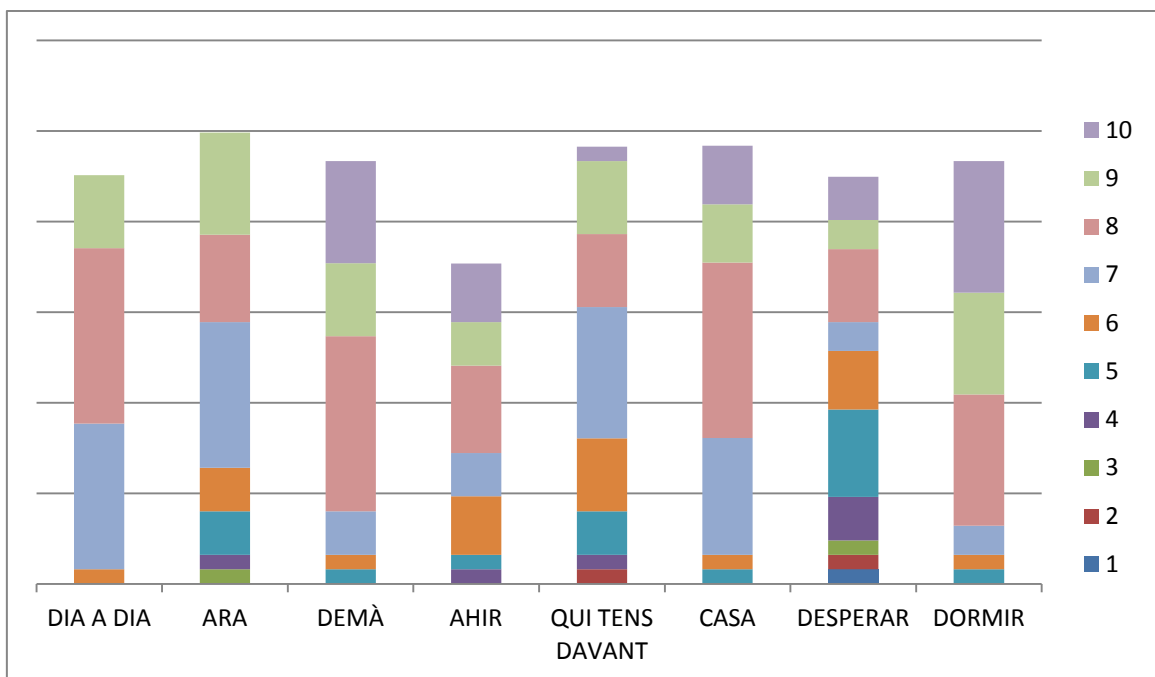
OPTIMISTA



## ENQUESTA 2

Persones enquestades: 31

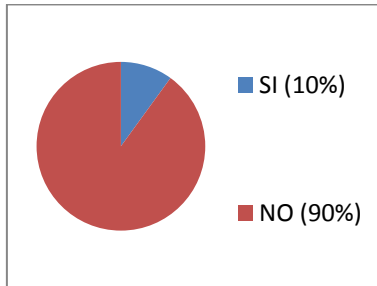
1. De l'1 al 10, quant ets de feliç durant el teu dia a dia?
2. De l'1 al 10, quant ets de feliç ara mateix?
3. De l'1 al 10 quant creus que seràs demà de feliç?
4. De l'1 al 10 quant creus que eres ahir de feliç?
5. De l'1 al 10 com veus de feliç a la persona que tens al costat,davant, aprop... la primera que vegis?
6. De l'1 al 10 com ets de feliç a casa?
7. De l'1 al 10 com ets de feliç quan et despertes?
8. De l'1 al 10 com ets de feliç quan t'adorms?



