

¿ QUE ES LA FELICIDAD ?



Y COMO CONSEGUIRLA

¿ Que es la felicidad ?

- Hay una gran cantidad de expresiones y conceptos que se usan para describirla, pero en realidad nunca se ha podido definir de forma universalmente válida. Probablemente porque la felicidad es un concepto tan íntimo y personal que nunca podrá ser definido. No obstante y como ya es costumbre vamos a empezar por preguntarles a los clásicos.....

- **Pitágoras .**

La felicidad nace de la armonía y la proporción. Vivir bien es vivir en equilibrio con uno mismo y con el orden del cosmos.

- **Sócrates .**

La felicidad depende del cuidado del alma. Solo una vida examinada y virtuosa puede considerarse verdaderamente buena.

- **Platón.**

La felicidad consiste en la armonía del alma cuando la razón gobierna sobre deseos y pasiones. Se alcanza orientándose hacia el Bien.

- **Aristóteles.**

La felicidad (*eudaimonía*) es el fin último de la vida humana y consiste en vivir conforme a la virtud a lo largo de una vida completa.

- **Epicuro .**

La felicidad es la ausencia de dolor físico y de perturbación del alma. Se logra mediante placeres simples, amistad y moderación.

- **Séneca.**

Feliz es quien domina sus deseos y se conforma con lo que depende de él, viviendo de acuerdo con la razón.

- **Epicteto (50–135)**

La felicidad no depende de los hechos externos, sino del juicio que hacemos sobre ellos.

- **Marco Aurelio (121–180)**

La felicidad de la vida depende de la calidad de los pensamientos y de vivir conforme a la naturaleza y la razón.

Que dice la psicología

- Según la psicología, la felicidad no tiene una definición única y universal, ya que es un concepto subjetivo y multifacético que combina emociones, cogniciones y evaluaciones personales de la vida.
- En general, se describe como un estado de bienestar emocional positivo, caracterizado por emociones agradables, satisfacción con la vida, un sentido de propósito y plenitud.

¿ Es posible alcanzar la felicidad en esta vida ?

- Seguramente no como estado permanente pero....

Sí es posible vivir una vida más feliz en esta existencia.

No como euforia permanente, sino como un bienestar profundo y resiliente que se construye día a día.

No es utópico; es alcanzable con intención y práctica. Algunos lo logran, y la ciencia muestra que vale la pena intentarlo.

- La ciencia moderna sugiere que la felicidad no es un estado permanente de euforia (lo cual sería biológicamente insostenible), sino un equilibrio.
- Hoy en día, muchos expertos coinciden en que el error es creer que ser feliz significa no sufrir nunca.
- La felicidad no es la ausencia de problemas, sino la capacidad de lidiar con ellos manteniendo la capacidad de entender su significado.
- No es un estado estático, es intermitente.
- Los estudios más largos sobre la felicidad (como el de la Universidad de Harvard) demuestran que el factor número uno para alcanzarla son las **relaciones humanas de calidad**.

¿Cómo se consigue?

- No hay una fórmula única, pero hay varios factores que favorecen y ayudan:
- **Relaciones significativas**
Vínculos auténticos (amistad, familia, comunidad) son el factor más constante de felicidad duradera.
- **Sentido y propósito**
Tener algo que dé dirección a la vida: un proyecto, una causa, aprender, cuidar de otros.
- **Aceptación de uno mismo**
Conocerse, aceptar límites y no vivir comparándose constantemente.

- **Autonomía y coherencia**
Vivir de acuerdo con los propios valores, no solo con expectativas externas.
- **Cuidar el cuerpo y la mente**
El sueño, el movimiento, la alimentación y la gestión del estrés influyen mucho más de lo que parece.
- **Actitud**
La gratitud, la capacidad de relativizar y la resiliencia ante la frustración.

Una idea clave:

La felicidad no suele aparecer cuando “todo va bien”, sino cuando **aprendemos a vivir bien incluso cuando no todo va bien.**

¿ Y que nos dice la Neurociencia ?

- La neurociencia nos dice que la felicidad se cultiva con prácticas intencionales que activan circuitos de recompensa y fortalecen conexiones positivas.

