



# Las Capas de la Felicidad (Parte II)

Comprendiendo nuestras raíces culturales, biológicas y psicológicas para encontrar el sentido.



# La Felicidad no es Universal

*“El concepto de bienestar difiere radicalmente a través de los siglos y los continentes.”*

Distamos milenios de la cultura de Jesús. Lo que hace 300 años se concebía como la felicidad no es lo que concebimos hoy. Cada época y cultura define sus propios énfasis para alcanzarla.



# Dos Mundos, Dos Visiones

## Hoy - Siglo XXI

- Ausencia de problemas y sufrimiento.
- Un “mundo feliz” de confort.
- Éxito y realización estrictamente individual.

## Ayer - Cultura de Jesús

- Basado fundamentalmente en el HONOR.
- Pertenencia y dignidad familiar.
- Ser un hombre justo y alcanzar la santidad.

# El Honor y la Comunidad



## La Familia

La pertenencia era vital. Ser un marginado o expulsado de la familia representaba la mayor desdicha imaginable.

## La Salud

La enfermedad no era solo dolor físico; apartaba a la persona de la relación familiar y comunitaria. Se consideraba una maldición de Dios.

## La Aceptación

Se era feliz si el entorno te aceptaba, no te rechazaba, y si cumplías las expectativas sociales de tu comunidad.

# La Sabiduría de Millones de Años

“ No podemos experimentar la felicidad si no estamos vivos. ”

La neurociencia revela que la naturaleza tiene un interés primordial: nuestra supervivencia. Todo nuestro organismo da prioridad a sobrevivir; la felicidad, biológicamente hablando, ocupa un segundo plano.



# El Imperativo de la Supervivencia

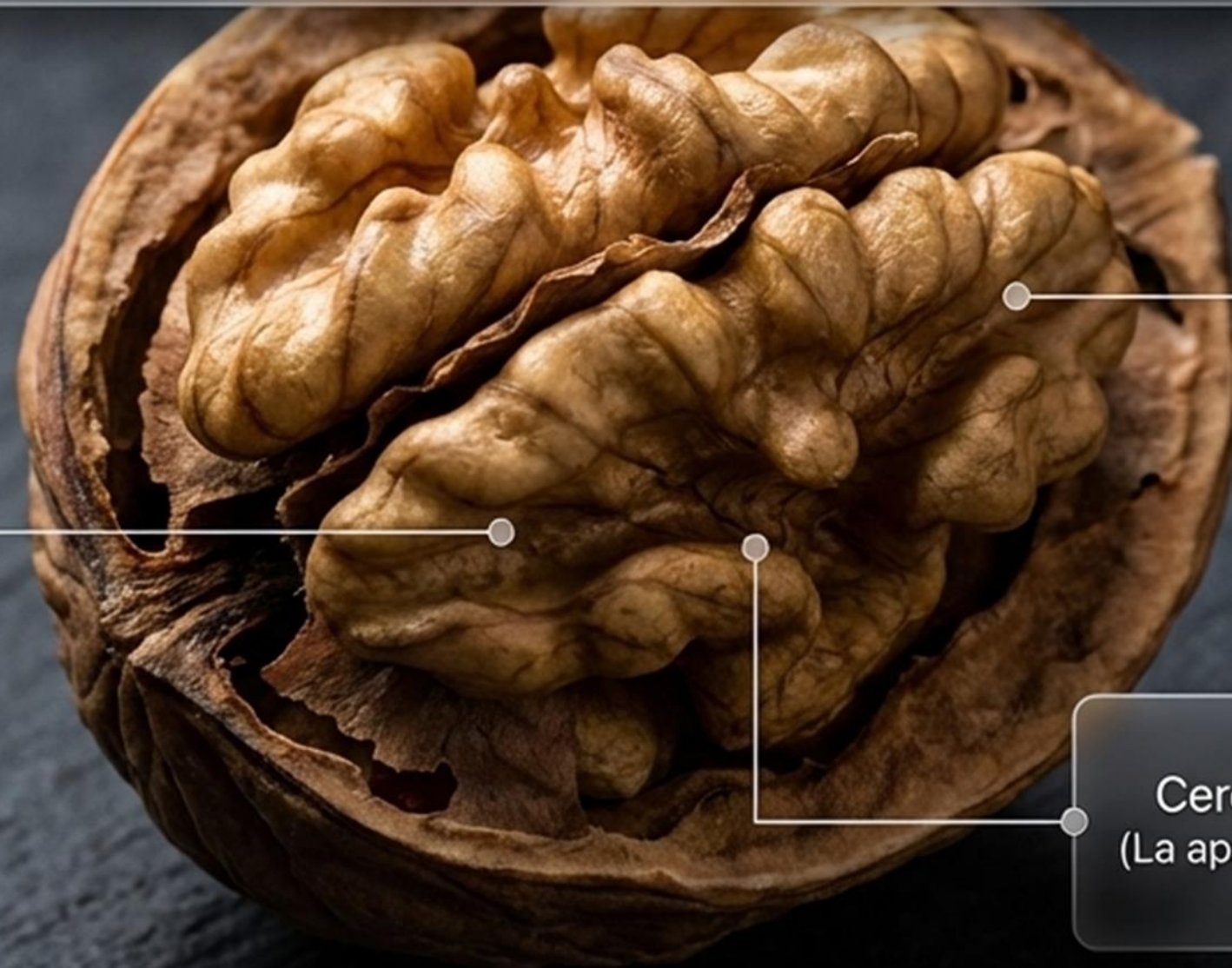
Sobrevivir a las incidencias de la vida es la condición sine qua non para la felicidad. Sin estar vivos, no experimentamos felicidad.