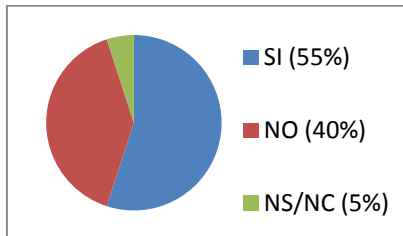
### ENQUESTA 3

Persones enquestades: 20

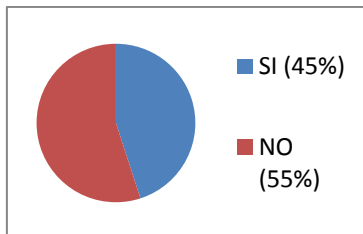
1. Creus que els diners et porten a la felicitat?



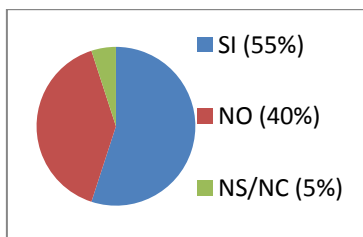
2. Creus que la gent sol ser més feliç amb diners?



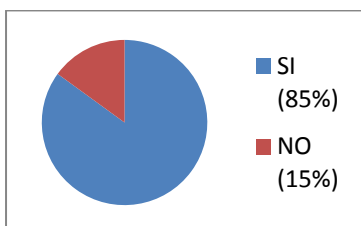
3. Tu personalment ets més feliç amb diners?



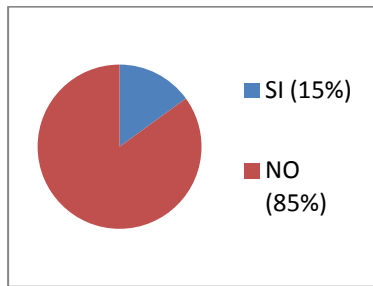
4. Creus que si no existís la moneda, seríem més feliços?



5. Arribaries a la felicitat sense diners?



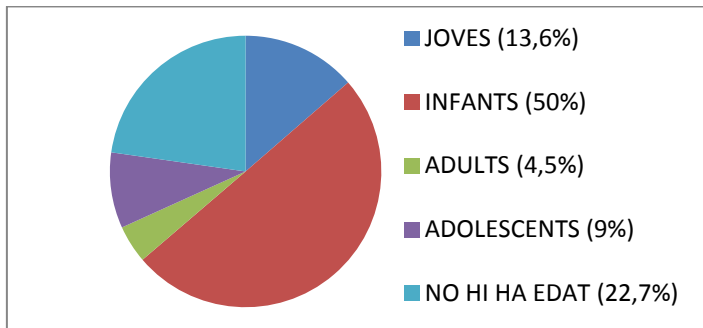
6. Creus que els diners et fan infeliç?



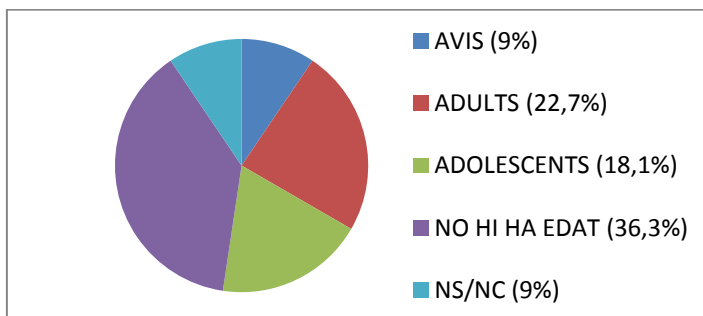
### ENQUESTA 4

Persones enquestades: 22

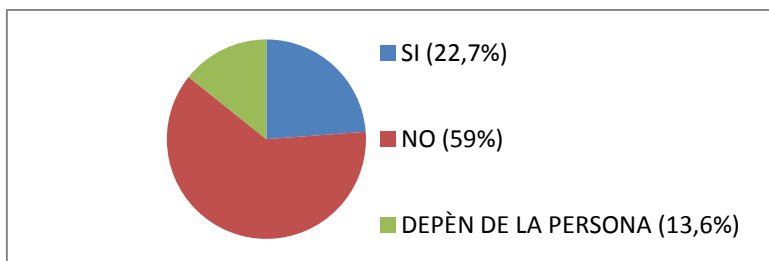
1. En quina edat, creus que la gent sol ser més feliç?



