

**Judith Becerra Prieto**

**IMPACTE DE LES JORNADES LABORALS EN L'ADOPCIÓ D'HÀBITS  
SALUDABLES I LA SEVA RELACIÓ AMB LA FELICITAT**

**TREBALL DE FI DE GRAU**

**Grau de Psicologia**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Tarragona**

**2025**

## INDEX

1. Presentació .....	4
2. Introducció .....	6
2.1. Marc teòric .....	6
2.1.1. La felicitat i el benestar subjectiu .....	6
2.1.2. Hàbits saludables i el seu impacte en la felicitat .....	8
2.1.3. La jornada laboral i el seu impacte en els hàbits i la felicitat.....	10
3. Objectius i hipòtesis .....	14
4. Metodologia .....	16
4.1. Participants .....	16
4.2. Instruments .....	17
4.3. Procediment .....	17
4.4. Anàlisi estadística .....	18
5. Resultats .....	20
5.1. Estadístics descriptius.....	20
5.2. Correlacions.....	22
5.3. Coeficients per a la variable dependent: felicitat.....	23
5.4. Coeficients per a la variable dependent: hàbits saludables....	24
5.5. Coeficients per a la variable dependent: impediment hàbits..	24
6. Conclusions .....	25
6.1. Implicacions pràctiques.....	27
6.2. Limitacions de l'estudi.....	27
6.3. Línies futures d'investigació .....	28
7. Referències bibliogràfiques .....	30
8. Annexos .....	35
8.1. Qüestionari administrat via online.....	35
8.1.1. Ítems sobre jornada laboral.....	35
8.1.2. Ítems sobre hàbits saludables.....	36
8.1.3. Qüestionari de felicitat d'Oxford.....	37

## ***Impacte de les Jornades Laborals en l'Adopció d'Hàbits Saludables i la seva Relació amb la Felicitat***

### **Resum:**

Aquest treball explora la relació entre les hores de treball, els hàbits saludables, la felicitat i la percepció del temps lliure. L'objectiu és entendre com la càrrega laboral pot influir en la capacitat de mantenir hàbits saludables i el benestar emocional dels individus, així com la seva percepció del temps disponible. Mitjançant enquestes i anàlisis estadístiques, es va observar que les hores de treball no tenen una influència directa sobre la felicitat ni sobre els hàbits saludables. La percepció del temps lliure va resultar ser un factor clau en la relació entre el treball i els hàbits saludables. A més, els resultats suggereixen que a mesura que augmenta la percepció de la falta de temps lliure degut a la càrrega laboral, disminueix tant la pràctica d'hàbits saludables com el nivell de felicitat. També es va trobar que els hàbits saludables estan molt relacionats amb la felicitat, ressaltant la importància de mantenir-los per al benestar emocional. Aquest estudi destaca la importància de la percepció del temps lliure en la salut física i emocional de les persones.

Paraules clau: *hores de treball, hàbits saludables, felicitat, percepció del temps lliure, benestar emocional, conciliació treball-vida*

## ***Impact of Work Schedules on the Adoption of Healthy Habits and Their Relationship with Happiness***

### **Abstract:**

This study explores the relationship between working hours, healthy habits, happiness, and the perception of free time. The aim is to understand how work-related demands can influence individuals' ability to maintain healthy habits and emotional well-being, as well as their perception of available time for leisure and rest. Through surveys and statistical analysis, it was found that working hours do not have a direct impact on happiness or healthy habits. The perception of free time emerged as a key factor in the relationship between work and healthy habits. Furthermore, the results suggest that as the perception of lack of free time due to work increases, both healthy habits

and happiness decrease. It was also found that healthy habits are strongly related to happiness, highlighting the importance of maintaining them for emotional well-being. This study underscores the importance of the perception of free time in individuals' physical and emotional health.

Keywords: working hours, healthy habits, happiness, perception of free time, emotional well-being, work-life balance

Judith Becerra Prieto

Universitat Rovira I Virgili (URV)

## **1. PRESENTACIÓ**

En els darrers anys, professionals de la salut, com ara psiquiatres, psicòlegs i metges especialitzats en salut pública, han ressaltat els beneficis dels hàbits saludables com eines essencials per a millorar el benestar emocional, prevenir els trastorns psicològics i, fins i tot, aconseguir la felicitat. No obstant, aquesta perspectiva pot resultar reduccionista, ja que sovint ignora altres variables determinants del benestar, com ara les condicions socials, laborals o econòmiques. Tot i l'actual divulgació d'informació sobre els beneficis que comporta tenir hàbits saludables, moltes persones continuen trobant dificultats per integrar-los en el seu dia a dia. Aquesta paradoxa posa en manifest la necessitat d'identificar quins poden ser els factors que impedeixen o dificulten la implementació d'hàbits saludables, més enllà del coneixement o la voluntat personal.

En aquest context, el present treball s'endinsa en la relació entre com la jornada laboral i la quantitat d'hores fetes poden influir en la capacitat de les persones per adoptar hàbits saludables, així com la seva repercussió en el benestar emocional i la felicitat de les persones actives laboralment. Aquesta recerca vol contribuir a un coneixement més profund de com els hàbits saludables poden ser integrats en la vida quotidiana de les persones, tenint en compte les limitacions de temps que pot imposar la feina i les circumstàncies individuals.

Aquest treball busca contribuir a una comprensió més profunda de les interaccions entre feina, salut i benestar, abordant no només la presència o absència d'hàbits saludables, sinó també els factors contextuais que en poden facilitar o limitar la seva pràctica. Això inclou analitzar la percepció subjectiva de temps lliure disponible, les hores de treball portades a terme i el pes que tenen aquests elements en el manteniment de la salut mental i física.

Per tal d'abordar aquesta temàtica, el treball es fonamenta en una revisió teòrica de la literatura existent sobre els hàbits saludables, la jornada laboral i el benestar emocional. Així mateix, es pren com a base la psicologia positiva, les teories de la salut, els estudis sobre la gestió del temps i la felicitat. La recerca empírica es durà a terme mitjançant una metodologia quantitativa i de caràcter correlacional, amb l'objectiu d'identificar les relacions entre

diferents variables: les hores de treball, la percepció de temps lliure segons el treball, els hàbits saludables i el nivell de felicitat percebut.

## **2. INTRODUCCIÓ**

### **2.1 .MARC TEORIC**

#### **2.1.1. La felicitat i el benestar subjectiu**

La felicitat ha sigut un concepte molt contemplat i estudiat al llarg de l'història. En l'antiga Grècia, els filòsofs tenien dos termes per a referir-se a ella: eudaímonia i eutykhía. La eudaimonía, segons Aristòtil, està relacionada amb el floriment humà i la vida virtuosa, mentre que la eutykhía, entesa com la bona sort o prosperitat proporcionada per la fortuna (Alesso, 2008).

Els estudis moderns sobre la felicitat vinculen aquest concepte amb el benestar general, que no només inclou la percepció subjectiva de plaer o satisfacció, sinó també una millor qualitat de vida física i psicològica. Això ens porta a la definició de salut segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), que entén la salut com "un estat de complet benestar físic, mental i social, i no merament l'absència d'afeccions o malalties". Afegeix que "la felicitat es un concepte subjectiu que varia segons la cultura, però comunament està associada amb el benestar i la satisfacció amb la vida" (OMS, 2001).

