

# LA FELICITAT I LA SALUT



## **SINOPSIS DEL TREBALL**

Aquest treball tracta sobre la felicitat i la salut. He analitzat cada concepte per separat i alhora, la relació que hi ha establerta entre ells dos. Per dur a terme aquest estudi, he realitzat, per una banda, una recerca en profunditat en llibres especialitzats, revistes i pàgines web. Per l'altra banda, he fet enquestes a la població de Cubelles, per esbrinar el grau de felicitat dels meus conciutadans. A més, a partir d'una dieta, he comprovat la millora de la felicitat d'una persona amb la millora de la seva salut. Finalment, he fet entrevistes per completar el meu treball.

Este trabajo trata sobre la felicidad y la salud. He analizado cada concepto por separado y a la vez, la relación que hay establecida entre ellos dos. Para llevar a cabo este estudio, he realizado, por un lado, una búsqueda en profundidad en libros especializados, revistas y páginas web. Por otro lado, he hecho encuestas a la población de Cubelles, para averiguar el grado de felicidad de mis conciudadanos. Además, a partir de una dieta, he comprobado la mejoría de la felicidad de una persona con la mejoría de su salud. Finalmente, he hecho entrevistas para completar mi trabajo.

This research project is about happiness and health. I have analyzed each concept separately and, at the same time, the relationship that it is established between the two concepts. To carry out this study, I have done a depth search in specialized books, in magazines and in web pages. Also, I have done surveys to the Cubelles population, to know the happiness of my fellow citizens. In addition, with a diet, I have checked the improvement of a person's happiness with the improvement of their health. Finally, I have done interviews to complete my work.

## ÍNDIX

1. Deficions.....	1
1.1. La felicitat.....	1
1.2. La salut.....	1
2. “Pallapupas”.....	2
1.1. Programes i projectes.....	2, 3, 4 i 5
1.2. Situació geogràfica.....	6
1.3. Testimonis.....	7, 8 i 9
1.4. Entrevista a Angie Rosales.....	10 i 11
1.5. Reflexió sobre l'importància d'aquesta ONG.....	11 i 12
3. “La felicidad y la percepción de la salud”.....	13
3.1. Conclusions de l'estudi.....	13 i 14
3.2. Fitxa tècnica de l'estudi.....	15
4. Dieta.....	17
4.1. Voluntàries.....	17
4.2. Base comuna de les dues dietes.....	18
4.3. Exemples de plats de la dieta de la 1 <sup>a</sup> voluntària.....	19 i 20
4.4. Resultat de la dieta.....	21
4.5. Entrevista a la 2 <sup>a</sup> voluntària.....	21
5. Enquestes a la població de Cubelles.....	22
5.1. Resultats segons franges d'edat.....	22, 23, 24, 25 i 26
5.2. Resultats globals.....	27
5.3. Conclusions de les enquestes.....	28
6. Entrevistes.....	29
6.1. Entrevista al mossèn de Cubelles.....	29 i 30
6.2. Entrevista a un ex drogoaddicte.....	30

7. Conclusions

7.1. Resultats obtinguts

7.2. Obstacles

7.3. Valoració de tot el procés de recerca i del què s'ha après

7.4. Agraïments

8. Fonts d'informació

9. Annexos

## INTRODUCCIÓ

**Finalitat de la investigació:** realitzar una comprovació de què realment hi ha una relació entre la felicitat i la salut.

**Objectius:**

- Definir i explicar de la manera més clara i concreta, que és la felicitat i que és salut.
- Intentar saber de quina manera actua la felicitat sobre la salut.
- Conèixer l'efecte que té la salut d'una persona sobre la seva felicitat, a partir de la realització d'una dieta a mans de dues voluntàries.
- Entendre el món dels "Pallapupas", i reflexionar sobre la importància del seu treball.
- Descobrir el grau de felicitat dels habitants de Cubelles a partir d'enquestes.
- Entrevistar a diverses persones, amb la finalitat d'entendre que significa per a ells la felicitat i recopilar informació útil pel meu treball.

**Motivació personal:**

Van ser molts els motius pels qual vaig escollir fer aquest treball, però el principal va ser, que llegint el títol, se'm van obrir mil idees al meu cap. És un tema que considero molt interessant i que s'allunya d'allò que en un principi tenia pensat pel meu treball de recerca.

Mai m'havia plantejat ni havia pensat en la relació tan directa que hi ha entre la felicitat d'una persona i la seva salut i crec que ara és un bon moment per fer-ho.

A més, tinc el somni de dedicar-me a la medicina i considero que és un tema que està molt relacionat amb aquest camp i m'ajudarà a aprendre coses noves que em serviran de cara al present i sobretot de cara al futur.

**Metodologia utilitzada:**

- La part teòrica del meu treball consistirà principalment en buscar informació en pàgines web i en revistes, enciclopèdies i llibres especialitzats.
- La part pràctica serà la més llarga. Per una part, dues voluntàries realitzaran una dieta, amb l'objectiu de comprovar que millorant la salut d'una persona, es pot millorar la seva felicitat. A més, realitzaré enquestes a la població de Cubelles. D'aquesta manera analitzaré el grau de felicitat dels meus conciutadans. Finalment, faré un seguit d'entrevistes que m'ajudaran a complementar el meu treball.

## **PART TEÒRICA**

### **1. DEFINICIONS**

Com he mencionat anteriorment en la introducció, l'objectiu del meu treball de recerca és **comprovar** que hi ha una relació entre la felicitat i la salut. Així que, abans de començar el treball, crec necessari resumir en unes línies, el significat de cada concepte.

#### **1.1 La felicitat**

El terme felicitat, no té una definició exacta i concreta ja que és una paraula amb un significat molt subjectiu. Tot i això, podem dir, de manera molt generalitzada, que la felicitat és un sentiment / estat d'ànim agradable, de satisfacció, acompanyat d'emocions positives i amb absència de dolor.

Cada individu viu la vida de manera diferent als altres i per tant hi haurà molts factors que condicionaran la seva visió de felicitat. Factors com la família, el treball, l'estat social i econòmic, l'amor i sobretot la salut.

#### **1.2 La salut**

La salut es defineix, com un estat de complet benestar físic, mental i social, on l'organisme exerceix normalment les seves funcions. El terme salut es contraposa al de malaltia.

Podem dir que hi ha diversos factors que influeixen en la salut d'una persona:

- Medi ambient
- Estil de vida
- Sistema sanitari
- Biologia humana
- Socials

## 2. “PALLAPUPAS”

“Pallapupas” és una ONG que porta activa des de l’any 2000, amb l’**objectiu** principal de millorar la qualitat de vida d’infants, joves, gent gran i persones amb malalties mentals, a través de l’alegria i el riure. Creuen i defensen que aquest últim, ajuda a canalitzar la tensió, la por i l’ansietat que viuen moltes persones quan pateixen una malaltia.

### 2.1 Programes i projectes

Ens sonen i potser els coneixem per treballar en els hospitals, però a part d’això, tenen altres programes i projectes. La taula que he adjuntat a continuació ens permet comprendre quins són:

Programa pallassos i pallasses d’hospital	Projecte infància	Planta pediàtrica
		Hospital de dia d’oncohematologia
		Quiròfan
	Projecte gent gran	Centres socio-sanitaris
		Centres residencials
Programa teatre social	Projecte d’hospitalització	Unitat d’ajuts infantojuvenil
		Hospitals de dia de psiquiatria
	Projecte Cies	Cies i grups de teatre amateur
Programa dansa	Projecte gent gran	Centres socio-sanitaris

Taula 1. Programes i projectes dels “Pallapupas”



A continuació, explicaré certes dades rellevants o d'interès d'alguns projectes:

- **Projecte infància (quiròfan):** els “Pallapupas” acompanyen els infants abans, durant i després d'una intervenció quirúrgica. Tenen dos objectius: per una banda volen que la separació amb els pares es realitzi sense plors i sense angoixa i per l'altra banda, pretenen que la inducció anestèsica es faci de manera tranquil·la, sense haver de fer servir la força. Aquesta iniciativa segueix operativa a tres hospitals: Hospital de Sant Joan Déu, Hospital Universitari XXIII i la Xarxa Assistencial Universitària Althaia.



Doc. 1. Els pallassos amb un pacient abans d'entrar al quiròfan

- **Projecte infància (planta pediàtrica):** treballen a l'Hospital del Mar, a l'Hospital Sant Joan de Déu, a la Corporació Sanitària Parc Taulí, a l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova, a l'Hospital Universitari XXIII, a la Xarxa Assistencial Universitària Althaia i a l'Hospital de Terrassa.



Doc. 2. Un pallasso amb un pacient

- **Projecte gent gran (centres socio-sanitaris):** els “*Pallapupas*” proporcionen moments d’ensenyament emocional i de riure a la gent gran durant el temps d’ingrés hospitalari. Treballen a la Fundació Pere Relats i a l’Hospital Arnau de Vilanova.
- **Projecte gent gran (residències):** treballen en centres residencials tant per a persones autònomes com per a persones amb diferents graus de dependència. Treballen a la Fundació Pere Relats i a l’Hospital Arnau de Vilanova.



