



Universidad Autónoma de Querétaro

Facultad de Filosofía

Doctorado en Estudios Interdisciplinarios sobre Pensamiento

Cultura y Sociedad.

La felicidad en Instagram: crítica a las reproducciones de la industria de la felicidad por
medio de influencers para la toma de decisiones éticas

TESIS

Que como parte de los requisitos para obtener el grado de
Doctor en Estudios Interdisciplinarios sobre Pensamiento Cultura y Sociedad

Presenta:

Mtro. José Mario Melchor González

Dirigido por:

Dr. José Salvador Arellano Rodríguez

SINODALES

Dr. José Salvador Arellano Rodríguez

Presidente

Dr. Roberto Andrés González Hinojosa

Secretario

Dr. Gabriel Alfonso Corral Velázquez

Vocal

Dra. Marja Teresita González Juárez

Suplente

Dr. Eduardo Manuel González de Luna

Suplente

Centro Universitario, Querétaro, Qro.

Agosto, 2025

México

La presente obra está bajo la licencia:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:



Atribución — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.



NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).



SinDerivadas — Si [remezcla, transforma o crea a partir](#) del material, no podrá distribuir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o cuando su uso esté permitido por una [excepción o limitación](#) aplicable.

No se dan garantías. La licencia podría no darle todos los permisos que necesita para el uso que tenga previsto. Por ejemplo, otros derechos como [publicidad, privacidad, o derechos morales](#) pueden limitar la forma en que utilice el material.

Resumen

Este estudio explora la complejidad de la “industria de la felicidad” y su relación con las plataformas socio-digitales, particularmente Instagram. Se analiza cómo el concepto de felicidad evolucionado históricamente bajo dos categorías: la “buena vida” y la “vida buena”, influenciado por factores culturales, económicos, sociales, políticos y biológicos. La investigación examina diversas perspectivas filosóficas, desde la eudaimonia socrática hasta versiones modernas de la felicidad, y cómo estas ideas influyen en la comprensión contemporánea del mismo concepto. Finalmente se destaca la importancia de construir un tejido social para promover la felicidad en el contexto mexicano.

Palabras Clave: felicidad, plataformas socio digitales, perspectivas filosóficas, industria de la felicidad

Abstract

This study explores the complexity of the "happiness industry" and its relationship with socio-digital platforms, particularly Instagram. It analyzes how the concept of happiness has historically evolved under two categories: "good living" and "the good life," influenced by cultural, economic, social, political, and biological factors. The research examines diverse philosophical perspectives, from Socratic eudaimonia to modern interpretations of happiness, and how these ideas shape contemporary understanding of the concept. Finally, it highlights the importance of building a social fabric to promote happiness in the Mexican context

Key Words: happiness, socio-digital platforms, philosophical perspectives, happiness industry

Agradecimiento

Estoy profundamente agradecido con los ciudadanos mexicanos, quienes, a través del pago de sus impuestos, me brindaron la libertad económica durante cuarenta y ocho meses, para investigar y reflexionar sobre las contribuciones que puedo ofrecer a nuestro país como profesional de la filosofía, y como ciudadano. Este tiempo me ha permitido buscar mejores formas de relacionarnos y participar en la construcción del país que necesitamos.

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a Harumy Isabel Piña Otero por su apoyo incondicional. Ha soportado largas jornadas de diálogo y revisión documental, mis enfermedades y ha contribuido ayudándome a encontrar claridad en mis ideas, y mostrando una paciencia admirable para comprender el proceso que implica la investigación.

También reconozco a mi madre, mis abuelos y mis tíos por los valiosos consejos, la experiencia y el apoyo que me han brindado. Su ayuda ha sido y sigue siendo extraordinaria, permitiéndome llevar a cabo mi investigación con fluidez y dedicación en este país en constante cambio.

Finalmente, agradezco a mis amigos por sus comentarios sobre mi investigación y por el espacio de diálogo y fraternidad que me han ofrecido desde el primer día que nos conocimos hasta el presente.

Muchas gracias a todos.