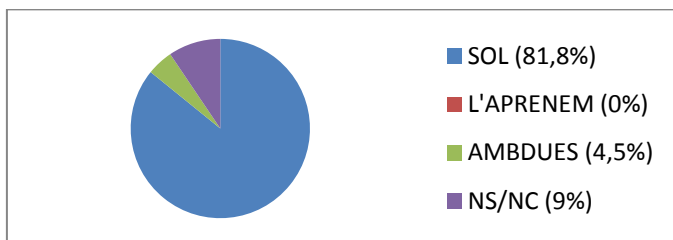
2. En quina edat, creus que la gent sol ser més infeliç?



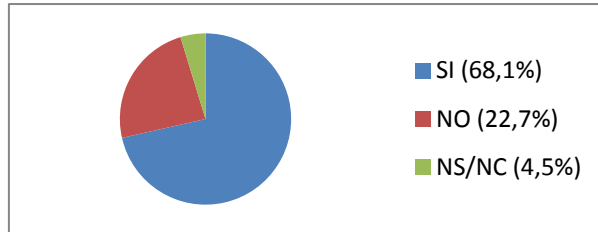
3. Creus que amb l'edat disminueix la felicitat?



4. Creus que la felicitat ens l'ensenyen o l'aprens sol?



5. Creus que la felicitat existeix en tothom?



## 17. CONCLUSIÓ

Ha sigut molt interessant aquesta recerca. Realment he après coses que mai m'imaginava que arribaria a aprendre. Dia a dia el tema m'anava motivant més i a mesura que anava trobant informació, tenia ganes de buscar més per trobar més curiositats sobre la felicitat. No ha sigut fàcil, però tampoc complicat. Ha sigut el resultat d'utilitzar la paciència i la reflexió. M'he donat compte de què la felicitat no es pot definir, la creem nosaltres mateixos. No s'ha d'esperar que arribi, perquè no arribarà tota sola. S'ha de crear, és nostra, i no hi ha ésser al món que pugui donar o treure el permís d'aconseguir-la. Hi ha factors externs que influeixen en aquesta felicitat, com he explicat. Aquests factors, a vegades, poden jugar males passades i fer que la teva felicitat trontolli, però només trontollarà si ho permetem.

Aquests factors existeixen, no són mentida, però és a les nostres mans decidir de quina manera afecten, si volem que ens enfonsin, ens enfonsaran, i si volem que siguin indiferents per a la nostra felicitat, ho seran.

Un dels factors externs que últimament està influint més és l'economia Espanyola, ja que estem tenint problemes econòmics, doncs bé, a les enquestes realitzades en aquest treball, la majoria de la gent no creu que els diners portin a la felicitat encara que creuen que la gent sol ser més feliç amb diners. Això ens porta a pensar que potser es fa per assumir el càrrec de què la felicitat és nostra i intentem donar-li la culpa als diners i als factors externs, per poder dir que som infeliços gràcies a ells. Som nosaltres els amos del nostre propi cos i de les nostres emocions. No es pot diferenciar entre gèneres tampoc, perquè no s'aprecien grans diferències, depèn de com sigui la persona, no quin sexe tingui. El que potser és cert, és que les dones siguin més expressives emocionalment, però tampoc es pot generalitzar perquè no es pot conèixer a totes les dones del món. Segons els estudis no queda clar qui és més feliç, sinó simplement, qui ho expressa amb més facilitat.