Doc. 3. Els “Pallapupas” en una residència



Doc. 4. Una pallassa amb una senyora gran

- **Projecte Cies (Cies i grups de teatre amateur):** actualment tenen tres grups de teatre. Per una banda està la Companyia de Teatre BROTS (formada per persones amb malalties mentals), la Companyia de Teatre VÍNCULOS (formada per familiars de persones amb malalties mentals) i finalment la Companyia de Teatre (formada per joves que han estat ingressats a centres per diagnòstic de malaltia mental). L'objectiu és fer-los protagonistes de la seva pròpia història i convertir-los en narradors de si mateixos.



Doc. 5. Actuació d'una companyia de teatre

- **Projecte d'hospitalització (hospitals de dia de psiquiatria i unitats d'ajuts infantojuvenil):** els "Pallapupas" contribueixen a la humanització de l'atenció sanitària i a la comprensió de la malaltia mental i lluita per donar veu a un col·lectiu molt castigat per la societat.



Doc. 6. Una pallassa amb un pacient

## 2.2 Situació geogràfica

A continuació, adjunto un mapa on es pot veure de manera ràpida i fàcil, les localitats on es troben els centres, els hospitals i les companyies que compten amb els “Pallapupas”:



Doc. 7. Mapa de la distribució dels “Pallapupas” a Catalunya

## 2.3 Testimonis

A més a més, per poder entendre la importància d'aquestes organitzacions, en concret, la dels "Pallapupas", he cregut convenient afegir l'opinió de testimonis que vaig aconseguir de la seva pàgina web i d'un altre entrevistat per mi:

Aquests són els testimonis que he trobat a la pàgina web:

- **Pare d'un nen hospitalitzat, Corporació Sanitaria Parc Taulí de Sabadell.** "Os felicito porque es muy difícil conseguir que un niño se olvide del dolor y con nuestro hijo lo habéis conseguido, gracias."
- **Pares d'en Ricard, Hospital Universitari Arnau de Vilanova, Lleida.** "Amb vosaltres, el pas per l'hospital s'ha tornat en un bonic record per totes les vegades que ens heu fet riure. Gràcies."
- **Carme Santos, Directora Assistencial de les Clínicas Barceloneta i Bonanova, Barceloneta.**  
"Han demostrado que es posible conseguir mejorar la calidad de vida de las personas mayores ingresadas mediante la sonrisa, que provoca un efecto terapéutico beneficioso para su salud y a la vez se integra dentro de la dinámica de trabajo de los equipos."
- **Infermera d'UCA, Hospital de Sant Joan de Déu, Esplugues de Llobregat.**  
"Els Pallapupas aporten il·lusió i tranquil·litat en situacions a vegades molt estressants pel nen o nena i la seva família."
- **Carme Santos, Directora Assistencial de les Clínicas Barceloneta i Bonanova, Barcelona.**  
"Han demostrat que és possible millorar la qualitat de vida de les persones grans ingressades mitjançant el somriure, que provoca un efecte terapèutic beneficiós per a la seva salut i que, alhora, s'integra dins la dinàmica de treball dels equips."

- **Daniel, 17 anys, ingressat a l'hospital per un trastorn depressiu.**  
“Us vull donar les gràcies per que m'heu aportat moltíssima seguretat en mi mateix, entreteniment i sobretot confiança i autoestima. Relacionar-me amb gent que no coneixia m'ha fet sentir com un més.”



Doc. 8. Un pallasso amb un pacient

Aquest és un testimoni entrevistat per mi:

- **Diego Caccin, 17 anys, anteriorment ingressat per càncer.**  
“Tuve un sarcoma de Ewing cuando tenía 14 años y por ello me sometí a un tratamiento oncológico. Por suerte, se llevó a cabo en el hospital pediátrico de San Juan de Dios. Digo esto porque, este, tiene una filosofía que se basa en que la estancia en el hospital no sea ni traumática ni dolora. Para esto, el hospital fomenta una serie de actividades para los niños como son los perros de compañía, el servicio de arte terapia, los músicos, y como no, los magníficos Pallapupas. Todos estos, son gente que no está financiada por el estado, pero que tienen un papel muy importante dentro del hospital, casi tanto como los médicos y los medicamentos. Desde mi punto de vista, el estado anímico del paciente es muy importante para su mejoría. De esto es de lo que se encargan los payasos. Están organizados para estar en el lugar adecuado, en los momentos más difíciles, para que el paciente se

pueda aislar un poco de aquello que le sucede y pueda sacar una sonrisa.

En mi caso, que tuve que entrar por primera vez a un quirófano, tenía mucho miedo porque no sabía de qué iba todo, ni había asimilado lo que estaba pasando. En el momento en que me vino a buscar el camillero, aparecieron los payasos (Gelocatila y Mascarillo si no recuerdo mal) y me hicieron reír los momentos más duros e hicieron que se me pasara un poco la angustia. Es más, se me subieron a la camilla y me acompañaron al quirófano entre carcajadas, a pesar del miedo que me generaba esa situación.

Los Pallapupas están enfocados a los pacientes, pero también ayudan a las familias que lo pasan mal (mis padres se reían igual que yo).

En mi opinión, este servicio se tendría que fomentar, porque es muy importante para el paciente y cada vez que vuelvo al hospital, me río con ellos.”

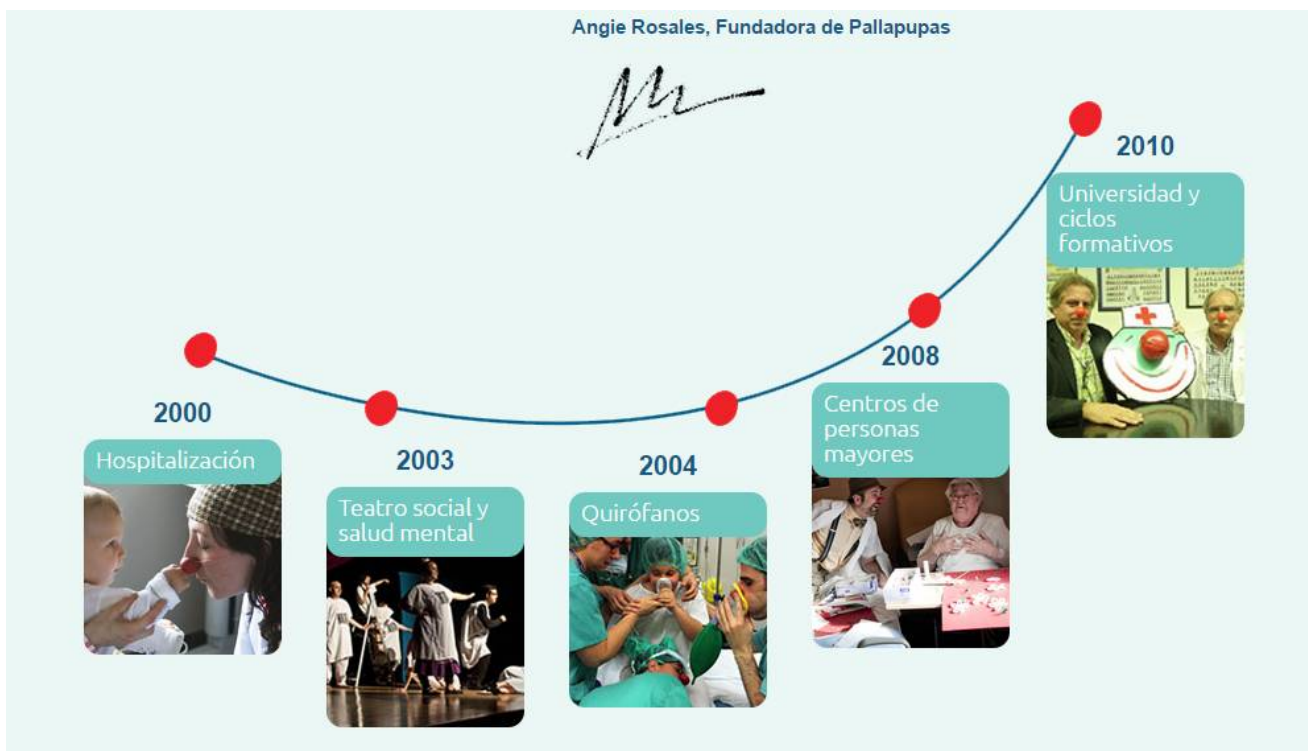


Doc. 9. La pallassa Gelocatila

## 2.4 Entrevista a Angie Rosales

Angie Rosales, la fundadora i presidenta dels “Pallapupas”, ens ofereix una interessant entrevista al diari “el Triangle”, on ens explica la seva experiència i altres aspectes rellevants pel meu treball, que explicaré a continuació:

