Les relacions de qualitat són la millor inversió en una vida feliç

written by Aitor Alzaga | 26 de March de 2026



Un estudi recent publicat en la revista ***International Journal of Aging and Human Development*** analitza com les relacions pròximes influïxen en la felicitat de les persones majors. La investigació se centra en els vincles amb cònjuges, fills i filles i amistats, i en com estes relacions evolucionen amb el temps. L'estudi va utilitzar dades del *Health and Retirement Study*, una àmplia enquesta longitudinal dirigida a persones adultes de 50 anys o més. Amb més de 15.000 participants i dades arreplegades al llarg de diversos anys, les persones investigadores van poder observar com **les relacions i la felicitat s'influïxen mútuament a mesura que les persones envellixen**.

Una de les principals troballes és que **les relacions pròximes estan fortament vinculades amb la felicitat en etapes avançades de la vida**. Les persones majors que mantenen connexions significatives i de suport tendixen a presentar majors nivells de benestar. Estes relacions proporcionen suport emocional, reduïxen els sentiments de soledat i aporten un sentit de propòsit.

No obstant això, la relació entre les connexions socials i la felicitat no és immediata ni senzilla. **Al principi, els**

canvis en les relacions no sempre generen canvis ràpids en la felicitat. Amb el temps, apareix el que es denomina un "efecte d'arrossegament". Això significa que les relacions estables i positives contribuïxen gradualment a una major felicitat a mesura que les persones envellixen.

El matrimoni també exercix un paper important. Les persones casades solen declarar nivells més alts de felicitat, però l'estudi destaca que **la qualitat de la relació és més important que l'estat civil en si**. Són les relacions estables i de suport les que realment marquen la diferència.

De manera interessant, els resultats d'este estudi coincidixen amb els obtinguts en el conegut ***Harvard Study of Adult Development***, un dels estudis més llargs sobre la felicitat, iniciat en 1938. Esta investigació ha seguit als seus participants durant més de 80 anys i ha arribat a una conclusió similar: **les relacions pròximes i de qualitat són el factor més important tant per a la felicitat com per a la salut**. Este estudi ha demostrat que les persones més connectades socialment viuen més temps, mantenen millor salut i se senten més felices que aquelles que estan aïllades. Els dos estudis també subratllen que la qualitat de les relacions és més important que la quantitat. Tindre moltes persones conegudes resulta menys beneficiós de comptar amb uns pocs vincles profunds i de suport.

Finalment, la investigació assenyala que no totes les relacions milloren la felicitat. El conflicte, l'estrés o la falta de suport poden reduir el benestar. Això posa de manifest que les interaccions positives i lliures de violència són fonamentals. En conclusió, l'estudi d'Abaei i Martin (2026) reforça una idea clau: **la felicitat en etapes avançades de la vida està profundament relacionada amb relacions fortes i estables**. Juntament amb l'evidència a

llarg termini de Harvard, suggerix que invertir temps i esforç en relacions amb sentit és una de les formes més eficaces de viure una vida més feliç i saludable. Les relacions de qualitat són la millor inversió en una vida feliç.

Imatge: Freepik

Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 el 20 de març de 2026