

# ¿ 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