- **Fundació dels “Pallapupas”:** Angie treballava en una companyia de carrer (de teatre) a Mallorca i un dels seus companys va proposar-li anar a un càsting per ser pallassa d'hospital. Ella s'hi va presentar tot i que no era pallassa ni havia escoltat mai parlar dels pallassos d'hospital. Quan la van agafar i va començar la seva formació, va descobrir un món nou per ella, un món de parets blanques, silencis, tecnològic i fred. De sobte, una parella de pallassos va aparèixer i va transformar-ho tot i es va generar un ambient completament al d'abans. Va ser a partir d'aquest punt, quan Angie Rosales va entendre la utilitat de la seva gran passió, el teatre, i va decidir fundar els “Pallapupas”.
- **Evolució de la ONG:** en aquest gràfic, es pot veure l'evolució dels “Pallapupas” al llarg dels anys



Doc. 10. Evolució de la ONG a partir de l'any 2000 fins al 2010



- **La gent que viu feliç, mor millor?** ella afirma que si. No hi ha cura per la mort, però ser feliç, fa més fàcil el temps de viatge i això ja val la pena.
- **Actuacions per a gent adulta:** com he explicat anteriorment, els Pallapupas no només actuen pels nens petits. Actuar per adults és tot un repte ja que ho reben de manera xocant i pensen que els pallassos d'hospital són per a nens. És aquí quan han d'intentar trencar aquestes barreres. Com bé diu Angie, "hem parlat molt de la humanització en medicina per a infants, però no per a adults, que la necessiten fins i tot més que els nens, perquè els adults som més conscients del que tenim."
- **L'humor ens ajuda o amb l'humor posem una barrera per no enfrontar-nos a situacions greus?** Angie Rosales ens diu que és evident que l'humor ajuda a transitar, encara que no està comprovat si ser més positiu respecte una situació fa que variï el final de la història.

## 2.5 Reflexió sobre l'importància d'aquesta ONG

En primer lloc, crec que pel que realment serveixen els "Pallapupas", és perquè allò pel que estàs passant sigui més fàcil. Està clar que l'humor és una eina fonamental per superar l'adversitat en aquesta vida. Estar feliç, canvia la teva manera de veure els problemes i sobretot d'afrontar-los. Vius les situacions difícils de millor manera i això és un regal per a un mateix i per la gent que t'envolta i es preocupa per tu.

En segon lloc, opino que és realment important el seu treball i que s'hauria d'estendre a més hospitals la idea de tenir certes persones que facin riure als pacients i que aportin alegria a l'hospital. Són persones que saben que la felicitat i la salut van de la mà i que intenten que les persones siguin felices i per tant que la seva salut millori de manera positiva.

A continuació, deixo uns fragments d'unes entrevistes fetes a uns pallassos d'hospital, on podem veure clarament la importància d'aquesta ONG.

- **Explica algun cas en què un pacient hagi millorat molt o hagi fet un canvi radical (en positiu) a causa dels Pallapupas.** “Hi havia un nen que no volia menjar, ni beure i estava molt enfadat amb els seus familiars. Vam entrar una parella de Pallapupas i li vam compondre una cançó on deia que havia de menjar, riure i descansar. A partir de la nostra visita va començar a menjar i a riure amb els seus familiars.”
- **Diuen que de l'amor a l'odi hi ha un pas; el riure de què està a prop o lluny?** Bé, jo diria que de plorar. Molts pares a vegades s'emocionen quan ens veuen entrar per la cara de l'infant o per l'emoció continguda. Sovint, entrem a una habitació on hi ha molta tristesa i quan actuem, de sobte, es crea un moment on es posen a riure creant un ambient i transformant-lo amb un espai molt més agradable.
- **El pallasso no només fa riure, què més fa? Què vol crear quan apareix en “escena”?** Transforma l'espai, crea un món diferent, una força, uns moments especials, agradables, entranyables, únics i meravellosos. A vegades en alguna observació podem veure la feina des de fora i saps la força que té veure passar dos pallassos per un passadís d'hospital és increïble. Gent que estava seria i gira el cap per donar una ullada i esvair un somriure a la seva cara. Això no té preu. Personalment, defenso el calor humà, les emocions i sobretot, no vull deixar mai de regalar somriures... perquè a mi me'n regalen molts i em fa molt feliç. Acabo dient que la felicitat són petits moments.

### 3. “LA FELICIDAD Y LA PERCEPCIÓN DE LA SALUD”

“La felicidad y la percepción de la salud”, un estudi realitzat pel “Instituto Coca-Cola de la Felicidad” i per la “Universidad Complutense de Madrid” va tenir com a **objectiu** trobar les relacions existents entre l’estat de salut percebut i el nivell de felicitat de les persones ( en aquest cas, dels espanyols), i si les persones felices són menys propenses a tenir problemes de salut.

Els **resultats** van concloure que les persones més felices es senten més saludables que les que són menys felices. També es va confirmar la relació entre benestar i salut i la importància dels amics i de la família, com a factor que ajuda a sentir-se bé.

#### 3.1 Conclusiones de l’estudi

Coca-Cola, a partir d’unes enquestes realitzades a la població espanyola, ha establert una sèrie de conclusions:

- L’estudi recalca que, sabent que la salut està lligada amb la felicitat, es pot determinar alguns dels problemes de salut que estan més directament relacionats amb la satisfacció vital de les persones i alguns que no ho estan. En aquesta taula he afegit uns quants exemples de cada tipus ( cal remarcar que depenent de la persona, un problema l’afectarà més o menys en la seva vida i en la seva felicitat i que és una generalització) que he agafat del mateix estudi:

Problemes de salut <b>relacionats</b> amb la satisfacció vital	Problemes de salut <b>no relacionats</b> amb la satisfacció vital
Depressió Problemes de concentració mental Estrés / ansietat / nerviosisme Càncer Anorèxia Problemes cardiovasculars Problemes respiratoris	Estrenyiment Al·lèrgies i intoleràncies Hipertensió Problemes dermatològics

Taula 2. Problemes de salut

- Diu que, en general, tots els problemes de salut estan més presents en la gent menys feliç, i això **confirma la relació entre benestar i salut**.
- Afirma que els problemes de tipus psicològic afecten més a la felicitat d'una persona que els problemes físics. En aquesta taula (extreta de l'estudi) es pot veure clarament aquest fet:

Tipus de malaltia i condició	Proporcions de persones Menys felices : <b>Més felices</b>
<b>PSICOLÒGIQUES</b>	
Depressió	9 : 1
Problemes de concentració mental	8 : 1
Estrés / ansietat / nerviosisme	2,5 : 1
Insomni	4 : 1
<b>FÍSIQUES</b>	
Mal d'estómac	2 : 1
Colesterol	1,5 : 1
Osteoporosis	3 : 1
Mal de cap	2 : 1

Taula 3. Diferències entre malalties psicològiques i malalties físiques

- Corrobora que davant un problema de salut, les persones més felices es senten més saludables que les infelices. A més, **l'informe constata la gran importància de la salut mental tant o més important que la salut física en la percepció de la pròpia salut**.
- I finalment, l'estudi confirma que el paper de la família i els amics és imprescindible per protegir la felicitat.

### 3.2 Fitxa tècnica de l'estudi

- **Univers:** població de 18 a 65 anys resident a Espanya.
- **Mostra:** 3600 entrevistes dissenyades, 3000 realitzades entre els dies 22 de maig i 16 de juliol de 2017.
- **Mètode per examinar les mostres:** per comunitats autònomes i hàbitat. La selecció final de l'unitat de la mostra va ser realitzada per quotes de sexe, edat i classe social.
- **Mètode de recollida d'informació:** totes les entrevistes van ser realitzades a les cases dels entrevistats.



Doc. 11. Eslogan de Coca-Cola

## **PART PRÀCTICA**

La part pràctica del meu treball ha estat dividida en tres punts:

- **Realització d'una dieta:** dues voluntàries, s'han ofert per dur a terme una dieta. L'objectiu és comprovar si hi haurà una repercussió positiva en la felicitat d'elles, variant la seva salut, a través d'una correcta alimentació. D'aquesta manera, es podrà determinar la relació directa entre salut i felicitat.
- **Fer enquestes a la població de Cubelles:** l'objectiu d'aquest punt és veure el grau de felicitat dels meus conciutadans i analitzar quins són els factors que determinen la seva felicitat o infelicitat. Caldrà veure quines diferències hi ha segons l'edat o el sexe de cada individu.
- **Dur a terme entrevistes:** entrevistaré a persones que tenen concepcions de la vida completament diferents. Primerament, al mossèn de la parròquia de Cubelles, per analitzar que li aporta dedicar-se a cos i ànima a una religió. Vull saber que considera ell que és la felicitat i si creu que Déu influeix en la seva. I després, entrevistaré a un ex drogoaddicte. Tinc interès, entre altres coses, per saber si es va ficar al món de les drogues per guanyar felicitat o quin va ser realment el motiu.