La psicologia positiva, fundada per Martin Seligman i Csikszentmihalyi (2000), ha centrat la seva atenció en l'estudi científic dels factors que contribueixen al benestar psicològic. Aquest enfocament es basa en tres nivells: el subjectiu, que estudia els estats afectius com la felicitat; l'individual, que es centra en les virtuts personals com el coratge o la saviesa; i el social, que explora les institucions que fomenten relacions positives i la justícia social.

En aquests context, diversos autors han proposat distincions conceptuals útils per entendre millor el benestar. Ryan i Deci (2001) plantegen dues grans aproximacions: el benestar hedònic, centrat en l'obtenció de plaer i l'evitació del dolor; i el benestar eudaimònic, enfocat en el desenvolupament del potencial humà, el sentit vital i l'autorealització. Aquestes perspectives, tot i que tenen arrels diferents, no són excloents, sinó complementaries, i permeten una comprensió més rica del benestar humà.

En línia amb aquesta diferenciació, Das et al. (2020) proposen entendre el benestar subjectiu (SWB) com un constructe compost per dues dimensions: una d'avaluativa (EVA), relacionada amb la valoració cognitiva que una persona fa de la seva vida, i una d'emocional (EMO), vinculada amb el predomini d'emocions positives per sobre de les negatives. A més, també remarquen la importància de diferenciar el benestar hedonista (centrar en la satisfacció personal) del benestar eudaimònic (enfocat en el sentit vital i la realització personal).

D'altra banda, les diferències culturals també poden influir en els factors associats al benestar subjectiu. Diener i Diener (1995) van trobar que la relació entre autoestima i satisfacció amb la vida és més forta en societats individualistes, on l'autopercepció positiva pren més rellevància. En canvi, en societats col·lectivistes, altres factors com l'ordre social o les relacions familiars poden tenir més pes. També, la satisfacció econòmica es correlaciona més fortament amb la satisfacció vital en països amb menys recursos, mentre que en contextos més desenvolupats, el benestar tendeix a estar més vinculat amb aspectes relacionals i personals.

A més de la distinció entre societats individualistes i col·lectivistes, altres autors han remarcat que els valors culturals també influeixen en la forma com s'experimenta i s'expressa la felicitat. Uchida et al. (2004) van trobar que en cultures orientals, la felicitat està més vinculada a l'harmonia social i l'absència de conflictes, mentre que en cultures occidentals s'associa amb l'autorealització i l'èxit personal. Aquestes diferències apunten al fet que els indicadors universals de benestar podrien no captar totes les dimensions rellevants segons el context cultura.

A partir d'aquesta conceptualització del benestar subjectiu, la salut mental s'ha identificat com un component essencial del benestar general i de la felicitat. Touburg y Veenhoven (2015) destaquen que la inversió en serveis de salut mental es correlaciona significativament amb nivells més elevats de felicitat mitjana en la població, especialment en països desenvolupats. Aquesta relació suggereix que un bon accés a recursos en salut mental pot reduir els nivells d'infelicitat i afavorir el benestar emocional de forma generalitzada.

Estudis recents com el de Kesavayuth et al (2022) posen en manifest el locus control com una variable influent en el benestar subjectiu. Una persona amb un locus intern porta un estil de vida més actiu que el permet gaudir més de la vida. El locus intern es troba associat amb una major activitat física, lo qual ens pot indicar que el fer exercici es troba més relacionat amb un fet subjectiu.

A més, s'ha posat en relleu la importància de trets com l'autoestima, la gratitud o l'optimisme com a predictors del benestar subjectiu. Lyubomirsky et al. (2005) assenyalen que aquestes característiques personals expliquen una part substancial de les diferències individuals en el benestar subjectiu i que les persones amb una actitud positiva envers la vida tenen més probabilitat d'experimentar emocions positives, mantenir relacions saludables i assolir majors nivells de satisfacció vital.

Tot i que hi ha múltiples factors que estan associats i/o prediuen la felicitat, aquest treball es centra en els hàbits saludables i la jornada laboral. Stenlund et al. (2022) va trobar que els canvis positius en els hàbits de salut prediuen una millora significativa en el benestar subjectiu, i que també els canvis en el benestar poden predir millores en els hàbits saludables, tot i que aquest efecte és més dèbil.

### **2.1.2. Hàbits saludables i el seu impacte en la felicitat**

Els hàbits saludables juguen un paper clau en la millora del benestar psicològic i emocional. L'exercici ha demostrat ser un dels principals factors que influeixen positivament en la felicitat. Segons Granados i Cuéllar (2018), la practica regular d'activitat física contribueix a reduir l'ansietat, l'estrès i la depressió, alhora que afavoreix aspectes com la resiliència, l'autoconcepte, les habilitats socials, les capacitats cognitives i el benestar general. L'activitat física pot contribuir a millorar la qualitat de la son i prevenir l'insomni, factors que incideixen directament en el benestar emocional. Aquests beneficis s'assoleixen amb practiques moderades de 30 minuts al dia, que poden incloure accions quotidianes com caminar a bon ritme, pujar escales o desplaçar-se en bicicleta (Jacoby et al., 2003). Un estudi fet per An et al. (2020) va trobar que no influeix el tipus d'activitat física, sinó la quantitat total d'activitat física realitzada. Per tant, la pràctica d'exercici físic afavoreix

les emocions positives, i aquestes, alhora, tenen efectes protectors sobre la salut física (Pressman & Cohen, 2005). Això reforça l'idea que la promoció d'un estil de vida saludable no només impacta en el benestar psicològic, sinó també en el físic.

El contacte físic és un altre factor rellevant pel benestar emocional. Actes senzills com les abraçades incrementen els nivells d'oxitocina, reduint l'estrès i afavorint les sensacions de benestar. També ens ajuden a millorar les relacions interpersonals, superar conflictes emocionals i generar confiança (Cohen et al., 2015). A més, el contacte físic amb persones properes pot tenir un efecte regulador sobre l'estrès (Jakubiak & Feeney, 2017).

Diversos estudis han posat en relleu el paper que tenen les activitats socials i creatives en la promoció del benestar emocional. Practicar actes d'amabilitat de forma regular contribueix significativament a incrementar la satisfacció amb la vida (Rowland & Curry, 2018). De la mateixa manera, mantenir unes bones relacions interpersonals amb la comunitat, amb la família i amb els amics es relaciona amb nivells més elevats de felicitat i una millor salut mental (Waldinger & Schulz, 2023, p. 21).

D'altra banda, la participació en activitats musicals com el cant col·lectiu ha demostrat efectes beneficiosos sobre l'estat emocional, amb una reducció de les emocions negatives i un augment de les positives (Kreutz et al., 2004). Aquesta pràctica també s'ha associat amb una disminució de l'ansietat i una millora del benestar psicològic, a més de tenir un paper preventiu respecte a l'aïllament social i els trastorns mentals (Daykin et al., 2017).

La pràctica de mindfulness ha demostrat ser eficaç en la prevenció de recaigudes en casos de depressió i en la reducció de la gravetat dels símptomes primaris o el nombre d'episodis depressius. També presenta efectes beneficiosos sobre símptomes d'ansietat i depressió comorbids (Hervás et al., 2016).

