



Aquesta és l'edat en què les persones són més felices

Un estudi recent de la Universitat Harvard ha revelat dades sorprenents sobre la felicitat. Liderat pels dos investigadors **Robert Waldinger i Marc Schulz**, aquest estudi ha examinat més de 80 anys d'experiències de més de 700 persones.

Sorprenentment i a diferència del que molts puguin pensar, l'estudi revela que la felicitat tendeix a augmentar amb l'edat, assolint el seu punt àlgid **entre els 60 i 70 anys**. Aquests resultats desafien la percepció comuna que la joventut és l'etapa més feliç de la vida.

Els investigadors han identificat diversos factors que contribueixen a aquesta major felicitat en la vellesa. Entre aquests, destaca **la capacitat de gestionar millor les emocions, un gran sentit de gratitud, i les relacions interpersonals més fortes**.

A més, l'estudi subratlla la importància de tenir una xarxa de suport sòlida i mantenir-se actiu tant físicament com mentalment.

Waldinger ha explicat que "a mesura que envellim, ens fem més savis emocionalment, i això ens permet gaudir més dels moments presents i estar més satisfets amb la nostra vida". Schulz ha afegit que "les nostres troballes demostren que la vellesa no només comporta reptes, sinó que també pot ser una època de gran satisfacció i felicitat".

Aquesta investigació anima a **replantejar les nostres idees sobre l'envelliment** i reconeix la importància de les experiències i relacions positives en el nostre benestar emocional. De fet, els investigadors insisteixen en el fet que **no cal esperar a tenir 60 anys per gaudir de la vida**. Recomanen aprendre de les experiències dels més grans i començar a cultivar relacions de qualitat des de joves.