## 4. DIETA

L'**objectiu** de realitzar la dieta, és comprovar si portar una vida més sana, ha proporcionat un grau més de felicitat a la vida de les dues voluntàries que l'han realitzat.

Cadascuna ha seguit unes pautes diferents, adaptades als seus recursos i preferències alimentàries, però amb una finalitat comuna: ser més felices.

### 4.1 Voluntàries

- **1<sup>a</sup> voluntària:** és una persona adulta. Pretén fer un canvi d'estil de vida, radical, reprenent activitats i reptes personals nous. Ha tingut molts problemes de salut en el passat, que l'han obligat a realitzar dietes terapèutiques per salvar la seva vida, però mai han estat per perdre pes. Ara desitja fer una dieta habitual, més natural, exempta de carn d'au i mamífers (només peixos i marisc) i llegums, simplement per mantenir una òptima salut i sentir-se més vital. El fet de ser adulta li dóna una possibilitat més ampla de decisió de compra, cuinar-los al seu gust i conservar-los, escollir els horaris, activitats i la major capacitat per decidir tractaments amb terapeutes de medicina natural.
- **2<sup>a</sup> voluntària:** és una persona adulta. Ha realitzat alguna dieta esporàdica al llarg de la seva vida, controlada per un metge, per perdre pes. Aquest cop, té l'objectiu de portar una vida més sana i de sentir-se més a gust amb ella mateixa i amb el seu cos.

## 4.2 Base comuna de les dues dietes

- Cinc menjars per dia. Mínim tres i prohibit saltar-se el sopar.
- L'ordre de preferència a l'hora de comprar els aliments de millor a pitjor serà: frescos, envasats al buit, envasats en sal, congelats, envasats al vidre, en llauna, envasats en plàstic i envasats amb conservants químics.
- Combinar en els plats tres tonalitats de colors: verds (els que més), grocs i/o taronges i vermell i/o morats. Van associats al magnesi, als flavonoides i als carotens.
- Evitar els fregits.
- Intentar que la major part dels aliments siguin el més frescs i ecològics possibles.
- Beure aigua mineral abundantment (mínim 1,5 litre al dia). Restricció al màxim de begudes refrescants (cola, tòniques, sucus envasats, etc.) i d'alcohol (és possible una mica de vi negre de qualitat, però millor evitar-lo).
- Alt contingut en fibra alimentària.


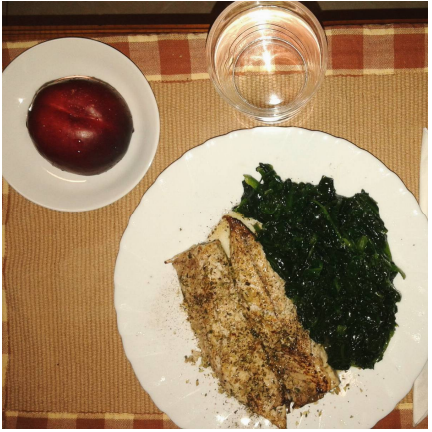



Doc. 12. Mostra la gamma de colors que ha de tenir un plat



### 4.3 Exemples de plats de la dieta de la 1<sup>a</sup> voluntària

Plat	Explicació
	<p>Són pebrots vermells, amb ous, molt de julivert i alls. De postres, una nectarina i per beure, aigua</p>
	<p>És una truita d'espínacs acompanyada per pebrots verds. Per beure, aigua</p>
	<p>Són mongetes verdes acompanyades d'ou dur. De postres, una poma i per beure, aigua</p>

	<p>És una truita d'espínacs. De postres, tres prunes i per beure, aigua</p>
	<p>Són espínacs saltejats amb alls i verat a la planxa. De postres, una nectarina i per beure, aigua</p>
	<p>Són pebrots verds fregits amb truita d'all i julivert. De postres, tres prunes i per beure, vi de qualitat</p>

Taula 4. Exemples de plats de la dieta de la 1ª voluntària

#### 4.4 Resultat de la dieta

L'objectiu ha estat assolit. Les dues voluntàries han trobat recompensa en el fet de millorar la seva salut a partir de la restricció i afegiment d'alguns aliments a la seva vida quotidiana. Es senten satisfetes amb el seu cos i per aquest motiu han decidit no abandonar la dieta. Seguiran amb aquesta, per poder gaudir d'un estat òptim de felicitat.

#### 4.5 Entrevista a la 2<sup>a</sup> voluntària

Comprovació de la relació directa entre la salut i la felicitat d'una persona:

- **Abans de proposar-te jo la idea de dur a terme la dieta, tenies pensat fer-la tu pel teu compte?** “Si, feia temps que tenia en ment realitzar una dieta, però mai trobava el moment adequat per començar. La teva proposta va ser un impuls per decidir-me.”
- **Quin va ser el principal motiu pel qual tenies ganes de fer la dieta?** “No em sentia a gust amb el meu cos. Cada dia em veia més ample i volia canviar això. Veia en el fet de dur a terme una dieta, la possibilitat de sentir-me millor amb mi mateixa i per tant, ser feliç.”
- **Creus que la millora de la salut repercuteix sobre la millora de la felicitat?** “Si, totalment.”
- **Va ser dur realitzar aquesta dieta?** “Al principi em va costar una mica, ja que estava acostumada a menjar tot allò que em venia de gust, però al notar els primers resultats de la dieta, vaig canviar la meva mentalitat. Vaig veure que era el vehicle que em conduiria cap a la meva felicitat.”
- **Seguiràs amb la mateixa dieta?** Seguiré fent dieta, ja que estic molt feliç gràcies a ella, però no la mateixa dieta estricta que fins ara. Faré variacions, i em permetré certs capricis als caps de setmana.”

## 5. ENQUESTES A LA POBLACIÓ DE CUBELLES

L'objectiu de realitzar aquestes enquestes era analitzar el grau de felicitat dels meus conciutadans. A més, volia veure quins factors determinaven que fossin més o menys feliços, sempre tenint en compte diverses franges d'edat i el sexe de cada persona.

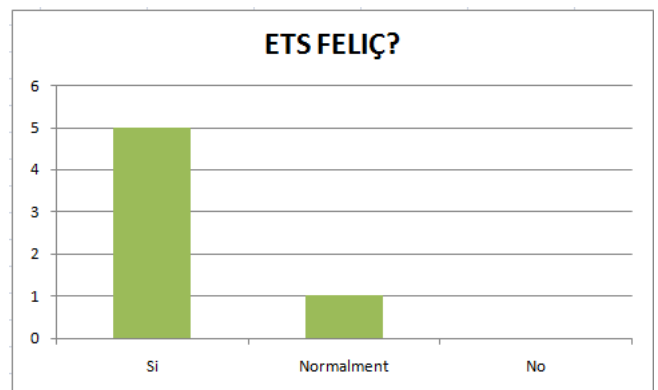
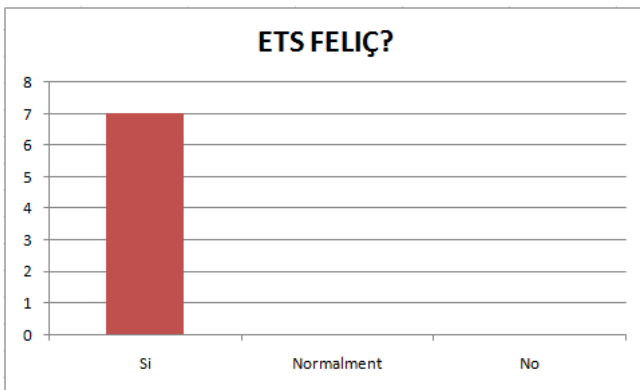
He entrevistat a aproximadament 15 persones de cada franja d'edat.

### 5.1 Resultats segons franges d'edat

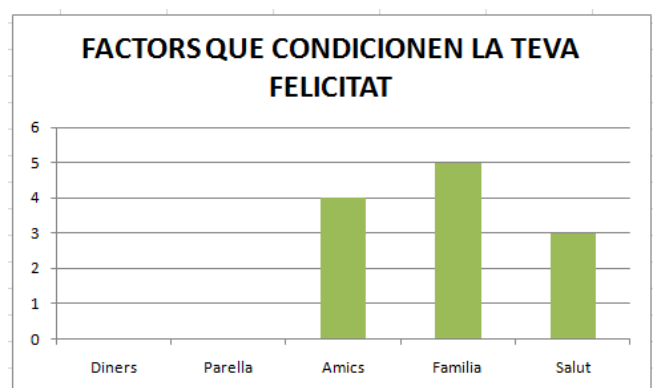
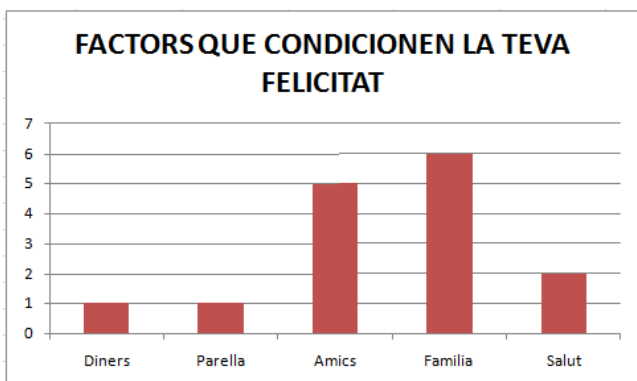
A continuació, afegiré gràfics que han resultat de dur a terme les enquestes. Els separaré per edats principalment, però en algun cas diferenciaré segons el sexe (els gràfics de color vermell són els del sexe femení i els gràfics verds són els del sexe masculí).