Respecte al descans, mantenir un bon horari de son resulta fonamental en la regulació emocional i en la restauració del benestar. S'ha observat que la privació de son afecta negativament el rendiment motor, cognitiu i, especialment, l'estat d'ànim (Pilcher & Huffcutt, 1996). A més, un descans òptim s'associa amb un major benestar psicològic, ja que les persones que

tenen un bon patró de la son presenten menys símptomes depressius i ansiosos, millors relacions socials i majors propòsits en la vida (Hamilton et al., 2006).

Una dieta variada i saludable està associada a una menor incidència de símptomes psicològics, mentre que una dieta basada en aliments ultraprocessats i poc saludables està vinculada amb un major probabilitat de patir símptomes i trastorns psicològics (Jacka et al., 2010).

En aquesta línia, un enfoc dietètic integral també mostra resultats prometedors en la millora del benestar emocional. Opie et al. (2015) realitzen una revisió de intervencions dietètiques i conclouen que el canvi cap a una dieta equilibrada i saludable té efectes positius en la millora del estat d'ànim i la reducció de símptomes depressius i ansiosos.

### **2.1.3. La jornada laboral i el seu impacte en els hàbits i la felicitat**

La jornada laboral és un dels elements més importants que estructuren la vida quotidiana dels individus, ja que influeix directament en els hàbits i en la percepció del benestar. El temps dedicat a la feina determina gran part de la disponibilitat per a altres activitats com el descans, l'esbarjo i les relacions socials. Diversos estudis, que s'esmentaran a continuació, han posat de manifest que la durada, l'horari i la flexibilitat de la jornada laboral poden tenir un impacte directe sobre la felicitat i la salut mental dels treballadors.

Diverses investigacions han evidenciat que els àmbits del treball i la família no funcionen de manera independent, sinó que estan profundament interconnectats (Voydanoff, 2005). Quan els límits entre la vida laboral i familiar son prou flexibles, es generen dinàmiques en què les condicions d'un àmbit poden influir sobre l'altre, creant efectes interrelacionats entre ambdós.

En aquest sentit, la flexibilitat laboral pot ser un recurs clau per facilitar la conciliació entre la vida laboral i la personal. Segons Allen et al. (2013), les persones disposen d'un nombre limitat de recursos, com el temps, l'atenció i l'energia, els quals han de distribuir entre els diferents àmbits de la seva vida. Per tant, la flexibilitat laboral permet als treballadors gestionar millor aquests recursos limitats, adoptant horaris o l'espai de treball a les seves necessitats personals i familiars. Aquesta capacitat d'adaptació s'ha relacionat amb un

augment de la satisfacció vital i del benestar psicològic. A més, una millor conciliació entre feina i vida personal pot afavorir el manteniment d'hàbits saludables, ja que facilita dedicar més temps a cuinar de forma saludable, fer exercici físic o mantenir vincles socials.

Les jornades laborals llargues i exigents s'han associat amb diversos efectes negatius sobre la salut física i psicològica. El treball excessiu pot generar una sobrecàrrega cognitiva i emocional, augmentant els nivells d'estrès i fatiga. Els treballadors que es veuen obligats a passar llargues hores en el lloc de treball no només tenen menys temps per descansar o realitzar activitats que promoguin el benestar, sinó que també poden experimentar una disminució de la satisfacció personal i laboral, major nivell d'estres i una reducció de la productivitat (Pencavel, 2014). A més, un ambient laboral estressant i les exigències laborals excessives poden conduir a una pèrdua de motivació i satisfacció, factors claus en la felicitat dels treballadors (Schaufeli & Bakker, 2004).

Kivimaki (2002) va observar que el treball en excés incrementa els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès, que si es manté elevat de forma crònica, pot provocar trastorns cardiovasculars i psicològics.

Un estudi recent de Niedhammer et al. (2021) realitza un metanàlisi on s'identifica una associació significativa entre les jornades laborals llargues i un major risc de patir cardiopatia, isquèmia, ictus i depressió, aportant evidència quantitativa robusta sobre l'impacte de l'excés d'hores de treball sobre el benestar general.

Segons Pattusamy i Jacob (2017), el conflicte o la facilitació entre els àmbits laboral i familiar incideixen directament en la satisfacció laboral i familiar, les quals, al seu torn, influeixen en la percepció global d'equilibri entre la feina i la vida personal. Aquesta percepció s'ha identificat com un predictor clau de la satisfacció amb la vida. Per tant, la durada i la flexibilitat de la jornada laboral condicionen el temps i l'energia disponible per a la vida personal. Quan la jornada és molt extensa o rígida, pot generar un conflicte treball-família, fet que disminueix la satisfacció tant en l'àmbit professional com en el personal. En canvi, una jornada més adaptativa pot afavorir la conciliació, afavorint hàbits saludables i un major benestar subjectiu.

A més, el conflicte entre la feina i la vida personal pot limitar el temps per dur a terme activitats essencials per a la salut física i emocional, com ara fer exercici, menjar de manera equilibrada, descansar adequadament o tenir temps de lleure. Així doncs, la jornada laboral no només impacta el pla professional, sinó que també afecta el benestar general a través dels hàbits de vida, la satisfacció vital i la percepció d'equilibri (Pattusamy & Jacob, 2017).

Un estudi longitudinal realitzat per Angrave et al. (2015) va mostrar que no hi ha una relació significativa entre treballar més hores i realitzar menys exercici. Fins i tot, en el cas dels homes, aquells que treballaven entre 41 i 49 hores a la setmana presentaven una lleugera major probabilitat de fer activitat física. En canvi, les dones amb jornades parcials de 21 a 34 hores setmanals eren les menys actives. L'estudi suggereix que l'activitat física pot no estar lligada a les hores treballades, sinó amb la flexibilitat horària ja que les persones autònomes tenen més probabilitat de fer exercici que els treballadors per torns.

Segons Kanheyan et al. (2004), la jornada laboral pot ocupar una gran part del dia i estar associada a nivells elevats d'estrès, en comparació amb altres activitats. Això pot limitar el benestar emocional i la percepció de felicitat en el dia a dia.

A més, sentir que es disposa de temps lliure, més enllà del temps objectivament disponible, sembla ser un factor fonamental pel benestar. Mogilner (2010) va demostrar que la percepció subjectiva de tenir temps disponible prediu millor la felicitat que la quantitat de temps lliure. Quan les persones centren la seva atenció en el valor del temps en lloc del valor dels diners, tendeixen a prioritzar les relacions socials i les activitats personals significatives, cosa que afavoreix una vida més satisfactòria i plena.

La satisfacció laboral influeix significativament en la felicitat. Ray (2021) va trobar que les persones satisfetes amb la seva feina experimenten més emocions positives, com la felicitat, el gaudir i els somriures i menys emocions negatives com la tristesa, la ira la preocupació i l'estrès). A més, l'estudi mostra que les persones que no treballen experimenten més

emocions positives que les que tenen un treball però estan insatisfetes, fet que indica que el treball pot tenir un impacte negatiu en l'estat d'ànim.