Una de les coses que fa pensar més, és el fet que tothom ha contestat que sí quan se'ls hi ha preguntat si són feliços. També quan havien de posar una nota de felicitat a la primera persona a la qual veien passar, han contestat positivament. Això pot representar una resposta a la pregunta de si la felicitat existeix i demostra que sí, ja que tothom es veia i



veia als altres feliços. Unes quantes persones han contestat que sí, que són feliços, però que podrien ser-ho més. Això que vol dir? Hi ha un màxim de felicitat? Ens han donat tantes expectatives de la felicitat que no ens creiem capaços d'arribar mai a assolir-la completament. Es pot pensar que és un fet bastant manipulador, perquè amb l'excusa, utilitzaran el que calgui per fer-nos creure que és possible ser feliç amb el què ells venguin. Si ens fixem, tots els productes van dirigits a incrementar la felicitat, fent creure que no depèn de nosaltres, els alimentem de poder i armes sense donar-nos compte, ja que l'arma més potent que poden tenir és la nostra inseguretats i la nostra por de no arribar mai a ser feliços. Mai hi arribarem si no ens ho permetem nosaltres sols.

Hem arribat als extrems de voler emmagatzemar la felicitat dins d'una pastilla. Com podem arribar a pensar-ho? Sembla molt irreal (quan ho vaig trobar, no m'ho podia creure). Si els medicaments fan mal a l'organisme, com poden fer-nos feliços? Si il·legalitzen les drogues, per què busquen el mateix efecte en una pastilla farmacèutica? Tot està massa manipulat i massa corrupte per a arribar a entendre que la felicitat depèn d'un mateix. Busquem la manera fàcil d'evadir-nos d'un problema, sense ser conscients que amb aquest mètode no arreglem res, només aparquem el dolor durant una estona, ja que quan es passen els efectes de la pastilla, la realitat seguirà sent la mateixa, en canvi, si solucionem el problema nosaltres mateixos, des de l'interior, haurà quedat resolt per sempre i la satisfacció serà molt més gran.

Crec que no ha sigut bona elecció fer aquest treball de recerca. A mesura que anava fent el treball, m'he donat compte, que encara no sóc prou madura com per abastar un tema tan ampli, òbviament m'ha aportat molts coneixements que difícilment oblidaré. M'ha agradat molt fer-lo, tot i així crec, que si el tornés a fer d'aquí uns anys, els resultats que en trauria, serien molt més atractius per a mi.

Encara hi ha alguna cosa que no m'encaixa i no crec que sigui qüestió de trobar informació, és qüestió d'aprendre de la vida, de les situacions que em trobi i saber superar tots els obstacles que se'm presentin.

Després de realitzar aquest treball, no em trobo en possessió de la veritat per a poder explicar als altres, com arribar a la seva felicitat. Estic convençuda de què és un camí que tots hem de recórrer de manera personal i amb els nostres valors, al que la vida posarà

molts entrebancs, tot i així no penso renunciar a la meua manera de veure la vida, poder gaudir-la i seguir sent feliç, ja que és un treball de recerca personal que no té ni principi ni fi.

## 18. BIBLIOGRAFIA

PUNSET, EDUARD  
*El viaje a la felicidad*  
 Destino, 2008

## WEBGRAFIA

<http://actumaths.com/video-portal/fr/video/570o4TXadts/Sergi-Torres-Biocultura-Barcelona-2014-La-Felicidad-a-un-Pensamiento-de-Distancia>

<http://articuloarticulado.blogspot.com.es/2014/11/se-sienten-mas-felices-las-mujeres-o.html>

[http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level2\\_lamrim/initial\\_scope/karma/sources\\_happiness\\_according\\_bsm.html](http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level2_lamrim/initial_scope/karma/sources_happiness_according_bsm.html)

<http://blogs.lavanguardia.com/in-saecula-saeculorum/religiositat-insatisfactoria-cristianisme-benaurat-51953>

<http://www.cocacola.es/informacion/instituto-felicidad#.VKagwXu3qcY>

[http://crecejovent.com/espiritualidad--felicidad\\_budismo](http://crecejovent.com/espiritualidad--felicidad_budismo)

[http://ca.wikipedia.org/wiki/Testimonis\\_de\\_Jehov%C3%A0](http://ca.wikipedia.org/wiki/Testimonis_de_Jehov%C3%A0)

<http://www.cop.es/infocop/pdf/2345.pdf>

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Epicur>  
<http://www.pensament.com/filoxarxa/filoxarxa/Epicuro.htm>