Índice

Resumen	ii
Abstract.....	ii
Índice	iv
Introducción	1
Capítulo I: Diálogos pendientes con la Industria de la Felicidad: entre los impactos de las redes socio-digitales en nuestras vidas y la Ciencia de la Felicidad.	4
1.1 La industria de la felicidad: aplicaciones desde la cooperación entre ciencias y disciplinas	8
1.2 La felicidad hoy es un problema interdisciplinar	27
1.3 Avance de la “Industria de la Felicidad” en las publicaciones de usuarios generales de redes socio-digitales	38
Capítulo II: Buena Vida o la búsqueda del gozo en el mundo	59
2.1 Fundamentos para la Buena Vida occidental: de Sócrates al Helenismo	60
2.1.1 Sócrates, la eudaimonia como felicidad	60
2.1.2 Aristóteles y la felicidad como proyecto de vida	73
2.1.3 Las escuelas helénicas y sus modelos de autarquía: Epicúreos y Cínicos	88
2.2 Búsqueda de la Buena Vida en la época moderna, del pensamiento de David Hume y Stuart Mill.	101
2.2.1 David Hume, la felicidad en dependencia del otro.....	103
2.2.2 Utilitarismo de masas John Stuart Mill.....	113
2.3 Identificación la Buena Vida	119
Capítulo III: Vida Buena, o la búsqueda de la virtud en la vida.....	125
3.1 Fundamentos para la vida buena Occidental	125

3.1.1 Platón, la idea de bondad como guía para la felicidad	126
3.1.2 Las escuelas helénicas y sus modelos de autarquía: Estoicos	133
3.2 Felicidad desde los autores ligados a la época medieval: de Agustín de Hipona a Duns Scoto	143
3.2.1 Agustín y las dos vías para la felicidad	147
3.2.2 Boecio y la felicidad eterna o beatitud	154
3.2.3 Tomás de Aquino: La Virtud y la Búsqueda de la Felicidad en la Vida Buena.....	158
3.3 Felicidad en la época moderna de René Descartes a Victor Frankl	164
3.3.1 Estado de Satisfacción Racional: La Perspectiva de la felicidad en Descartes	169
3.3.2 Conocimiento y Virtud como felicidad, el pensamiento de Spinoza	175
3.3.3 La Felicidad como Consecuencia del Deber: La Ética de Kant	179
3.4 Identificación de la Vida Buena	183
Capítulo IV: Actualidad para el concepto felicidad: Caso de estudio en Instagram a través del análisis del discurso	190
4.1 Impresiones de la red socio-digital Instagram en el uso de la felicidad.	191
4.2 Aplicaciones de la felicidad en redes socio-digitales: caso Instagram a través del análisis del discurso digital	205
4.2.1Propuesta metodológica para el análisis del discurso digital	207
4.3 análisis de resultados: reproducción de la industria de la felicidad en la sociedad mexicana por medio de sus ‘influencers’	215
Capitulo V: Alternativas contemporáneas a la “Industria de la Felicidad”	220

5.1 Mecanismos que perpetúan la reproducción de la felicidad industrial y alternativas frente a la Industria de la felicidad.....	221
Conclusión	233
Bibliografía	236
Apéndices	243
1.1 Tabla “características de la Buena Vida”	243
1.2 Tabla “características de la Vida Buena”	244

Introducción

Hasta hace poco se pensaba que los libros de autoayuda, los *coaches*, las mentorías y los mecanismos de superación, producción y optimización personal pertenecían áreas no académicas del conocimiento. No obstante, como podemos rastrear desde el libro: “La Industria de la Felicidad”, publicado en 2015 por el sociólogo William Davies, se nos propone prestar atención a las maneras de usar el concepto felicidad, hoy en día, por parte de los científicos, humanistas, empresarios y, en suma, de la comunidad mundial.

En torno a este concepto se están reuniendo multitudes de investigadores, empresarios, científicos y sociedad civil para promover una visión unificada de la realidad que oriente las prácticas humanas hacia una misma dirección. Sin embargo, no consideramos que el consumo y la producción desmedida fundamentados en la experiencia de emociones placenteras, de realización personal de una vida de trabajo continuo, acompañadas de etiquetas como “bienestar” o “felicidad” sea el sentido correcto que debe tomar esta orientación.

Por este motivo, nuestra investigación consistirá, primero, en exponer las razones por las que la felicidad ha sido transformada de concepto abstracto a una categoría de aplicaciones prácticas, de reacciones medibles, con la capacidad de regir las acciones humanas con el uso de técnicas encaminadas a diferentes finalidades de unos cuantos grupos de poder, por ejemplo: la consecución de una vida realizada en torno a metas articuladas para unas cuantas personas, o, en propuestas donde la acumulación instrumentada del placer debe ser constante y continua, o, prácticas que buscan una remuneración económica, y acumulativa, a partir de la presencia de emociones placenteras en los cuerpos.

Para realizar esta exposición, en el capítulo I, revisaremos qué es *la Industria de la Felicidad* y cómo participa del pensamiento psicológico, filosófico, antropológico, sociológico, histórico y económico para el desarrollo y aplicación del concepto *felicidad* con fines bien definidos en torno al consumo de diferentes productos.