### **3. OBJECTIUS I HIPÒTESIS**

L'objectiu principal d'aquesta recerca és analitzar fins a quin punt la jornada laboral influeix en la possibilitat d'adoptar hàbits saludables i com aquesta relació pot incidir en el benestar emocional i la felicitat de les persones que es troben en actiu al món laboral. Aquesta línia d'investigació parteix de l'evidència existent que vincula la salut física i mental amb la qualitat de vida i la percepció de benestar, així com del reconeixement creixent de la importància de les condicions laborals com a determinants socials de la salut. Aquest interès sorgeix de l'evidència empírica que vincula els hàbits saludables amb nivells més elevats de benestar emocional i felicitat.

Tenir en compte que el temps és un recurs limitat i que la major part de la població adulta dedica una part considerable del seu dia a activitats laborals, esdevé rellevant analitzar com la durada i l'organització d'aquesta jornada afecta la disponibilitat de temps lliure, la capacitat per mantenir hàbits saludables (com fer exercici, dormir adequadament o tenir una alimentació equilibrada) i, en conseqüència, la seva qualitat de vida. A més, es considera que la percepció subjectiva de temps lliure per fer hàbits relacionat amb la feina pot tenir un pes específic en la salut emocional i en la satisfacció vital. El fet de sentir que no es disposa de temps, independentment del nombre objectiu d'hores treballades, pot limitar igualment la pràctica d'hàbits saludables i afectar el benestar emocional. Aquesta dimensió subjectiva pot modular la relació entre la jornada laboral i la qualitat de vida, fent que dues persones amb una mateixa càrrega horària experimentin conseqüències diferents en funció de com perceben la seva capacitat d'autogestió i conciliació. Per això, aquest treball també considera rellevant explorar no només les hores de treball objectivament dedicades a la feina, sinó també la percepció de com aquesta jornada interfereix en la vida quotidiana i en la realització d'activitats saludables.

En paral·lel, es parteix de la base que la felicitat, entesa com una dimensió del benestar subjectiu, pot veure's influïda tant per la salut física com per l'estil de vida adoptat. Així doncs, si les jornades laborals llargues limiten la pràctica d'aquests hàbits, és plausible hipotetitzar que la felicitat percebuda també es pot veure afectada de manera indirecta.

A partir d'aquesta finalitat general, es plantegen les següents hipòtesis de recerca:

- **Hipòtesi 1:** Existeix una relació negativa entre la jornada laboral i el nivell de felicitat percebut. És a dir, a mesura que augmenta la càrrega horària de treball, es redueix el benestar subjectiu de la persona.
- **Hipòtesi 2:** Existeix una relació negativa entre la jornada laboral i la freqüència amb què es duen a terme hàbits saludables. Així, les persones amb jornades laborals més llargues presenten una menor pràctica d'hàbits beneficiosos per a la salut física i mental.

Aquestes hipòtesis pretenen aportar evidència empírica a una qüestió d'interès tant acadèmic com social, especialment en un context en què la promoció de la salut i el benestar laboral esdevenen prioritats per a les polítiques públiques i les organitzacions.

La recerca contribueix, per tant, a la comprensió de com les estructures laborals poden condicionar dimensions fonamentals de la vida quotidiana.

## **4. METODOLOGIA**

L'estudi s'ha abordat mitjançant una metodologia quantitativa i de caràcter correlacional, que permetrà identificar les relacions entre les variables enquestades: les hores de treball i el tipus de jornada, els hàbits saludables i la felicitat. Aquesta metodologia permet explorar patrons generals de comportament i establir relacions estadístiques entre les variables d'interès, sense manipular-les de forma experimental. Així, es tracta d'un disseny no experimental que es fonamenta en l'observació i el tractament estadístic de dades recollides mitjançant un qüestionari estructurat.

El caràcter correlacional d'aquesta recerca permet analitzar la força i direcció de les associacions entre les variables quantitatives, contribuint a generar coneixements sobre possibles vincles causals que, si bé no poden ser establerts amb certesa en aquest tipus de disseny, sí que poden orienta futures investigacions amb dissenys experimentals o longitudinals.

A més, l'estudi parteix d'un enfocament transversal, és a dir, les dades s'han recollit en un únic moment temporal, la qual cosa proporciona una instantània de la realitat percebuda pels participants en el moment de recollida. Això ha estat especialment rellevant per captar les percepcions actuals de benestar i hàbits, en relació amb les condicions laborals del present context sociolaboral.

### **4.1. PARTICIPANTS**

La població objectiu d'aquest estudi està constituïda per persones adultes, actives laboralment, de diversos sectors professionals i amb diferents condicions de treball. S'ha establert un rang d'edat comprès entre els 18 i els 60 anys, per tal de garantir una mostra que sigui representativa del conjunt de la població laboral.

La mostra ha estat recollida mitjançant un mostreig no probabilístic de tipus incidental, aprofitant la difusió digital del qüestionari a través de xarxes socials (Instagram, WhatsApp i altres canals). Aquesta estratègia ha facilitat l'accés a una mostra heterogènia pel que fa a edat, sexe, ocupació i règim laboral, tot i que no permet fer inferències generals a tota la població.

## 4.2 . INSTRUMENTS

Per a la recollida de dades s'ha elaborat un qüestionari estructurat en format digital, dissenyat amb l'eina Microsoft Forms. Aquest qüestionari inclou:

- **Escala de Felicitat d'Oxford** (Hills & Argyle, 2002): Es tracta d'un instrument validat i àmpliament emprat per avaluar el nivell de felicitat subjectiva (Annex 8.1.3). L'escala està composta per 29 ítems amb respostes en format Likert de 6 punts (1 = Totalment en desacord, 6 = Totalment d'acord). Les puntuacions més altes reflecteixen un grau més elevat de felicitat. La interpretació de les puntuacions mitjanes es realitza segons els següents intervals:
  - 1-1,99: infeliç.
  - 2-2,99: una mica infeliç.
  - 3-3,99: ni infeliç ni feliç.
  - 4,00 – 4,49: una mica feliç.
  - 4,50 – 4,99: bastant feliç.
  - 5,00 – 9,99: molt feliç.
  - 6: Massa feliç.
- **Ítems sobre hàbits saludables:** És tracta d'un conjunt de preguntes dissenyades específicament per a l'estudi, basades en el marc teòric i la literatura sobre salut conductual i promoció del benestar. Aquests ítems inclouen preguntes sobre freqüència de pràctica d'activitat física, hores de son, alimentació equilibrada i relacions interpersonals (Annex 8.1.2). Les respostes es puntuen en una escala on una puntuació més elevada indica una major presència d'hàbits saludables.
- **Ítems sobre jornada laboral:** inclouen preguntes sobre la quantitat d'hores treballades setmanalment, la freqüència amb què es fan hores extra i preguntes sobre la percepció de temps lliure que els deixa el treball. Algunes preguntes utilitzen escales categòriques i d'altres, escales Likert de freqüència (Annex 8.1.1).

## 4.3. PROCEDIMENT

El procés de recollida de dades es va desenvolupar durant el mes d'abril de 2025 i es va estructurar en diferents fases successives:

- **Disseny del qüestionari:** es va redactar l'instrument basant-se en la literatura científica existent i adaptant els ítems al format digital per garantir-ne l'accessibilitat.
- **Difusió:** el qüestionari es va compartir a través de xarxes socials i missatgeria instantània. La participació va ser voluntària, anònima i es va informar prèviament del consentiment informat.
- **Recollida i organització de dades:** les respostes es van recollir automàticament amb Microsoft Forms.
- **Tractament de dades:** un cop finalitzat el període de recollida, les dades es van exportar a Microsoft Excel i a SPSS per al seu tractament i anàlisi.

