



FEDERACIÓN  
COLOMBIANA  
DE MUNICIPIOS



**Congreso Nacional**  
de Autoridades Territoriales  
de Tránsito, Transporte  
y Movilidad 2023.

¡Construyendo la seguridad vial, desde lo local!

Cartagena de Indias – Bolívar

**¡LA FELICIDAD ES  
POSIBLE PARA TODOS!**

**SANACIÓN INTERIOR**

Dra. Lina Parada Muñoz

# ANTES QUE NADA

TE DESEO FELICIDAD





# ¿SE PUEDE APRENDER A SER FELIZ?



# ROTUNDO





# ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

# CUANTO TE PUNTUAS EN FELICIDAD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# LA CLAVES DE ORO PARA LA FELICIDAD:

- ❑ Las relaciones con los demás: Intensidad de las relaciones sociales marca la diferencia.
- ❑ Postura optimista: LAS PERSONAS OPTIMISTAS VIVEN MAS Y MEJOR.
- ❑ Entrenar el optimismo.
- ❑ Como funciona un cerebro sano: Disfruta de la vida más allá de las circunstancias personales.



# ¿QUÉ PASA EN EL CEREBRO CUANDO ESTAMOS FELICES?

Endorfinas

Inmunoglobulina  
A

Ejercicio



# DARSE PERMISO PARA SER FELIZ

- Usted lo merece.
- Aproveche sus puntos fuertes de la personalidad y colóquelos al servicio de otros.

Ejercicio: Escribir lista de dolor.

# CULTIVAR AFICCIONES Y APRENDER ALGO NUEVO

ME SACUDO LA TRISTEZA



Un sentido más allá de uno mismo:  
practicar la misericordia.

“...yo me tomo todas las cosas de manera personal” ...cuando éramos niños

Nadie lo hace también como yo lo hago

“...está bien, pero pudo ser mejor”: PSN  
PERTENECER A UNA COMUNIDAD

# 3 ELEMENTOS MEDIBLES DE LA FELICIDAD

- 1. La vida de placer, la risa, Pegamento social. Lubricante de las relaciones sociales. Cosquillas.
- Sonrisa. Un minuto. Sonreír al caminar. Sonreír es gratis. Das a otro. Te premias tu.**
- 2. La vida comprometida: Amor, trabajo, hijos, trabajo, amistades (el tiempo pasa no lo notas).
- 3. Sentido de la vida: servir para un propósito mayor.



# MITOS DE LA FELICIDAD

Los ricos son más felices los más ricos, la lotería: Indicadores en los últimos 50 años, mayor modernidad, cosas materiales, mayor depresión.

Clima, educación, raza.

Lo fácil me hace feliz. (Lagarto)

# MITOS DE LA FELICIDAD

La felicidad después de la muerte.

La felicidad tiene que ver con nuestro interior, con el nivel de evolución.

Heredamos el estado de ánimo de la felicidad de los padres.



# EL PERDÓN ES PRERREQUISITO DE LA FELICIDAD

# QUÉ SE HACE PARA SER MÁS FELIZ

Tres cosas que han  
ido bien por 7 días.

Fuerza del agradecimiento: pensar en alguien  
que ha hecho algo por usted y aun no le ha  
agradecido.

Escrito de 300 palabras.

# QUÉ SE HACE PARA SER MÁS FELIZ

Hacer algo divertido.

Hacer algo filantrópico.

Muévase, salga de  
su zona de confort.



# QUÉ SE HACE PARA SER MÁS FELIZ

No se tome todo tan  
apecho.

Mujeres versus  
hombres: líderes en la  
producción de risa.

Cultive la amistad

# ENTRENAR PARA SER MÁS FELICES

Muestras de cariño hacia si mismo.

Muestras de cariño hacia los otros.

Potenciar la parte más hedonistas.

JUEGA MAS.



L I N A · P A R A D A  
· C A P A C I T A C I Ó N · I N T E G R A L ·

**Escanea el  
código QR**

**Y conoce más**





**Congreso Nacional**  
de Autoridades Territoriales  
de Tránsito, Transporte  
y Movilidad 2023.

¡Construyendo la seguridad vial, desde lo local!