Después, en los capítulos II y III, realizaremos una revisión, exploratoria, del concepto felicidad, donde enmarcamos las maneras en que se ha usado este término a través de la historia occidental, sus discontinuidades, contradicciones y regularidades; valga mencionar, que solo hasta nuestro siglo XXI el concepto ha tomado una relevancia notable, ya que en otras épocas no ocupaba un lugar de peso en las conversaciones y proyectos de vida, como veremos, su lugar era un sitio lejano en los problemas de otras temporalidades.

Para poder ubicarnos en las diferentes épocas, hemos decidido clasificar en dos categorías nuestro concepto a estudiar, la felicidad: 1) la Vida Buena y, 2) la Buena Vida, ambas clasificaciones las hemos encontrado en el texto *Ética de la Hospitalidad* de Daniel Innerarity (2002), en el cual nos señala que la Vida Buena corresponde a los individuos que reconocen sus condiciones de vulnerabilidad ante el mundo que les rodea y asumen la contingencia para construir su camino por la vida, mientras que en la Buena Vida corresponde a los seres humanos que se rigen por un criterio superior ligado a sus propios intereses.

La ética no debe olvidar que en su origen ha estado siempre la sospecha de que la moral vive siempre a costa de la felicidad. Esta sospecha podría formularse así: uno es bueno porque no puede ser feliz y vivir bien se dedica quien ha decidido no ser bueno (Innerarity, 2002).

Con esto en mente, hemos rastreado ambas categorías desde las maneras en que se ha usado el concepto felicidad, o sus semejantes, en autores antiguos, medievales, modernos y contemporáneos. Comprendemos que la historia de la humanidad no debe ser seccionada de manera arbitraria dada la complejidad en la que se han dado los hechos, entonces, trataremos de tener esto en cuenta con cada uno de los autores a fin de buscar un entendimiento de las categorías a analizar, antes que de toda una época a la que no pertenecemos y de la que nuestra visión está muy limitada.

Una vez tengamos esta información, en el capítulo IV, mostraremos las maneras en que se ha aplicado el discurso de la Industria de la Felicidad, por medio,

del análisis del discurso de algunos ‘influencers’ mundiales y mexicanos, desde la red social Instagram que ha sido nombrada como la “Red Social de la Felicidad”. Para este análisis hemos seleccionado a tres personajes representativos mundiales y tres nacionales con más de dos millones de seguidores, considerando que la media de habitantes en los estados de la república mexicana ronda los dos millones de personas.

La metodología seleccionada para esta investigación ha sido el análisis del discurso en los casos que hemos seleccionado, con la finalidad de dimensionar los posibles alcances y las maneras en que se está reproduciendo la Industria de la Felicidad en los ambientes socio-digitales, además de las maneras en que impacta en la realidad social del colectivo humano que tales discursos se reproduzcan por personas con tantos seguidores.

Posteriormente, una vez hayamos identificado los mecanismos que usa la Industria de la Felicidad para perpetuarse y tengamos delimitadas las categorías de Vida Buena y Buena Vida, será necesario mostrar el panorama mexicano en el qué permean estas orientaciones, principalmente, porque nuestra región toma algunos de estos factores para popularizar a sus personas influyentes y modifica otros para adaptarlos a las diferentes regiones de nuestro país, en ambos casos, la finalidad es orientar las finalidades de los ciudadanos en torno a una visión unificadora.

Finalmente, en el capítulo V, y último, se abordan los mecanismos que perpetúan la reproducción de los discursos enmarcados en la felicidad y la alternativa que ofrecemos para cambiar las directrices en la vida de las personas por otras que puedan complementar de maneras más grupales, solidarias, y de cuidado de sí el desarrollo de sus actividades cotidianas.

Capítulo I: Diálogos pendientes con la Industria de la Felicidad: entre los impactos de las redes socio-digitales en nuestras vidas y la Ciencia de la Felicidad.

La felicidad es un concepto que ha sido objeto de indagación y reflexión desde los albores de la humanidad, con mayor o menor relevancia, y ha sido reflexionado, analizado, y, últimamente, apropiado y manipulado por diversos intereses económicos, políticos y culturales. En esta sección, nos proponemos definir el concepto “Industria de la Felicidad” y explorar sus aplicaciones en la vida cotidiana desde una crítica interdisciplinaria, entendida como una colaboración entre distintas áreas del conocimiento para abordar un problema común que no pertenece de manera particular a ninguna de ellas.

Para llevar a cabo esta tarea, comenzaremos por delinear qué se entiende por “Industria de la Felicidad” y cuáles son las problemáticas que conlleva esta perspectiva. Posteriormente, examinaremos las maneras en que esta terminología participa, o ha participado, en la construcción, operación y aplicación del concepto felicidad contemporáneo. Especialmente destacaremos las maneras en que las prácticas interdisciplinarias originaron y contribuyeron en la construcción de lo que hoy identificamos como felicidad y sus implicaciones en nuestras vidas.