- **Franja de 1 a 12 anys**

Una de les preguntes que més importància tenia en la meva enquesta, era la de si ets feliç. Aquests han estat els resultats:

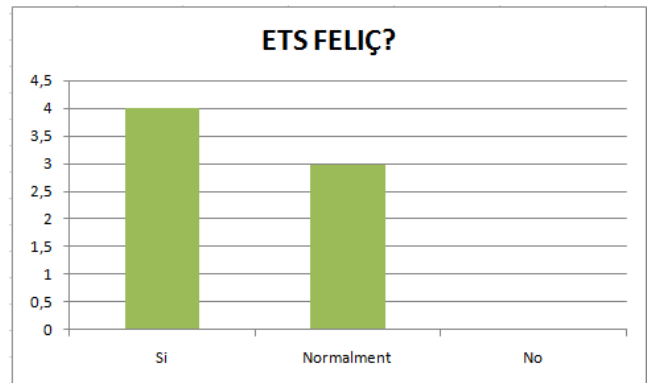
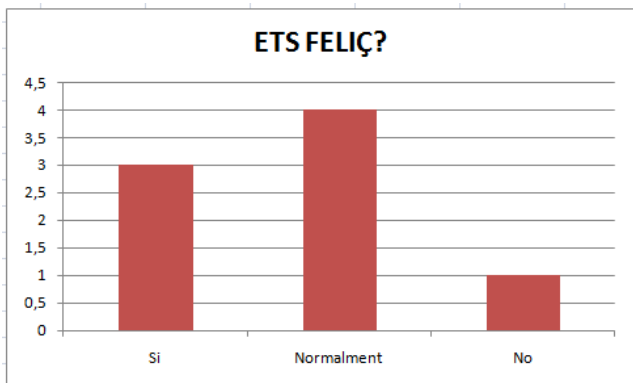


Com es pot veure en els gràfics, **els nens i les nenes es senten feliços**. Ara afegiré gràfics que mostren els factors que determinen aquesta felicitat:



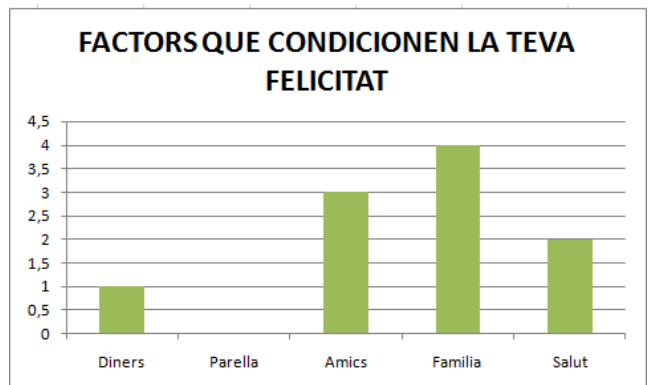
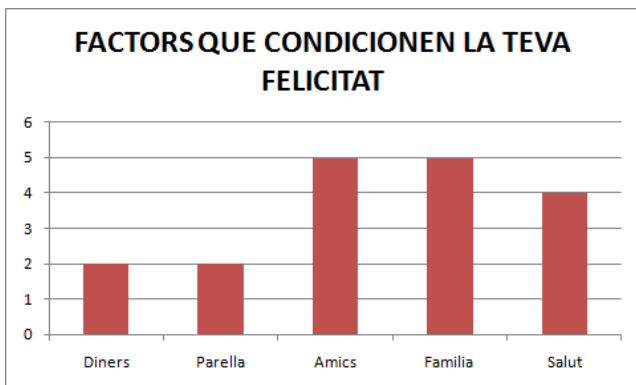
La conclusió d'aquests últims gràfics seria que la família i després els amics, són de gran importància perquè els nens i nenes es sentin feliços. La salut també està present, però no és tan rellevant per la seva felicitat.

- **Franja de 12 a 18 anys**



Com es pot veure, hi ha una variació de la percepció de la felicitat entre els nois i noies d'aquesta franja d'edat. **No tots es senten feliços i la majoria ho estan a vegades, normalment.**

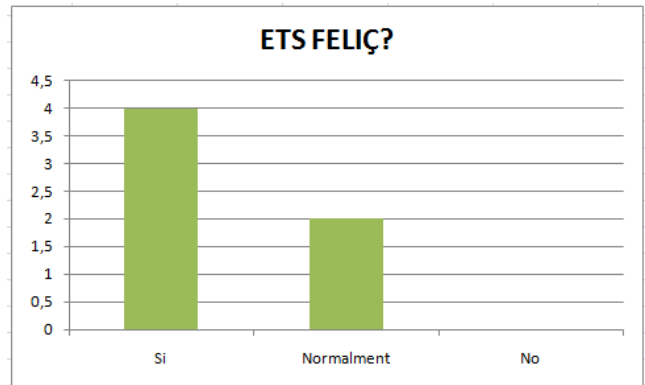
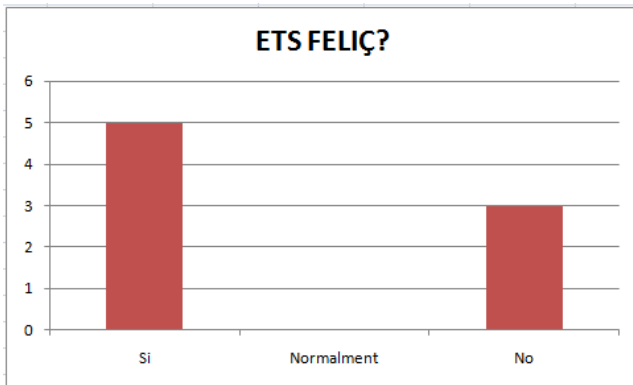
A continuació, veurem que determina la felicitat d'aquelles persones:



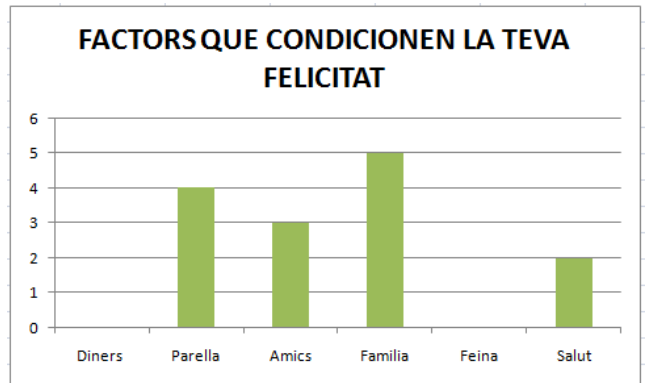
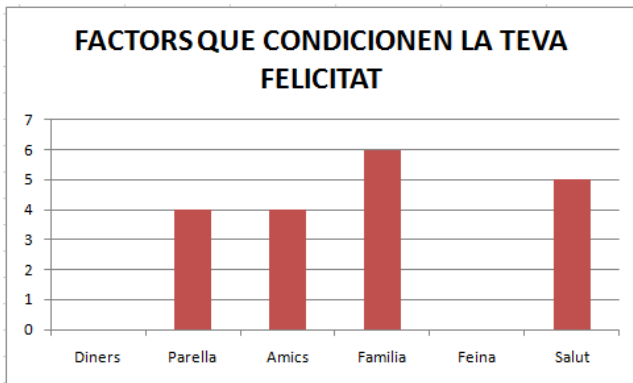
Els diners comencen a guanyar importància entre els dos sexes. La rellevància de la salut segueix més o menys igual que en els nens i nenes d'1 a 12 anys, encara que en les noies està més present. Finalment, els amics i la família segueixen sent essencials per sentir-nos estimats i per tant, més feliços.

Cal destacar que la única persona que va marcar la opció de que no era feliç era per problemes amb la família i perquè un familiar tenia problemes de salut. Per tant, això remarca la gran importància dels familiars.