Las más respaldadas:

- **Practicar la gratitud diaria** : Escribir 3 cosas positivas y agradecerlas, ello activa la corteza prefrontal y aumenta dopamina y serotonina. Estudios (como los de Harvard) muestran que se reduce el estrés y se eleva el bienestar duradero.
- **La Meditación y el mindfulness** : Cambian la estructura cerebral (aumentan materia gris en áreas de emociones positivas y reduce la amígdala, centro del miedo). Investigaciones de Richard Davidson confirman que meditadores experimentados tienen mayor actividad en regiones de felicidad sostenida.

- **El ejercicio físico regular :**

Libera endorfinas, dopamina y serotonina; mejora el flujo sanguíneo cerebral y promueve neurogénesis (nuevas neuronas).

Meta-análisis indican que 30 minutos al día elevan el humor más que algunos antidepresivos.

Cultivar relaciones sociales y actos de bondad :

Abrazos (al menos 5 al día, según estudios), ayudar a otros o conectar profundamente liberan oxitocina.

La neurociencia social muestra que las interacciones positivas fortalecen circuitos de recompensa social y reducen aislamiento (factor de infelicidad).

Establecer metas pequeñas y alcanzables ;

Completarlas genera "picos" de dopamina, reforzando motivación.

Evita la adaptación hedónica (acostumbrarnos a lo bueno) variando experiencias.

La exposición a la naturaleza, la luz solar y el sueño adecuado :

Aumentan serotonina y regulan ritmos circadianos, esenciales para el equilibrio emocional.

En resumen, la neurociencia confirma que sí podemos "hackear" nuestro cerebro para ser más felices: no eliminando todo sufrimiento, sino construyendo resiliencia y bienestar a través de acciones deliberadas.

¿ Y que incidencia tienen nuestros pensamientos?

- Según la psicología y la neurociencia.

La coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos es uno de los factores más importantes para el bienestar psicológico, la felicidad sostenible y la salud mental.

Cuando hay alineación (coherencia), experimentamos mayor paz interior, autenticidad y resiliencia.

Cuando hay incongruencia (disonancia), surge malestar, estrés crónico y hasta problemas de salud.

- Los pensamientos no son "solo ideas": moldean literalmente nuestro cerebro gracias a la **neuroplasticidad**.
- **Pensamientos repetidos se convierten en patrones neuronales fuertes.** Si piensas constantemente en negativo ("no valgo", "todo me sale mal"), refuerzas circuitos de ansiedad y depresión (amígdala hiperactiva, corteza prefrontal debilitada).
- **Coherencia emocional:** Cuando pensamiento, emoción y acción van en la misma dirección, se activa el sistema de recompensa (dopamina) y se reduce el estrés. Investigaciones muestran que las personas coherentes tienen mayor actividad en la corteza prefrontal ventromedial (asociada a emociones positivas y toma de decisiones alineadas con valores).

- Estudios más recientes muestran que cuando corazón, mente y emociones están alineados (estado de coherencia psicofisiológica), el ritmo cardíaco se vuelve más armónico, se reduce el cortisol y aumenta la variabilidad cardíaca (indicador de resiliencia y salud). Prácticas como enfocarte en emociones positivas mientras piensas en algo agradecido generan este estado rápidamente.
- **Incoherencia crónica:** Produce agotamiento emocional, **burnout**, sensación de "vivir una mentira", baja motivación.
- **Coherencia sostenida :** Produce sensación de integridad, propósito, energía, confianza y paz interior.

¿ Que es eso del burnout?

- El **burnout** (o *síndrome de desgaste profesional*) es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por una exposición prolongada al estrés, especialmente en el ámbito laboral o en actividades con alta carga de responsabilidad.
- No es simplemente estar cansado: es una sensación de vacío, bloqueo y desconexión que persiste en el tiempo.

Las emociones y los sentimientos

- **Emoción es:**

Una respuesta biológica y psicofisiológica automática ante un estímulo externo o interno

- **Sentimiento es:**

La interpretación consciente que hacemos de esa emoción.

No podemos controlar nuestras emociones pero si el sentimiento que se origina después de pasar por el filtro de nuestra mente.

De ese sentimiento y de lo decidamos hacer con él se producirá o no, un estado de coherencia

¿ QUIEN ES ANTONIO DAMÁSIO

Es un neurocientífico y médico neurólogo muy reconocido.

Es profesor de la cátedra de Psicología, Neurociencia y Neurología en la Universidad del Sur de California, donde dirige el **Instituto para el estudio de la emoción y la creatividad de los Estados Unidos.**



Antes de llegar a este puesto universitario, en 2005, Damásio fue profesor de la cátedra M.W. Van Allen y Jefe de Neurología en el Centro Médico de la Universidad de Iowa.