#### 4.4. ANÀLISI ESTADÍSTICA

Per al tractament i anàlisi de les dades recollides s'utilitzaran els programes Microsoft Excel i SPSS. L'anàlisi es durà a terme en diverses fases:

- **Anàlisi descriptiva:** Es calcularan les freqüències i percentatges per a les variables categòriques (com la freqüència de determinats hàbits), així com les mitjanes, desviacions estàndard i rangs per a les variables quantitatives (com les hores de treball setmanals, la percepció de falta de temps lliure, el nivell de pràctica d'hàbits saludables o les puntuacions de felicitat). Aquesta descripció permetrà obtenir una primera aproximació a les característiques de la mostra i les tendències generals.
- **Anàlisi correlacional:** Per estudiar la relació entre les tres variables principals del treball —hores de treball, percepció de temps lliure, pràctica d'hàbits saludables i nivell de felicitat— s'aplicarà el coeficient de correlació de Pearson, sempre que es compleixin els supòsits de normalitat. Aquesta anàlisi permetrà identificar possibles associacions entre la càrrega laboral i la pràctica d'hàbits, així com entre aquests i el benestar emocional.
- **Anàlisi multivariant:** complementar l'anàlisi amb una regressió lineal múltiple, per tal d'examinar el pes relatiu de les hores de treball i els hàbits saludables com a predictores de la felicitat. Aquesta tècnica permetrà valorar la contribució conjunta de diverses variables independents sobre una variable dependent.

Tots els resultats seran interpretats tenint en compte la significació estadística ( $p < 0,05$ ) i la magnitud dels efectes, oferint una lectura quantitativa rigorosa però orientada a les aplicacions pràctiques en contextos de promoció del benestar.

## 5. RESULTATS

La mostra del present estudi està formada per 83 participants. D'aquests el 37,3% son homes (n=31), el 61,4% son dones (n=51) i el 1,2% (n=1) no s'identifica amb cap d'aquests generes.

L'edat dels participants oscil·la entre 17 i 62 amb una mitjana de 36,47 anys (desv.estandar=14,270)

En aquesta taula es mostren els estadístics descriptius de les principals variables incloses en l'estudi. Els valors de les variables s'han obtingut de les respostes proporcionades pels participants en el qüestionari.

### 5.1.ESTADÍSTICS DESCRIPTIUS

**Tabla 1**

*Esradistics descriptius de les variables principals de l'estudi*

	N	Mínim	màxim	Mitja	Desv estàndar
Hores treball	83	1,00	5,00	3,0904	,89424
Impediment hàbits saludables	83	1,50	5,00	3,2440	,82278
Hàbits saludables	83	2,65	4,95	3,5641	,37967
Felicitat	82	2,48	5,62	4,3280	,68500

El rang de les hores de treball va des de 1 fins a 5, amb una mitjana de 3,0904 i una desviació estàndard de 0,89424. Les puntuacions estan passades a escala de Likert i no representen hores real.

L'impediment que ocasiona el treball per realitzar hàbits saludables té una puntuació mínima de 1,50 i una màxima de 5,00, amb una mitjana de 3,2440 i una desviació estàndard de 0,82278. Això suggereix que, en general, els

participants perceben cert impediment per dur a terme hàbits saludables, amb una variabilitat moderada en les respostes.

Els hàbits saludables presenten un rang que va de 2,65 a 4,59, amb una mitjana de 3,5641 i una desviació estàndard de 0,37967. Això indica que, en general, els participants reporten tenir hàbits saludables en un nivell moderat-alt, amb poca variabilitat en les puntuacions (desviació estàndard baixa).

La variable de felicitat presenta una puntuació mínima de 2,48 i màxima de 5,62, amb una mitjana de 4,3280 i una desviació estàndard de 0,68500. Això indica que els participants tenen una percepció positiva de la seva felicitat, amb una certa variabilitat en les respostes, però predominant una valoració alta de la felicitat.

L'anàlisi s'ha realitzat amb 82 respostes vàlides per a la variable de felicitat, mentre que per a la resta de variables, s'ha utilitzat un total de 83 respostes vàlides.

## 5.2. CORRELACIONS

**Tabla 2**

*Correlacions de Pearson entre hores de treball, impediment per a dur a terme hàbits, hàbits saludables i felicitat*

		Hores treball	Impediment Hàbits	Hàbits saludables	Felicitat
Hores treball	Correlació de Pearson	1	,459**	-335**	-,248*
	Sig.		<,001	,002	,024
Impediment hàbits	Correlació de Pearson	,459**	1	-,479**	-,440**
	Sig.	<,001		<,001	<,001
Hàbits saludables	Correlació de Pearson	-,335**	-,479**	1	,599**
	Sig.	,002	<,001	<,001	
Felicitat	Correlació de Pearson	-,248*	-,440**	,599**	1
	Sig.	,024	<,001	<,001	

*Nota. \*\*La correlació és significativa en el nivell 0,01 (bilateral).*

*\*La correlació és significativa en el nivell 0,05 (bilateral).*

La correlació entre les hores de treball i l'impediment per realitzar hàbits saludables és significativa ( $p < 0,01$ ), mostrant una correlació moderada positiva de Pearson ( $r = 0,459$ ). Aquest resultat indica que a mesura que augmenten les hores de treball, també ho fa la percepció de dificultats per a dur a terme hàbits saludables degut a la carrega laboral.

Les hores de treball també correlacionen de manera significativa amb la felicitat ( $p < 0,05$ ), mostrant una correlació feble negativa ( $r = -0,248$ ). Això vol dir que, a mesura que augmenten les hores de treball, disminueix la felicitat.

Les hores de treball tenen una correlació significativa amb els hàbits saludables ( $p < 0,01$ ), mostrant una correlació moderada negativa. Això vol dir que, a més hores de treball, menys hàbits saludables es poden dur a terme.

La correlació entre l'impediment de realitzar hàbits saludables i la felicitat és significativa ( $p < 0,01$ ), amb una correlació moderada negativa ( $r = -0,440$ ). Això vol dir que, a mesura que augmenta l'impediment per realitzar hàbits, la puntuació en felicitat disminueix.

L'impediment per realitzar hàbits saludables degut al treball correlaciona de manera significativa ( $p < 0,01$ ) amb els hàbits saludables, mostrant una correlació moderada negativa ( $r = -0,479$ ). Això vol dir que, a mesura que augmenta l'impediment, es fan menys hàbits saludables.

Hàbits saludables correlaciona significativament amb felicitat ( $p < 0,01$ ) mostrant una correlació positiva moderada ( $r = 0,599$ ). És a dir, a mes hàbits saludables, més felicitat.

### **5.3. COEFICIENTS PER A LA VARIABLE DEPENDENT:FELICITAT**

S'ha realitzat un anàlisi de regressió lineal per identificar en quina mesura les variables hores de treball, impediment per a realitzar hàbits saludables i hàbits saludables prediuen la felicitat.

Els resultats mostren que només els hàbits saludables constitueixen un predictor significatiu de la felicitat ( $B: 0,918$ ,  $p < ,001$ ), mentre que les altres variables no van mostrar relació significativa.