- **Franja de 18 a 30 anys**



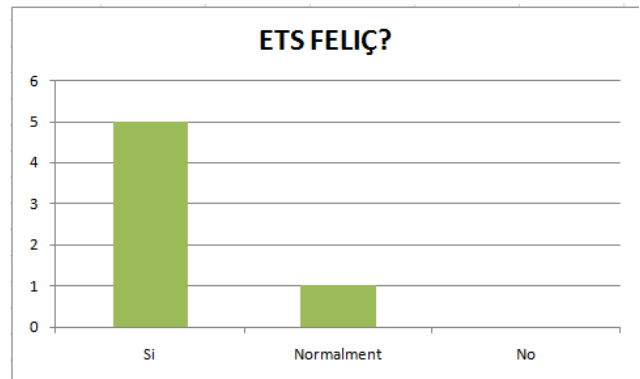
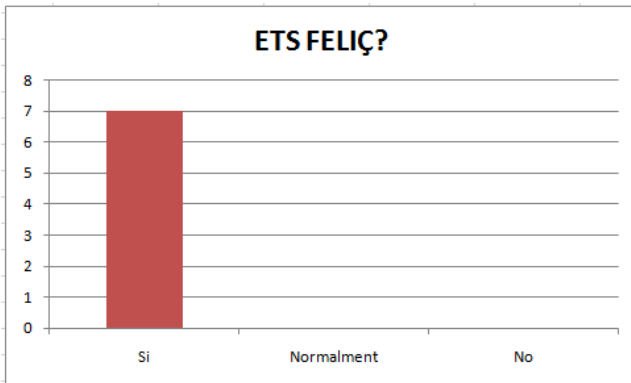
**La població entre 18 i 30 anys és, en gran mesura, feliç, excepte algun cas.**



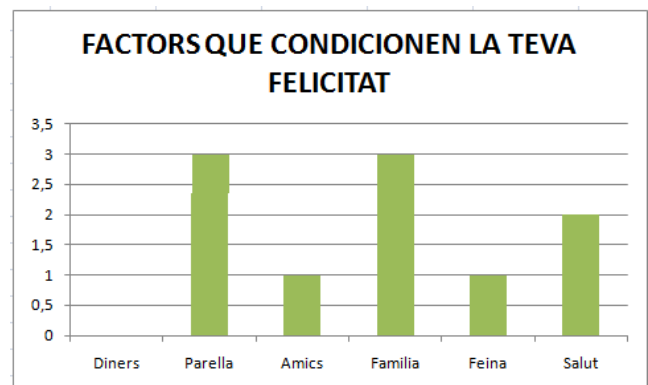
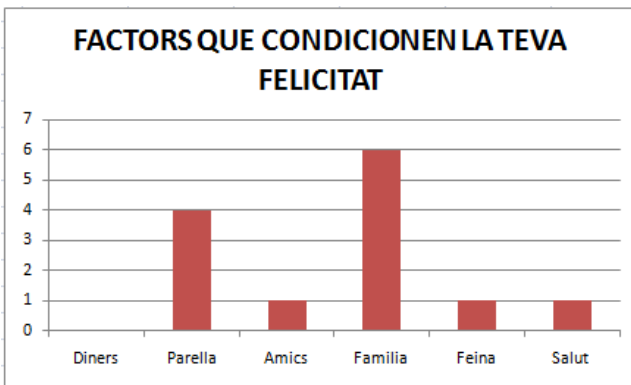
En aquesta edat, les relacions de parella, d'amics i de família són primordials. La família és un suport, però els amics i la parella formen part del dia a dia dels adolescents i dels més propers a 30 anys.

Les persones que han contestat que no eren feliçes, era bàsicament, per problemes amb la parella i també, familiars.

- **Franja de 30 a 50 anys**

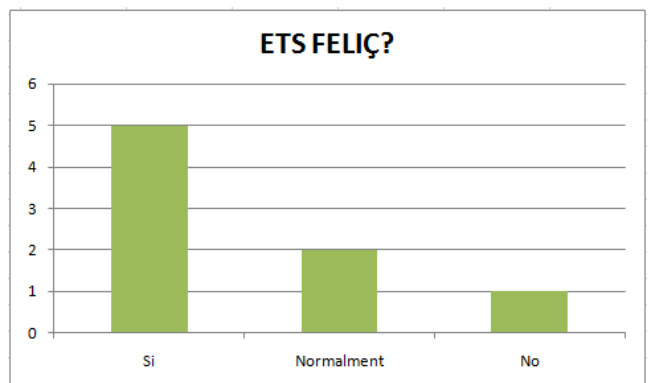
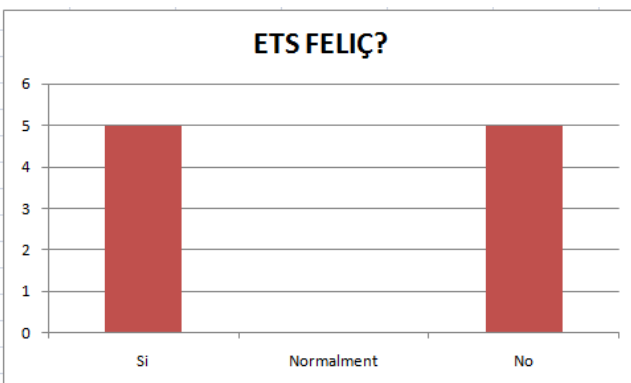


Com es pot veure, **la majoria de població de 30 a 50 anys**, tant homes com dones, **és feliç**.

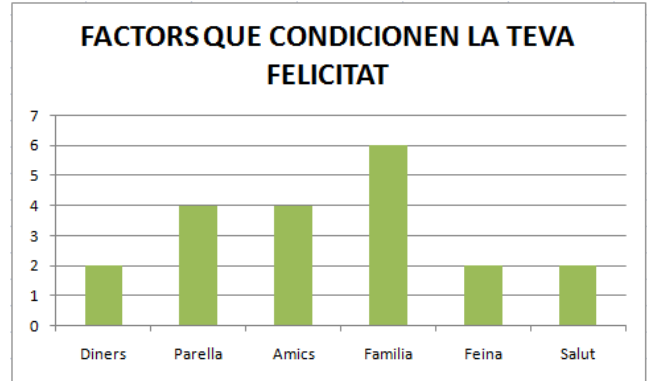
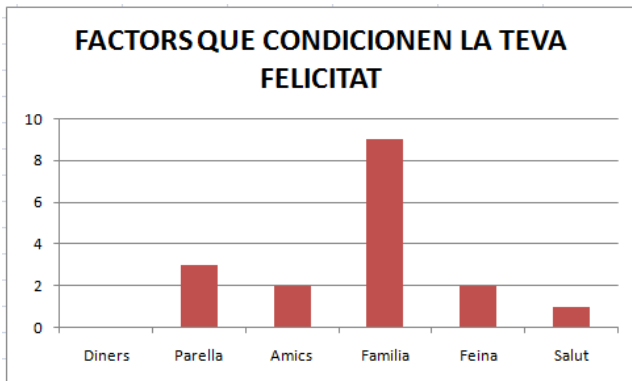


La família, com en totes les franges d'edat, segueix sent el factor principal responsable de la felicitat de les persones. L'importància de la parella, està present en aquesta edat i els amics, la feina, els diners i la salut, no es consideren rellevants.

- **Franja de 50 a 70 anys**



Com es pot apreciar, entre **les dones, de 10, 5 són felices i 5 són infelices**, ho hi ha un punt entremig (després veurem el perquè d'aquesta felicitat i infelicitat). En canvi, **els homes són més feliços en general**, encara que hi ha alguna excepció.



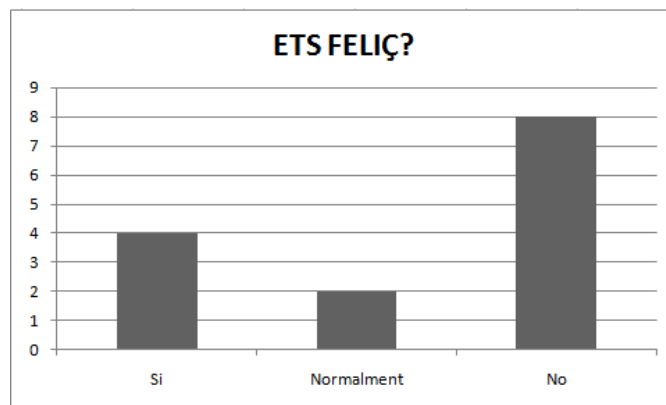
El factor família segueix tenint suma importància per la felicitat de la persona. En les dones es veu més destacat, en canvi, en els homes, podem apreciar que també tenen en compte el amics i la parella. La salut no es considera del tot important en aquesta edat.

Cal remarcar, que les persones que no es senten felices, és degut a problemes amb la família i amb la parella.

En aquesta franja d'edat, els amics perden importància.

