

Podem aprendre a ser feliços? CORDIS respon

La felicitat s'aprèn i es manté amb la pràctica, segons el primer estudi sobre aquest tema.

La felicitat significa coses diferents per a cada persona. Pot ser tocar un instrument o fer un esport. Gairebé tots estaríem d'acord que és la sensació de gaudir de veritat de les nostres vides i de voler aprofitar-les al màxim. La felicitat és fonamental per ajudar-nos a ser i donar el millor de nosaltres mateixos. Però quants de nosaltres ens esforcem realment per ser feliços, igual que ho fariem per desenvolupar i mantenir una habilitat? Un equip de recerca de la Universitat de Bristol (Regne Unit) ha revelat que la felicitat es pot aprendre, però pot durar poc si no hi treballem de valent. Això és perquè, per mantenir els beneficis a llarg termini, l'augment inicial del benestar requereix un esforç constant i la pràctica contínua d'hàbits, com la gratitud i la meditació. Els resultats es van publicar a la revista «[Higher Education](https://link.springer.com/article/10.1007/s10734-024-01202-4) [<https://link.springer.com/article/10.1007/s10734-024-01202-4>]».



La clau de la felicitat

L'autor principal, Bruce Hood, catedràtic de Psicologia del Desenvolupament a Societat de la Universitat de Bristol, és director de l'assignatura [Ciències de la Felicitat](https://www.bris.ac.uk/unit-programme-catalogue/UnitDetails.jsa?ayrCode=23%2F24&unitLevelCode=C&tbCode) [<https://www.bris.ac.uk/unit-programme-catalogue/UnitDetails.jsa?ayrCode=23%2F24&unitLevelCode=C&tbCode>]. Posada en marxa el 2018, en aquesta assignatura pionera s'ensenya als estudiants universitaris de primer any sobre els darrers estudis científics relacionats amb la felicitat. Hood va dirigir un equip d'investigadors que va fer un estudi sense precedents per controlar el benestar a llarg termini dels participants en una assignatura sobre la felicitat. Van demanar a gairebé 230 estudiants que havien cursat Ciències de la Felicitat durant els cursos acadèmics 2019-2020 i 2020-2021 que completessin una autoavaluació repetida de mesures de benestar. L'objectiu era esbrinar si havien experimentat cap canvi a llarg termini. Els resultats van mostrar que els estudiants van millorar notablement el benestar, sempre que aplicaven sistemàticament les intervencions de psicologia positiva apreses durant l'assignatura.

El truc de la felicitat

«És com anar al gimnàs: no podem esperar anar a una classe i estar en forma per sempre. Igual que amb la salut física, hem de treballar contínuament en la nostra salut mental, altrament les millores són temporals —va comentar Hood en una [notícia](https://www.bristol.ac.uk/news/2024/march/science-of-happiness-new-findings.html) [<https://www.bristol.ac.uk/news/2024/march/science-of-happiness-new-findings.html>]—. Aquest estudi demostra que limitar-se a fer un curs, ja sigui al gimnàs, en un recés de meditació o en una assignatura empírica sobre la felicitat com la nostra, és només el principi: cal comprometre's a utilitzar allò que s'ha après de manera habitual». A això va afegir: «Gran part del que ensenyem gira al voltant d'intervencions de psicologia positiva que desvien la nostra atenció de nosaltres mateixos, ajudant els altres, estant amb amics, amb gratitud o meditant. Això és el contrari de la doctrina actual de l'"autocura", però innumbrables estudis han demostrat que sortir dels nostres propis caps ens ajuda a allunyar-nos de les ruminacions negatives que poden ser la base de tants problemes de salut mental».

[Més informació](#) [

/export/sites/Sbd/ca/.galleries/Documents/CORDIS_article_450231-can-we-learn-how-to-be-happy_es.pdf]
(CORDIS)