## El Día de la Salud

¿Por qué en España, al día siguiente del sorteo de la lotería de Navidad, los que no ganan celebran 'el día de la salud'? Porque instintivamente sabemos que sin nuestra base biológica intacta, el dinero y la felicidad son imposibles.

# La Arquitectura de la Mente

La evolución de los tres cerebros define cómo reaccionamos al mundo.



Cerebro Primitivo  
(El más antiguo).

Cerebro Pre-frontal  
(El más reciente).

Cerebro Emocional  
(La aparición del cuidado)

# Cerebro Primitivo

*El más antiguo: Supervivencia, Impulso y Fuerza Vital*

Sentir pánico y  
huir/atacar

Saciar hambre y  
proteger del frío

Atender la  
sexualidad

Agresividad como  
fuerza vital  
positiva

Espontaneidad  
y creatividad

# Cerebro Emocional

*Cuidado, Compasión y Vínculo*

Esta evolución cerebral sucedió con la aparición de las crías y la estricta necesidad biológica de cuidar y proteger a otros.

Acoger y  
sostener a  
otros

Aliviar y nutrir

Empaar y  
conocen

La compasión  
y el perdón

Amparar y  
defender

Compasión  
y elicriás

# Cerebro Pre-frontal

*El más reciente: Sentido, Razón y Resolución*

Discernir y reflexionar

Organizar, ordenar y priorizar

Organizar, ordenar y priorizar

Buscar sentido a las cosas y filosofar

Buscar soluciones y resolver problemas



# Los 'Interruptores' de la Niñez

“El cerebro del bebé espera primeramente que sean los demás quienes den a los posibles interruptores, buscando dónde canalizar sus miedos, necesidades y emociones.”

Estamos programados para que la sociedad, la familia y la cultura pongan en marcha nuestros nuestros mecanismos internos.

# ¿Qué interruptores encendieron en ti?



## La Restricción

¡Cuidado con la sexualidad!  
No disfrutes mucho, hay que trabajar.



## El Esfuerzo & Miedo

Exigencia extrema, esfuerzo desmedido, impulsividad, o ver la vida con susto de lo imprevisto.



## La Compasión

El interruptor del perdón, el cuidado de otros, el respeto y la necesidad de descanso.

¿Cuáles de estos interruptores te son útiles hoy, y cuáles te dificultan la felicidad?

# Por qué nos preocupamos tanto



## **Históricamente:**

Heredamos conceptos culturales (como el honor o el éxito) que mutan drásticamente con el tiempo.

## **Biológicamente:**

Nuestra naturaleza nos exige priorizar la supervivencia pura por encima de la relajación y el gozo.

## **Psicológicamente:**

Operamos mediante 'interruptores' emocionales instalados en nuestra niñez por nuestro entorno.



# Nuestra Interpretación de la Realidad

Entender este contexto no es una condena, es el primer paso.  
Nuestra forma de pensar e interpretar la realidad dictará si estos elementos históricos, biológicos y mentales colaboran o sabotean nuestra vivencia de la felicidad.

A lit candle, an open book, and a brass compass on a wooden surface. The candle is on the left, the book is open in the center, and the compass is on the left page of the book. The scene is lit with warm, golden light, suggesting a peaceful and contemplative atmosphere.

# Próxima Sesión (Parte III)

Una propuesta cristiana, bíblica  
y antropológica de la Felicidad.

*(¿Fue Jesús un hombre feliz? Exploraremos cómo Él se  
convierte en la fuente misma de la felicidad).*