- **Franja de 70 a 90 anys**

En aquesta franja d'edat, al no veure diferències entre homes i dones, he decidit ajuntar els dos sexes en un mateix gràfic:



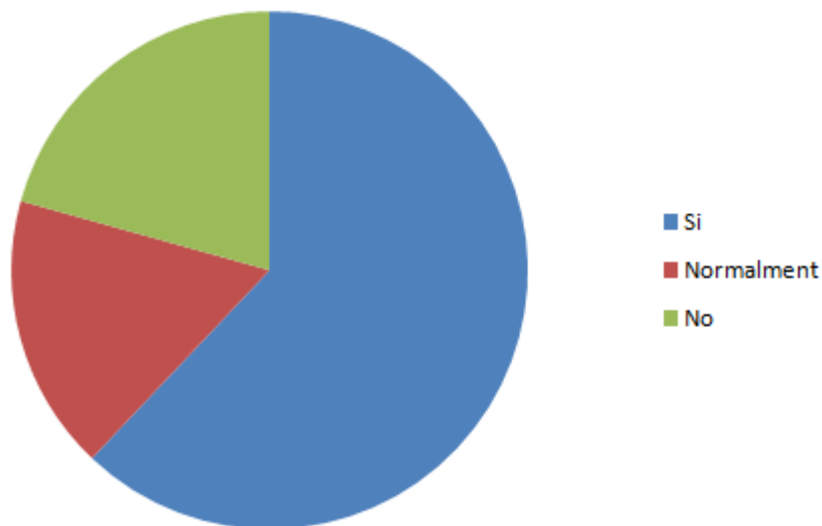


Gràcies a aquest, podem veure que **la majoria de la població major de 70 anys no és feliç**. A partir de les enquestes he apreciat que aquesta infelicitat és deguda a problemes de salut (majoritàriament) i també, problemes amb la família. Els que són feliços, tenen bona salut i estan a gust amb la família i, sobretot, se senten estimats.

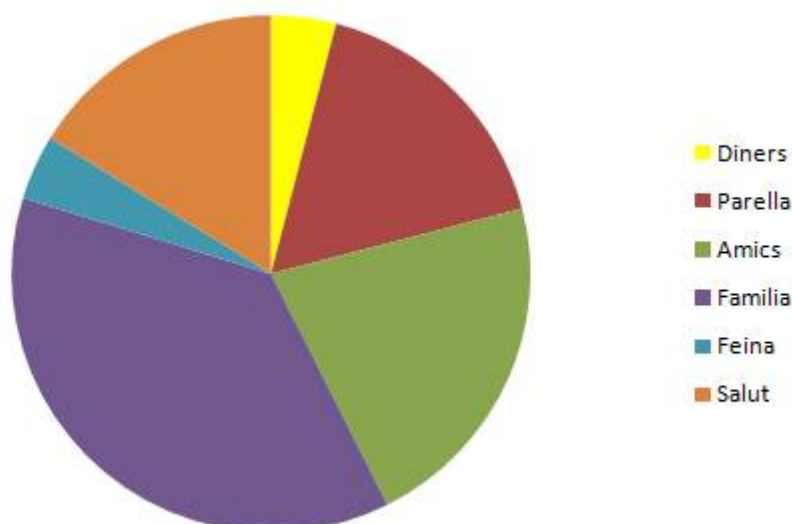
D'aquesta manera, ens trobem un cas on torna a ser evident la gran relació que hi ha entre la salut d'una persona i la seva felicitat.

## 5.2 Resultats globals

L'objectiu de realitzar aquestes enquestes era, com he dit abans, saber si la població de Cubelles és feliç o no i els motius de la seva felicitat o infelicitat. Després de dur a terme 84 enquestes, els resultats generals, respecte a la pregunta "ets feliç?", han estat aquests:



I, els resultats globals dels factors que condicionen la felicitat de la persona, són aquests:



### 5.3 Conclusions de les enquestes

- A Cubelles, hi ha més gent feliç, que gent que no ho és.
- Hi ha la mateixa proporció de gent que opina que normalment és feliç, que la que és infeliç.
- En aquest percentatge de gent que no és feliç, s' inclou la gent gran, que pateix problemes de salut i de família, i persones menors de 70 anys, que no estan bé amb la parella o tenen conflictes familiars.
- Els diners i la feina sembla que no són un factor de gran importància (almenys de cara a contestar a l'enquesta). Això ha estat de gran sorpresa, ja que creia que la gent valorava molt la seva situació econòmica a l'hora d'avaluar el seu grau de felicitat.
- Curiosament, el factor parella i el factor salut, tenen la mateixa rellevància a nivell global de la població de Cubelles.
- En l'enquesta, també analitzava si aquella població que practica una religió, és més feliç. Els resultats han estat confusos, ja que hi ha gent que si és religiosa i és feliç, i d'altre que encara sent-ho, es senten infelices. Per tant, no es pot afirmar que la religió és un factor que incrementa la felicitat. Depèn de la importància que li doni la persona a la religió.
- L'últim punt a analitzar era el fet de si tenir fills augmenta o disminueix la felicitat dels pares. Com a resultat puc afirmar que no disminueix la felicitat, al contrari (excepte algun cas específic). Els pares, tant de fills joves com de fills grans, estan d'acord que aquests els hi aporten felicitat al seu dia a dia. Tornarien a formar una família si tornessin al passat.

## 6. ENTREVISTES

He realitzat aquestes entrevistes a aquestes persones, perquè són sectors de la població que poden tenir una visió diferent de la felicitat respecte a la resta, i vull saber si el camí triat, ha estat per una recerca de la felicitat.

### 6.1 Entrevista al mossèn de Cubelles

L'**objectiu** d'aquesta entrevista era esbrinar com, una persona que es dedica en cosa i ànima a la religió, veu la felicitat i si considera que l'ha trobat en la vida religiosa. En aquest treball he entrevistat a Joaquim Lluís Coromines, mossèn de Cubelles.

La primera qüestió que li vaig plantejar va ser, que considerava ell que era la felicitat. Ell em va respondre que potser és el fet de tenir consciència que duus a terme les coses d'acord com les vols i com les penses, amb coherència.

Viure la vida de veritat i veure realitzat allò que tu creus que és el millor. Tot això t'acabarà donant una satisfacció amb tu mateix que donarà lloc a la felicitat.

La segona pregunta de l'entrevista era, si ell creia que una persona que és creient pot ser més feliç que una que no ho és. Em va explicar que, segons el seu pensament, ell creu que tothom té creença o confiança en alguna cosa (en la vida, en el motiu pel qual estem en aquest món, etc.). Opina que si no és així, aquella persona ha de ser molt insensible. D'una manera o d'una altra, tothom creu més enllà d'allò material i immediat, que les persones no som només carn i ós. I si a més, tens creença en un Déu que et promet que la teva vida no morirà i que som eterns, això acaba donant una felicitat.

Tot i aquest punt, remarca que, qualsevol persona que amb honradesa busqui el sentit de la vida, encara que no li hagi donat una confiança a algun Déu concret, pot tenir plenament aquesta felicitat.

Finalment, en l'última pregunta, li plantejava si el fet de dedicar-se a la vida religiosa, li havia aportat felicitat al seu dia a dia. Afirmar que sí, però que això no treu que trobi dificultats. És a dir, diu que si mirem la vida amb uns ulls cristians, la felicitat que ens promet Crist, passa per un camí de dolor. Trobes una satisfacció en fer el que desitges, però això no vol dir que aquell camí sigui de roses. Hi haurà obstacles, però aquests mateixos obstacles faran que

admiris més el resultat final. Moltes vegades ell no troba una felicitat immediata en el fet de dedicar-se a Déu, però si veu que allò que fa, va a parar a algun lloc, que té una finalitat.

Si tens una confiança clara en Déu, tens una sensació de confort i seguretat que acaba amb un sentiment de plena felicitat.

## **6.2 Entrevista a un ex drogoaddicte**

Cal remarcar primerament, que aquesta persona no vol mostrar el seu nom, ja que considera que el món de les drogues es part del passat. Per tant, Carles serà el seu nom fals.

Després de dur a terme aquesta entrevista, he extret la conclusió que tothom busca la felicitat, i que la droga és una manera errònia de buscar-la.

Aquest noi es va iniciar al món de les drogues degut a problemes familiars. Estava agobiat, infeliç, trist, desanimat i va veure la llum. Els seus amics li van oferir un dia, i a partir d'aquell moment no va saber parar.

Va pensar que les drogues l'aportarien felicitat. Que aquella sensació de pau es quedaria per sempre a la seva vida i que quan s'acabés l'efecte, els seus problemes s'haurien esvaït. Això va ser una equivocació, ja que les drogues li van portar a la destrucció. Els problemes familiars van augmentar considerablement i, per tant, el seu estat anímic va empitjorar.

Va deixar les drogues després de 2 anys, ja que es va donar compte de que no era la vida que ell volia, ni per ell, ni per tots els que l'envoltaven. Es va sotmetre a un tractament i, ara, després de 7 anys, ja està perfectament.

M'explica, que ara és feliç. Ha arreglat els problemes familiars, està bé amb els seus amics, i té una parella que l'estima amb bogeria. Ha aconseguit escapar d'aquell món que eren les drogues, i se sent molt satisfet d'haver-ho fet.

## 7. CONCLUSIONS

### 7.1 Resultats obtinguts

L'objectiu principal del treball, que era comprovar que existeix una relació directa entre la felicitat i la salut, ha estat assolit. Els resultats mostren que tothom busca la **felicitat**. La nostra vida es basa en una recerca continua d'un estat de benestar amb nosaltres mateixos i amb allò que ens envolta. La **salut** és un de molts altres factors determinants en la felicitat d'una persona.