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Somriure>

[http://ca.wikipedia.org/wiki/Islam#Religi.C3.B3\\_i\\_pol.C3.ADtica](http://ca.wikipedia.org/wiki/Islam#Religi.C3.B3_i_pol.C3.ADtica)

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Fluoxetina>

[http://centrodeartigo.com/articulos-para-saber-mas/article\\_59555.html](http://centrodeartigo.com/articulos-para-saber-mas/article_59555.html)

<http://ca.wikipedia.org/wiki/Felicitatdefinicio>

<http://ciencia.ara.cat/centpeus/2013/10/03/la-felicitat-el-sentit-de-la-vida-i-els-gens/>

<http://deriaperlacervesa.blogspot.com.es/2014/04/alegria-felicitat-cireres.html>

<http://www.dw.de/la-p%C3%ADdora-de-la-felicidad/a-1877517>

[http://enoanda.cat/epicur\\_i\\_lepicureisme.html](http://enoanda.cat/epicur_i_lepicureisme.html)

<http://www.elmundo.es/yodona/2013/07/10/actualidad/1373449153.html>

<https://es-es.facebook.com/mrwonderfulshop>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad#Seg.C3.BAn\\_filosof.C3.ADa\\_oriental](http://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad#Seg.C3.BAn_filosof.C3.ADa_oriental)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Monoamino\\_oxidasa](http://es.wikipedia.org/wiki/Monoamino_oxidasa)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9\\_Rodr%C3%ADguez\\_Delgado](http://es.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_Rodr%C3%ADguez_Delgado)

[http://elpais.com/diario/2008/02/27/sociedad/1204066804\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2008/02/27/sociedad/1204066804_850215.html)

[http://entremujeres.clarin.com/pareja-y-sexo/hombres/feliz-felicidad-hombres-pareja-amigos-casamiento-sexo-trabajo\\_0\\_499150288.html](http://entremujeres.clarin.com/pareja-y-sexo/hombres/feliz-felicidad-hombres-pareja-amigos-casamiento-sexo-trabajo_0_499150288.html)

<http://www.feeling.com.mx/site/18466/la-felicidad-femenina-podria-estar-en-un-gen.html>

<http://www.fucsia.co/edicion-impresa/articulos-revista-fucsia/articulo/la-felicidad-pastillas/34548#.VKGh5v8dAA>

<http://filosofia.about.com/od/Conceptos-De-Filosofia/a/que-Es-La-Felicidad.htm>

<http://www.google.es/intl/ca/about/company/>

[https://www.google.com/search?q=felicitat&output=googleabout&sitesearch=www.google.com&hl=ca&gws\\_rd=ssl](https://www.google.com/search?q=felicitat&output=googleabout&sitesearch=www.google.com&hl=ca&gws_rd=ssl)

<http://www.guioteca.com/hombres/las-30-razones-que-hacen-mas-felices-a-los-hombres-que-a-las-mujeres/>

[https://www.google.es/search?newwindow=1&site=&source=hp&q=culturas+del+municipio+independencia&oq=cultura&gs\\_l=hp.1.0.35i39l2j0l8.1343.4453.0.5865.10.10.0.0.0.1518.2613.3-2j1j8-1.4.0.msedr...0...1c.1.60.hp..7.3.2171.0.Lie0j4GwrfA](https://www.google.es/search?newwindow=1&site=&source=hp&q=culturas+del+municipio+independencia&oq=cultura&gs_l=hp.1.0.35i39l2j0l8.1343.4453.0.5865.10.10.0.0.0.1518.2613.3-2j1j8-1.4.0.msedr...0...1c.1.60.hp..7.3.2171.0.Lie0j4GwrfA)

[http://health.usf.edu/nocms/publicaffairs/now/pdfs/HappinessGene\\_Women\\_Chen.pdf](http://health.usf.edu/nocms/publicaffairs/now/pdfs/HappinessGene_Women_Chen.pdf)

[http://html.rincondelvago.com/religion-islamica\\_1.html](http://html.rincondelvago.com/religion-islamica_1.html)