Y eso es lo que nos dice sobre la felicidad...

"La felicidad consiste en escuchar al cuerpo y en la vida bien vivida"

- La mente no es un ente separado de lo físico, y nuestras emociones no son meros obstáculos para la razón, sino su propio fundamento
- "La gente debe entender que la felicidad consiste en escuchar al cuerpo y en la vida bien vivida".
- Y esto es una invitación para algo mucho más profundo como es el reconocimiento de lo que sentimos, sin ignorarlo.

- Porque, para este neurocientífico, las sensaciones corporales como el hambre, el cansancio o el dolor, no son un ruido de fondo sino más bien mensajes.

Son señales homeostáticas que nos están indicando en todo momento cómo estamos realmente y que nos orientan hacia lo que necesitamos para mantener un equilibrio vital.

Señales que, por otra parte, solemos ignorar.

- No somos máquinas que piensan y tal vez sienten, sino "máquinas sentimentales que piensan"

- La felicidad no está en acumular logros, en escapar del dolor o en idealizar un bienestar perpetuo e inamovible.
- Donde sí la vas a encontrar será en la honestidad con nuestro cuerpo, en responder a sus señales con cuidado, respeto y constancia.
- Está en cultivar relaciones, en escuchar y ser escuchados y en vivir con sentido.
- En aceptar que somos vulnerables.
- En reconocer nuestros miedos y también la incertidumbre.
- En definitiva: **la felicidad está donde nunca se nos ocurrió mirar.** Pero justo ahí es donde está la esencia de todo ser humano.

Así pues parece que las conclusiones serían:

- 1/ La felicidad consiste en alcanzar un estado agradable de paz mental y físicamente sano, el máximo tiempo posible.
- 2/Aceptar que no es factible conseguirlo de forma continua permanente.
- 3/ Estar preparados para encajar y saber gestionar adecuadamente los reveses de la vida.
- 4/ Que sin coherencia nada de lo anterior es posible.
- 5/ No obsesionarnos en lo que nos falta para obtener la felicidad, sino en celebrar las ocasiones en las que lo hemos conseguido y agradecerlo.
- 6/ Seguir siempre intentándolo sin angustiarnos por el resultado.

FIN



Mi más sincero deseo de que tengamos unos días muy felices o por lo menos lo intentemos.



¡AVISO IMPORTANTE!

- **Para hablarnos de :**

Que la naturaleza tiene la capacidad de emitir, desde la belleza, la amalgama precisa de frecuencias que nuestros desequilibrios físicos y emocionales necesitan para regresar al orden.

Hemos invitado a que nos lo explique a:

Eva Julián

**Especialista en bioacústica y la aplicación
terapéutica del sonido natural**

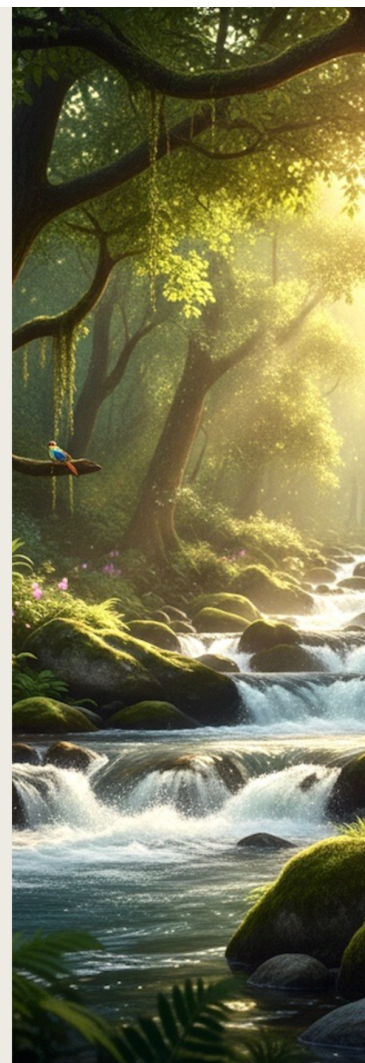


Sessió especial
**Els sons de la terra
com a medicina**

A càrrec de :



Eva Julián
Especialista en
bioacústica
clínica i terapèutica



30 de Gener de 2026 a les 11h.

AV. Barri Universitari- Cementiri vell
Santiago Rusiñol, 2
Terrassa