



# Les feines més infelices segons Harvard: mira el rànquing

El món laboral pot esdevenir un camp minat per a la salut mental, agreujat per l'augment constant de l'exigència i la competitivitat. Problemes com l'estrès, l'ansietat, la depressió i la sobrecàrrega són cada cop més comuns, afavorint un sentiment generalitzat d'infelicitat en moltes professions.

Un estudi recent dirigit per Robert Waldinger, professor de psiquiatria a la Facultat de Medicina de Harvard i responsable de l'Estudi Harvard sobre el Desenvolupament Adulta, ha posat llum sobre aquest problema. Els resultats mostren que les feines amb poca interacció humana i escasses oportunitats per construir relacions amb companys de treball són les més propenses a generar infelicitat.

## Les professions amb més índex d'infelicitat laboral

Segons l'estudi, aquestes són les feines que encapçalen la llista:

- Repartidors d'empreses d'aliments.
- Conductors de camions de llarg recorregut.
- Treballadors en horaris nocturns.
- Personal de seguretat privada.
- Agents d'atenció al client.
- Comerciants en línia.
- Treballadors remots.

## Què fa infelices aquestes professions?

L'estudi, que ha recopilat dades des del 1938 i ha entrevistat més de 700 persones a escala mundial, identifica diversos factors clau que contribueixen a la infelicitat laboral:

- Manca d'equilibri** entre la vida personal i professional.
- Sous insuficients**, que no cobreixen les necessitats bàsiques ni ofereixen estabilitat.
- Falta de suport** dels superiors o absència de reconeixement laboral.
- Sentiment de buidor**, per una manca d'objectius clars o propòsit en el dia a dia.

L'estudi subratlla que el factor determinant per a la felicitat laboral és la qualitat de les relacions humanes. Quan les feines ofereixen oportunitats per connectar amb altres persones i crear vincles significatius, el benestar general augmenta.

Aquestes dades, més enllà de la seva importància per als professionals, plantegen reflexions necessàries per a les empreses, que haurien de considerar la salut mental com un element clau per a la productivitat i la sostenibilitat a llarg termini.