Per tant, l'equació de la recta de regressió queda definida de la següent manera:

$$\text{Felicitat} = 1,553 + 0,918 \times \text{Hàbits saludables}$$

Aquesta equació indica que, a mesura que augmenta el nivell d'hàbits saludables, també ho fa la felicitat percebuda,

#### **5.4. COEFICIENTS PER A LA VARIABLE DEPENDENT: HÀBITS SALUDABLES**

S'ha dut a terme una anàlisi de regressió lineal per examinar en quina mesura les hores de treball i la percepció d'impediments per dur a terme hàbits saludables a causa de la feina prediuen el nivell de realització d'hàbits saludables.

Els resultats indiquen que només la variable "impediment d'hàbits saludables" mostra una relació significativa amb la variable dependent ( $B=0,190; p<,001$ ), mentre que les hores de treball no van resultar significatives ( $p=,186$ ).

Això suggereix que el fet de percebre que la feina interfereix en la pràctica d'hàbits saludables s'associa amb una menor freqüència d'aquests hàbits, independentment de la quantitat d'hores treballades. Per tant, la percepció d'impediment pot tenir un paper més rellevant que el temps objectiu dedicat a la feina a l'hora d'adoptar conductes saludables.

#### **5.5. COEFICIENTS PER A LA VARIABLE DEPENDENT: IMPEDIMENT HÀBITS**

S'ha dut a terme una anàlisi de regressió lineal per explorar si el nombre d'hores de treball prediu la percepció d'impediment per realitzar hàbits saludables.

Els resultats obtinguts indiquen que les hores de treball constitueixen un predictor significatiu del nivell d'impediment percebut ( $B=0,422; p<,001$ ) amb una relació positiva moderada ( $\beta =0,459$ ). Això significa que, a mesura que augmenta la càrrega horària de treball, també augmenta la sensació que la feina interfereix en la capacitat de mantenir hàbits saludables.

L'equació de la recta de regressió és la següent:

$$\text{Impediment hàbits} = 1,940 + 0,422 X \text{ hores de treball}$$

Aquest model suggereix que per cada unitat que augmenta la puntuació en hores de treball, la percepció d'impediment incrementa en 0,422 punts de mitjana.

## 6. CONCLUSIONS

L'exploració de recursos científics i la seva aplicació mitjançant enquestes i anàlisis estadístiques ha permès evidenciar que els hàbits saludables estan positivament relacionats amb la felicitat. Fet que reforça la importància d'aquests en el benestar emocional. Aquest resultat és coherent amb estudis previs com el de Stenlund et al. (2022), que indiquen que els canvis positius en els hàbits saludables poden predir millores en el benestar subjectiu.

No obstant això, les hipòtesis formulades queden falsades ja que les hores de treball no influeixen directament ni en la felicitat ni en els hàbits saludables. Tanmateix, sí que tenen un impacte en la percepció d'impediment per a realitzar hàbits saludables. Quantes més hores treballades, més augmenta la percepció de manca temps lliure i de dificultats per mantenir hàbits saludables. Aquest resultat apunta cap a la importància de variables subjectives, com la percepció de control del temps, tal com assenyala Mogilner (2010).

Aquesta falta de relació directa entre les hores de treball i els hàbits saludables podria ser degut a altres variables no explorades en aquest estudi, com ara el tipus de jornada laboral, que podria tenir una influència important en la percepció del temps disponible. També podria intervenir el nivell d'autonomia que es té sobre l'horari o la rigidesa estructural de l'organització laboral. Tot i que les hores de treball no influeix directament en la felicitat, sí que ho pot fer de manera indirecta ja que quanta més percepció hi ha de que el treball no ens deixa temps lliure, menys hàbits saludables es mantenen i quan menys hàbits saludables es mantenen, menys felicitat.

D'aquesta manera, sí s'ha trobat una correlació negativa feble però significativa entre hores de treball i felicitat. Per tant, les hores de treball no son un predictor significatiu de la felicitat ja que es suggereix que els hàbits saludables estan més vinculats al benestar emocional que no les hores treballades. Això és deu a la relació indirecta, on la jornada laboral influeix en la felicitat a través del seu impacte en els hàbits saludables.

Quant a la segona hipòtesi, s'ha trobat una correlació negativa significativa entre les hores de treball i els hàbits saludables ( $r = -0,335$ ;  $p = ,002$ ). No obstant això, els resultats de la regressió lineal mostren que les hores de

treball no prediuen directament el nivell de pràctica d'hàbits saludables, sinó que l'element clau és la percepció d'impediment que genera la feina. Les persones que senten que la seva jornada laboral interfereix amb els seus hàbits saludables són les que reporten una menor freqüència d'aquestes conductes. Aquest resultat és coherent amb les aportacions d'Allen et al. (2012), que parlen de la conciliació com la flexibilitat horària i el temps disponible que permeten tenir bons hàbits, i amb els treballs de Pattusamy & Jacob (2017), que mostren que el conflicte entre la feina i la vida personal disminueix la capacitat de mantenir hàbits saludables i la satisfacció vital.

Finalment, també s'ha observat que les hores de treball prediuen de manera significativa la percepció d'impediment per dur a terme hàbits saludables, amb una relació positiva moderada. Això significa que, com més elevada és la càrrega horària, més intensament es percep que la feina dificulta la pràctica de conductes saludables. Aquesta idea s'alinea amb estudis com les de Schaufeli & Bakker (2004) o Pencavel (2014), que assenyalen que les jornades laborals llargues i exigents afecten negativament la salut física i emocional, i poden reduir el temps disponible pel descans, l'activitat física o altres hàbits beneficiosos per al benestar.

A més, cal destacar que el sentiment de manca de temps lliure pot generar una sensació de desconexió amb els propis objectius personals i dificultar la presa de decisions saludables, com preparar menjar equilibrat, fer exercici regular o dedicar temps a les relacions interpersonals. Aquesta realitat converteix la gestió del temps en un component essencial de les polítiques de salut laboral.

En conjunt, aquests resultats posen de manifest que la percepció subjectiva d'interferència laboral pot tenir un impacte més gran en la salut i el benestar que la durada objectiva de la jornada laboral. En aquest sentit, promoure entorns laborals que facilitin la conciliació, la flexibilitat horària i la sensació de control sobre el temps personal pot ser una estratègia efectiva per fomentar els hàbits saludables i, en conseqüència, millorar la felicitat i el benestar emocional de les persones treballadores.

## **6.1. IMPLICACIONS PRÀCTIQUES**

Els resultats d'aquest estudi posen en manifest la importància de considerar no només la durada objectiva de la jornada laboral, sinó també la percepció subjectiva que les persones tenen sobre com aquesta interfereix en la seva vida personal i en la seva salut. Aquesta distinció és rellevant ja que dues persones amb jornades laborals iguals poden experimentar nivells molt diferents d'estrès i dificultats per mantenir hàbits saludables, en funció de la seva capacitat de gestió del temps i dels suports disponibles.

Les organitzacions i entorns laborals poden jugar un paper clau en la promoció del benestar dels treballadors si ofereixen mecanismes que afavoreixin la conciliació, com ara horaris flexibles o la possibilitat de teletreball. Aquestes mesures poden ajudar a optimitzar el temps, incrementant la sensació de control personal i reduint el conflicte entre les exigències laborals i les necessitats personals.