<http://www.institutodelafelicidad.com/es/pills/5>

<http://www.institutodelafelicidad.com/es/happiness-study/felicidad-y-edad>

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

<http://www.institutodelafelicidad.com/es/happiness-study/felicidad-amigos-y-familia>

<http://www.islam-guide.com/es/ch2-3.htm>

<http://www.islamreligion.com/es/articles/435/>

<http://www.introduccionalbudismo.com/busqueda-de-la-felicidad.php>

[http://www.larazon.es/detalle\\_normal/noticias/2143815/prozac-el-antidepresivo-por-excelencia-en-ri#.Ttt1clsrrJi7g6L](http://www.larazon.es/detalle_normal/noticias/2143815/prozac-el-antidepresivo-por-excelencia-en-ri#.Ttt1clsrrJi7g6L)

<http://www.musulmanesandaluces.org/hemeroteca/80/Islam%20-%20camino%20de%20felicidad.htm>

<http://www.muyinteresante.es/salud/preguntas-respuestas/existe-la-proteina-de-la-felicidad>

<http://whhttp://manuelgross.bligoo.com/content/view/516723/Psicologia-Positiva-Tipos-de-Felicidad.html>

<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/encuentran-el-gen-de-la-felicidad-de-las-mujeres>

[www.mrwonderfulshop.es/es/customer/account/login/](http://www.mrwonderfulshop.es/es/customer/account/login/)

<http://noticiasteziutlan.blogspot.com.es/2014/12/maoa-el-gen-que-hace-mas-felices-las.html>

<http://ona-psicologia.com/quien-soy-y-donde-encontrarme/quien-soy/>

<http://www.palermo.edu/pdf/informe-sobre-felicidad-argentina.pdf>

<http://www.papelesdel psicologo.es/vernumero.asp?id=1279>

<http://prisma101-1.blogspot.com.es/2010/11/la-felicidad-segun-las-religiones.html>

<http://quo.mx/noticias/2012/08/28/hallan-el-gen-que-hace-felices-a-mujeres>

<http://peru.com/mujeres/voces/15-cosas-que-hacen-felices-mujeres-segun-estudio-noticia-236615>

<http://www.reginaferrando.com/catala/Aportacions/0009.%20Un%20somriure.htm>

<http://www.rae.es/>

<http://www.sergitorres.es/quien-es.html>

<http://www.sergitorres.es/blog/item/entrevista-a-sergi-torres-por-la-revista-psicologia-practica.html>

<http://www.siiis.net/documentos/hemeroteca/200605275.pdf>

<http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/felicidad-artificial/11343-3>

[http://sp.ria.ru/spanish\\_ruvr\\_ru/2012\\_08\\_30/Cientificos-felicidad-Universidad/](http://sp.ria.ru/spanish_ruvr_ru/2012_08_30/Cientificos-felicidad-Universidad/)

<https://sites.google.com/a/ieslamallola.cat/ciencies-per-al-mon-contemporani/>

<http://whhttp://www.taringa.net/posts/noticias/18032341/Como-hacer-feliz-a-una-Mujer-VS-como-hacer-feliz-a-un-Hombre.html>

[www.sepsicologiapositiva.es/](http://www.sepsicologiapositiva.es/)

<http://www.xtec.cat/~jbosquet/Historiafilosofia/Epicur/epicurpp.htm>

<http://www.324.cat/noticia/159375/altres/Els-llibres-dautoajuda-es-converteixen-en-un-boom-dins-del-sector-editorial>

## 18.AGREÏMENTS

Agraeixo a tothom que ha estat al meu costat durant la durada d'aquesta recerca perquè reconec que la convivència amb mi durant aquest període no ha sigut fàcil.

Agraeixo a la meua estupenda tutora que trobaré molt a faltar quan marxi d'aquest centre, gràcies a la seva paciència i a la seva ment oberta en tot moment.

Dono les gràcies a tothom qui m'ha proporcionat informació, ja sigui voluntàriament o involuntàriament i tota la gent que m'ha respòs a les enquestes o entrevistes que necessitava.

Gràcies!