A partir de la dieta realitzada per dues voluntàries, he vist com, dues persones que no es sentien felices en un principi, a partir de millorar la seva salut, aconseguien un benestar que abans no tenien. D'aquesta manera, es demostra que la felicitat i la salut van de la mà.

Un dels altres objectius del meu treball de recerca, era comprovar el grau de felicitat de la població de Cubelles. A partir d'enquestes, vaig poder afirmar que la gran part dels meus conciutadans són feliços. A més, vaig comprovar que la família, és el factor que més influencia la qualitat de vida de les persones. Després de la família, ens trobem que depèn de l'edat de la persona, dona més importància als amics, a la parella o a la salut. Aquesta última és principalment valorada per la gent gran. Tant que els majors de 70 anys consideren que no són feliços principalment per problemes de salut.

A més a més, seguint la línia de millorar la salut a partir de la felicitat, vaig descobrir els "Pallapupas". Una ONG que s'encarrega, des de l'any 2000, a millorar el benestar de les persones a partir de l'humor. Està completament consolidada per infants, per gent gran, i estan iniciant-se amb gent adulta. Està comprovat que el seu treball fa que els pacients millorin i que la seva estança en els hospitals o en residències, sigui menys dolorosa.

Finalment, en realitzar les entrevistes, vaig arribar a la conclusió, com he dit abans, que tot gira entorn de la felicitat. La gent escull el camí de la seva vida amb l'objectiu de ser feliç. Totes les decisions que prenem, són en base a buscar un benestar.

## **7.2. Obstacles**

Tot el treball l'he pogut realitzar tal com volia fer-ho des d'un principi. L'únic obstacle que potser he trobat, ha estat que al final no vaig poder trobar a cap persona que es dediqués professionalment al món de la música o de l'art (i que patís alguna malaltia), per poder-la entrevistar.

## **7.3. Valoració de tot el procés de recerca i del què s'ha après**

El procés de recerca ha estat treballós, però alhora molt entretingut. He treballat sobre un tema que m'apassiona i he dedicat moltes hores a informar-me sobre aquest. Estic satisfeta amb el resultat obtingut. A part, considero que realitzar aquest treball de recerca m'ha ajudat en molts aspectes de cara al futur. Per una banda, he après a sintetitzar i a escollir la informació que realment interessa. He entès com s'utilitza aquesta informació per realitzar conclusions i, la més evident, he esbrinat de quina manera, i els passos que s'han de seguir per realitzar un treball d'investigació.

## **7.4. Agraïments**

En aquest apartat vull donar les gràcies primerament a la meva tutora, que m'ha ajudat molt a realitzar aquest treball i m'ha guiat en tot moment. M'ha resolt els dubtes que m'han sorgit durant aquest any i ha estat pacient amb mi. També vull donar les gràcies a l'administradora dels "Pallapupas", que em va enviar molta informació sobre l'ONG i va ser molt amable. Finalment, vull agrair a les dues voluntàries que van realitzar la dieta, el seu esforç i implicació.

## 8. FONTS D'INFORMACIÓ

### Pàgines web

Pàgina oficial dels "Pallapupas" <[Pallapupas - payasos de hospital y teatro social <http://pallapupas.org/es/>](http://pallapupas.org/es/)>

Angie Rosales, Pallapupas . Xip/tv

<<http://www.xiptv.cat/lentrevista/capitol/angie-rosales-pallapupas>>

Felicidad y percepción de la salud, nuevo informe del instituto Coca-Cola de la felicidad y de la UCM. < [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=3583](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3583)>

La felicidad y la percepción de la salud. Scribd.

<<https://es.scribd.com/document/75236405/La-felicidad-y-la-percepcion-de-la-salud>>

La felicidad, la mejor medicina para la salud. El mundo.

<<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/07/19/neurociencia/1311071310.html>>

Informació sobre la salut. Viquipèdia. <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Salut>>

Informació sobre la felicitat. Viquipèdia. <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Felicitat>>

La importància de la Teràpia Gerson. D Discovery Salud.

<<http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=1646>>

Autisme i vacunes. Pdf

<<http://www.autismo.org.es/sites/default/files/bds03s091.pdf>>

Informació sobre el síndrome de l'edifici malalt. Viquipèdia.

<[https://ca.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome\\_de\\_l%27edifici\\_malalt](https://ca.wikipedia.org/wiki/S%C3%ADndrome_de_l%27edifici_malalt)>

Informació sobre el síndrome de l'edifici malalt

<<http://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/habitos-saludables/sindrome-del-edificio-enfermo-13028>>

El càncer: el secret millor guardat. Empodera Salut.

<<http://www.empoderasalud.com/el-cancer-el-secreto-mejor-guardado/>>

Informació Candida Albicans. Viquipedia.

<[https://ca.wikipedia.org/wiki/Candida\\_albicans](https://ca.wikipedia.org/wiki/Candida_albicans)>

Informació Andreas Moritz. Wikipedia.

<[https://es.wikipedia.org/wiki/Andreas\\_Moritz](https://es.wikipedia.org/wiki/Andreas_Moritz)>

Terapia Dra. Hulda Clarck. Terapia Clark. Mónica Gómez.

<<http://www.dietametabolica.es/huldaclark.htm>>

Informació medicina alternativa. Viquipedia.

<[https://ca.wikipedia.org/wiki/Medicina\\_alternativa](https://ca.wikipedia.org/wiki/Medicina_alternativa)>

## **Llibres**

1.MORITZ, Andreas. Rasgando el velo de la dualidad. 2011. Ediciones Obelisco. Barcelona.

MORITZ, Andreas. Es hora de vivir. 2011. Ediciones Obelisco. Barcelona.

SHINYA, Hiromi. La enzima prodigiosa, una forma de vivir sin enfermar. 2013. Editorial Aguilar. Madrid

MORITZ, Andreas. Pierde peso, gana bienestar. 2013. Ediciones Obelisco. Barcelona.

## **Revistes**

RUGGIERO, Marco. El ser humano tiene cuatro cerebros. DISCOVERY SALUD número 194. Juny 2016. Pàgines 54 a 68.



## 9. ANNEXOS

### 1. MODEL ENQUESTA

SEXE?

----- Home

----- Dona

EDAT?

----- 1 – 12 anys

----- 12 – 18 anys

----- 18 – 30 anys

----- 30 – 50 anys

----- 50 – 70 anys

----- 70 – 90 anys

NACIONALITAT / ORIGEN?

-----

RELIGIÓ?

----- Catòlica

----- Judaisme

----- Protestant

----- Budista

----- Islamista

----- Luterana

----- Anglicana

----- Agnòstic

CREENÇA O FILOSOFIA?

----- Si (quina? -----)

----- No

SITUACIÓ LABORAL?

----- Treball (professió?-----)

----- No treball

ESTUDIS?

----- Educació primària (6-12 anys)

----- Educació secundària obligatòria (12-16 anys)

----- Cicles formatius

----- Batxillerat

----- Carrera universitària (quina?-----)

ET SENTS FELIÇ?

----- Si

----- Normalment

----- No

PER QUÈ ET SENTS FELIÇ? (\*contestar si abans has dit que si)

----- Tinc tots els diners que necessito

----- Estic a gust amb la meua parella i em sento estimat/ada

----- Estic a gust amb els meus amics i em sento estimat/ada

----- Estic genial amb la meua família, ens estimem molt

----- Tinc una feina que m'agrada

----- Tinc bona salut

PER QUÈ NO ET SENTIS FELIÇ? (\*contestar si abans has dit que no)

----- No tinc els diners que necessito

----- Tinc problemes amb la meva parella

----- Tinc problemes amb els amics

----- Tinc problemes amb la família

----- No tinc feina o no tinc la que m'agrada

----- Tinc problemes de salut (quins?-----)

----- Un familiar té problemes de salut

TENS FILLS?

----- Si

----- No

ETS FELIÇ AMB ELS TEUS FILLS? (\*contestar si abans has dit que si)

----- Si

----- No, moltes vegades em porten molts problemes i maldecaps

SI POGUÉSSIS TORNAR TEMPS ENRERE, TORNARIES A AGAFAR EL MATEIX CAMÍ QUE HAS PRÉS I TORNARIES A FORMAR UNA FAMÍLIA?  
(\* contestar si tens fills)

----- Si

----- No

## **2. PREGUNTES ENTREVISTES**

### **2.1 Entrevista al mossèn de Cubelles**

- Que considera que és la felicitat?
- Creu que una persona que és creient pot ser més feliç que una que no ho és?
- Ha trobat la felicitat en la vida religiosa?

### **2.2 Entrevista al ex drogoaddicte**

- Per què et vas ficar al món de les drogues?
- Creies que les drogues t'aportarien felicitat?
- Vas aconseguir aquella felicitat?
- Ets més feliç ara sense les drogues?