A més resulta essencial fomentar la cultura organitzacional orientada a la salut, promovent espais i moments que facilitin l'adopció d'hàbits saludables, com l'activitat física, l'alimentació equilibrada o el descans adequat. Aquestes accions no només podrien millorar la salut dels treballadors, sinó també la seva satisfacció i el rendiment laboral.

També seria beneficiós que les polítiques públiques i les institucions promoguessin iniciatives de sensibilització sobre la importància del benestar integral, reforçant el paper que té la jornada laboral i el benestar laboral en la qualitat de vida i la salut mental. Això inclou campanyes informatives, recursos d'acompanyament psicològic i incentius per a les empreses que implementin bones pràctiques laborals.

## **6.2. LIMITACIONS DE L'ESTUDI**

Tot i que els resultats aporten dades rellevants, aquest estudi presenta certes limitacions que cal tenir en compte en la seva interpretació i generalització. En primer lloc, la mostra utilitzada és relativament reduïda (N=83) i no es pot considerar representativa de tota la població laboral. A més, el disseny transversal del qüestionari impedeix establir relacions de causalitat, ja que només es poden observar associacions entre variables en un moment

determinat del temps. Aquesta limitació fa que no es pugui afirmar amb certesa si una variable és causa o conseqüència d'una altra, sinó únicament que existeix una correlació entre elles.

També cal tenir en compte que totes les dades han estat recollides mitjançant autoinforme, fet que pot introduir biaixos de desitjabilitat social o errors de percepció. Els participants podrien haver tendit a respondre de manera més favorable a allò socialment acceptat o a infravalorar certs hàbits no saludables. A això s'hi afegeix l'ús d'escala Likert simplificades per representar variables com les hores de treball, que pot limitar la precisió del resultat obtingut.

Una altra limitació és que no s'ha mesurat la satisfacció individual amb la feina basada en la qualitat del treball realitzat, un factor que pot tenir un pes important en la capacitat de mantenir hàbits saludables i en el benestar emocional dels treballadors. Aquesta dimensió podria estar influïent de manera significativa en els resultats obtinguts.

Finalment, l'instrument utilitzat per mesurar els hàbits saludables, la jornada laboral i la percepció de temps lliure disponible ha estat elaborat ad hoc per a aquest estudi, i tot i estar basat en la literatura existent i construït amb criteris de claredat i rellevància, no ha estat validat prèviament. Això pot limitar la robustesa dels resultats obtinguts.

### **6.3. LÍNIES FUTURES D'INVESTIGACIÓ**

Per aprofundir més en aquesta temàtica, futurs estudis podrien ampliar la mostra i incorporar una quantitat més gran de participants per augmentar la potència estadística i la capacitat de generalització. Tot i que aquest estudi ja inclou persones procedents de diferents contextos laborals, seria interessant analitzar comparativament els resultats segons sector, horari o tipus de contracte, per detectar possibles diferències específiques que no s'han pogut explorar en profunditat en aquest treball.

A més, tal i com s'ha assenyalat en les limitacions, una línia d'investigació rellevant seria la utilització d'instruments estandarditzats i validats per avaluar els hàbits saludables i la percepció de temps lliure. Això permetria obtenir resultats més sòlids i comparables amb altres recerques.

Seria recomanable investigar més a fons la relació entre el tipus de jornada i la percepció de temps lliure. A més, es podrien estudiar altres variables que poden influir en el manteniment d'hàbits saludables, com ara el fet de tenir fills, persones dependents a càrrec, condicions de salut o altres factors individuals. Aprofundir en aquestes qüestions podria contribuir a una millor comprensió dels mecanismes subjacents i afavorir el desenvolupament d'estratègies efectives per a la promoció d'hàbits saludables en el context laboral.

Finalment, seria rellevant incorporar la mesura de la satisfacció individual amb la feina com a variable de control. Es podrien comparar persones amb nivells similars de satisfacció laboral i analitzar si hi ha diferències en les variables dependents en funció de les hores treballades.

## 7. REFERENCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Alesso, M. (2008). Qué es la felicidad según Filón. *Circe de Clásicos y Moderno*, 12(12), 11-27. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5411179.pdf>

Allen, T. D., Johnson, R. C., Kiburz, K. M., & Shockley, K. M. (2012). Work-Family Conflict and Flexible Work Arrangements: Deconstructing Flexibility. *Personnel Psychology*, 66(2), 345-376. <https://doi.org/10.1111/peps.12012>

Angrave, D., Charlwood, A., & Wooden, M. (2015). Long working hours and physical activity. *Journal Of Epidemiology & Community Health*, 69(8), 738-744. <https://doi.org/10.1136/jech-2014-205230>

An, H., Chen, W., Wang, C., Yang, H., Huang, W., & Fan, S. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (2015). Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychological Science*, 26(2), 135-147. <https://doi.org/10.1177/0956797614559284>

Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1). <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>

Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Duffy, L. G., Lane, J., D'Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S., & Victor, C. (2017). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives In Public Health*, 138(1), 39-46. <https://doi.org/10.1177/1757913917740391>

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(4), 653-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-160.

<https://doi.org/10.25057/25005731.1023>

Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2006). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1), 147-163. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9030-1>

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

Jacka, F. N., Pasco, J. A., Mykletun, A., Williams, L. J., Hodge, A. M., O'Reilly, S. L., Nicholson, G. C., Kotowicz, M. A., & Berk, M. (2010). Association of Western and Traditional Diets With Depression and Anxiety in Women. *American Journal Of Psychiatry*, 167(3), 305-311. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09060881>

Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4). <https://doi.org/10.1590/s1020-49892003000900001>

Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2017). Affectionate Touch to Promote Relational, Psychological, and Physical Well-Being in Adulthood: A Theoretical Model and Review of the Research. *Personality And Social Psychology Review*, 21(3), 228-252. <https://doi.org/10.1177/1088868316650307>

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: *The Day Reconstruction Method*. *Science*, 306(5702), 1776-1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>

Kesavayuth, D., Tran, D. B., & Zikos, V. (2022). Locus of control and subjective well-being: Panel evidence from Australia. *PLoS ONE*, *17*(8), e0272714. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272714>

Kivimaki, M. (2002). Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. *BMJ*, *325*(7369), 857. <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7369.857>

Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., & Grebe, D. (2004). Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. *Journal Of Behavioral Medicine*, *27*(6), 623-635. <https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Mogilner, C. (2010). The pursuit of happiness: Time, money, and social connection. *Psychological Science*, *21*(9), 1348-1354. <https://doi-org.sabidi.urv.cat/10.1177/0956797610380696>

Niedhammer, I., Bertrais, S., & Witt, K. (2021). Psychosocial work exposures and health outcomes: a meta-review of 72 literature reviews with meta-analysis. *Scandinavian Journal Of Work Environment & Health*, *47*(7), 489-508. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3968>

Organització Mundial de la Salut (OMS). (2001). *Salut i benestar: Conceptes i definició*. Ginebra: OMS.

Opie RS, O'Neil A, Itsiopoulos C, Jacka FN. El impacto de las intervenciones basadas en dietas completas en la depresión y la ansiedad: una revisión sistemática de ensayos controlados aleatorizados. *Public Health Nutrition* . *2015*;18(11):2074-2093. doi:10.1017/S1368980014002614

Pattusamy, M., & Jacob, J. (2015). A Test of Greenhaus and Allen (2011) Model on Work-Family Balance. *Current Psychology*, *36*(2), 193-202. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9400-4>

Pencavel, J. (2014). The Productivity of Working Hours. *The Economic Journal*, *125*(589), 2052-2076. <https://doi.org/10.1111/ecoj.12166>

- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: A meta-analysis. *Sleep*, *19*(4), 318-326. <https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318>
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 925-971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Ray, T. K. (2021). Work related well-being is associated with individual subjective well-being. *Industrial Health*, *60*(3), 242-252. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2021-0122>
- Rowland, L., & Curry, O. S. (2018). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal Of Social Psychology*, *159*(3), 340-343. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal Of Organizational Behavior*, *25*(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Stenlund, S., Koivumaa-Honkanen, H., Sillanmäki, L., Lagström, H., Rautava, P., & Suominen, S. (2022). Changed health behavior improves subjective well-being and vice versa in a follow-up of 9 years. *Health And Quality Of Life Outcomes*, *20*(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-022-01972-4>
- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2014). Subjective Age and Personality Development: A 10-Year Study. *Journal Of Personality*, *83*(2), 142-154. <https://doi.org/10.1111/jopy.12090>
- Touburg, G., & Veenhoven, R. (2014). Mental Health Care and Average Happiness: Strong Effect in Developed Nations. *Administration And Policy In Mental Health And Mental Health Services Research*, *42*(4), 394-404. <https://doi.org/10.1007/s10488-014-0579-8>

Traditional Diets With Depression and Anxiety in Women. *American Journal Of Psychiatry*, 167(3), 305-311.

<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09060881>

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: theory and empirical evidence. *Journal Of Happiness Studies*, 5(3), 223-239. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>

Voydanoff, P. (2005). The Differential Salience of Family and Community Demands and Resources for Family-to-Work Conflict and Facilitation. *Journal Of Family And Economic Issues*, 26(3), 395-417. <https://doi.org/10.1007/s10834-005-5904-7>

Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The good life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Simon and Schuster.

World Health Organization. (2023). Lograr el bienestar. Recuperado de [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/spanish\\_framework4wellbeing\\_05092023.pdf](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/health-promotion/spanish_framework4wellbeing_05092023.pdf)

## 8. ANNEXOS

### 8.1. Qüestionari administrat via online

#### 8.1.1. Items sobre jornada laboral

A continuació se li plantejaran unes preguntes sobre la seva jornada laboral, si us plau respongui amb sinceritat. Si no treballa, abandoni el qüestionari.

1. Indiqui la quantitat d'hores setmanals que treballa	5-10h	15-20h	25-30h	35-40h	+40h
2. En quina mesura la teva feina afecta el teu temps lliure (per fer exercici, descansar, menjar, etc.)?	En absolut	poc	Moderadament	Bastant	Molt

1	2	3	4	5
Totalment en desacord	En desacord	Ni d'acord, ni desacord	D'acord	Totalment d'acord

3. Considero que el temps lliure que em deixa el treball es suficient per descansar i poder tenir hàbits saludables.	
4. La meva jornada laboral em deixa temps suficient per cuidar-me.	
5. El meu treball m'impedeix mantenir hàbits saludables de forma constant.	
6. Si treballés menys hores, seguiria més hàbits saludables.	
7. Els horaris del meu treball interfereixen amb la meva rutina d'exercici físic.	

8. El meu treball em genera tant cansanci que descuido els meus hàbits saludables.	
9. La meva jornada laboral em permet organitzar-me i mantenir hàbits saludables.	
10. Durant els dies laborals descuido més la meva alimentació que en els dies lliures.	
11. El meu treball afecta negativament la meva qualitat de son	
12. L'estrès laboral em dificulta mantenir hàbits saludables.	
13. Considero que els meus hàbits saludables milloren quan tinc més temps lliure o vacances.	

### 8.1.2. Items sobre hàbits saludables

1	2	3	4	5
Totalment en desacord	En desacord	Ni d'acord, ni desacord	D'acord	Totalment d'acord

19. Tinc una bona relació amb:

Els companys de la feina	
Els meus amics	
La meva família	

1	2	3	4	5
Mai	Rarament	A vegades	Freqüentment	Sempre

20. Amb quina freqüència:

Dona abraçades	
Realitza mínim 30 minuts d'activitat física seguida	
És amable	
Canta	
Practica mindfulness	
Esmorza tots els dies	

Intenta mantenir una alimentació equilibrada (fruta, verdura, evitar ultraprocesats...)	
Beu suficient aigua al llarg del dia	
Dorm mínim 7 hores per nit	
Es va a dormir i s'aixeca a horaris regulars	
Passa temps al aire lliure o amb exposició a la llum natural	
Dedica temps a descansar o desconnectar de les seves obligacions	
Es permet moments d'oci	
Manté contacte social amb persones amb les que es sent bé	

### 8.1.3. Qüestionari de felicitat d'Oxford

A continuació, es presenten una sèrie d'afirmacions sobre la felicitat, pertanyents al Qüestionari de Felicitat d'Oxford. Si us plau, indiqueu en quina mesura esteu d'acord o en desacord amb l'escala següent: 1: totalment en desacord 2: moderadament en desacord 3: lleugerament en desacord 4: lleugerament d'acord 5: moderadament d'acord 6 totalment d'acord. Llegiu les afirmacions amb atenció, algunes estan formulades de forma positiva i altres de forma negativa. No us atureu massa en les preguntes individuals; no hi ha respostes "correctes" o "incorrectes" (i no hi ha preguntes trampa). La primera resposta que se'ls acudeixi probablement és la correcta per a vostè. Si trobeu algunes preguntes difícils, si us plau, doneu la resposta que sigui veritable per a vostè en general o per a major part del temps.

1	2	3	4	5	6
Totalment en desacord	Moderadament en desacord	Lleugerament en desacord	Lleugerament d'acord	Moderadament d'acord	Totalment d'acord.

21. No em sento particularment content amb la manera que soc.	
22. M'interesso molt pels demés.	
23. Crec que la vida és molt gratificant.	

24. Sento molt afecte per quasi tothom.	
25. Pocs cops m'aixeco descansat.	
26. No soc molt optimista respecte al futur.	
27. Trobo moltes coses divertides.	
28. Em comprometo i involucro en moltes coses.	
29. La vida es molt bonica.	
30. No penso que el mon sigui un mon agradable.	
31. Em ric molt.	
32. Estic molt satisfeta amb la meva vida.	
33. No em trobo atractiu/va.	
34. Hi ha una gran diferencia entre el que m'agradaria fer i el que realment faig.	
35. Soc molt feliç.	
36. Trobo belles moltes coses.	
37. Sempre influeixo positivament en els altres.	
38. Tinc temps per fer tot lo que vull.	
39. Sento que no tinc massa control sobre la meva vida.	
40. Em sento capaç de prendre decisions.	
41. Em sento mentalment despert.	
42. Generalment, soc alegre i optimista.	
43. No em resulta fàcil prendre decisions.	
44. No trobo molt significat i sentit a la vida.	
45. Em sento amb molt energia.	
46. Acostumo a influir positivament en els esdeveniments.	
47. No em diverteixo amb altres persones.	
48. No em trobo molt bé de salut.	
49. No tinc records molt feliços del passat.	