En segunda instancia, observaremos como esta industria se alimenta de diversos aportes del pensamiento psicológico, filosófico, antropológico, sociológico, histórico y económico. Y, en este sentido, identificaremos que su objetivo principal es promover el consumo de distintos productos como la única vía para alcanzar la felicidad, desatendiendo o menospreciando otras orientaciones posibles de la vida humana que podrían cuestionar su hegemonía.

Este enfoque basado en una reflexión interdisciplinaria nos capacitará para analizar de manera crítica las raíces y las implicaciones de la manipulación de la felicidad por parte de intereses externos a los propios individuos. Al abordar las problemáticas asociadas con la industria de la felicidad y explorar su conexión con diversas disciplinas, aspiramos a proporcionar una comprensión más profunda y

matizada de cómo este concepto impacta en nuestras vidas y cómo sus interpretaciones pueden ser modeladas por factores externos.

En este sentido, concebimos esta reflexión interdisciplinaria como un enfoque que busca integrar, o ser parte, de los conocimientos, métodos y perspectivas de distintas disciplinas para generar una comprensión más amplia y profunda de un fenómeno complejo, de tal suerte que nuestras aportaciones deben ser vistas como parte de un diálogo que se sigue haciendo y no como aportaciones aisladas de la realidad que pretendemos mostrar.

Comprendemos que la interdisciplina implica un diálogo y una cooperación entre los especialistas de cada campo, así como una actitud crítica y reflexiva sobre los límites y las posibilidades de cada uno. No obstante, para esta investigación consideramos que la felicidad, nuestro concepto central, es un fenómeno que requiere una mirada interdisciplinaria, ya que involucra dimensiones psicológicas, filosóficas, antropológicas, sociológicas, históricas y económicas que no pueden ser reducidas a una sola visión ordenadora sino a la comprensión participante de cada una de las áreas en situaciones definidas.

Por ende, sustentaremos nuestra argumentación sobre el análisis de las diferentes concepciones, teorías y prácticas que han surgido en torno a la felicidad desde estas disciplinas, así como en la identificación de las convergencias y divergencias entre ellas. En lugar de centrarnos únicamente en la definición de problemas, nos proponemos explorar las complejidades y matices que rodean la relación entre la felicidad y las distintas áreas del conocimiento. Por tanto, adoptamos una perspectiva crítica y reflexiva, cuestionando no solo las dinámicas de la “Industria de la Felicidad”, sino también las limitaciones y potencialidades que hemos observado en cada uno de los discursos con los que participan las diferentes disciplinas para abordar este fenómeno multifacético.

Al utilizar la interdisciplina como herramienta, buscamos ir más allá de una comprensión superficial, fomentando un análisis enriquecido por diversas perspectivas. Este enfoque nos permite no solo examinar las influencias externas en la conceptualización y aplicación del término felicidad, sino también destacar la

complejidad inherente al tema. En última instancia, aspiramos a contribuir a un diálogo informado y crítico que enriquezca la comprensión colectiva de la felicidad, alejándonos de visiones simplistas y promoviendo una apreciación más completa de este fenómeno crucial

Como hemos adelantado, el término "Industria de la Felicidad" abarca un amplio espectro de actores, desde empresas hasta medios de comunicación y líderes de opinión, que ofrecen una variedad de productos, servicios, consejos y experiencias destinados a brindar una aparente sensación de "felicidad" a las personas. De manera particular, este término se asocia con la idea de la felicidad como un estado emocional positivo, individual y efímero, condicionado por el consumo de bienes materiales o simbólicos.

En tercer lugar, será imperativo que reconozcamos a la felicidad como un fenómeno complejo y multidimensional que merece ser abordado desde una perspectiva interdisciplinaria. En el contexto de la Industria de la Felicidad, se observa una orientación hacia una concepción simplificada de la felicidad, la cual se respalda mediante argumentos y evidencias provenientes de varias disciplinas. Sin embargo, es imperativo destacar que estos elementos son seleccionados, simplificados y, en ocasiones, distorsionados según los intereses particulares de la industria a la que sirven, y pocas veces el usuario final toma distancia de estos beneficios para ser artífice de su camino.

Como veremos en la tercera parte, algunos conocimientos de la psicología se han usado para proporcionar los fundamentos sobre los factores individuales que influyen en el bienestar emocional, mientras que de la filosofía se han extraído reflexiones profundas sobre la naturaleza subjetiva de la felicidad y su relación con el significado de la vida. En cuanto, a la antropología, la economía y la sociología, por su parte, se han tomado reflexiones sobre cómo las estructuras sociales y culturales impactan en la búsqueda y experiencia de actividades ligadas a la felicidad.

Además, la historia y la economía, probablemente, han servido para contribuir en la comprensión de las maneras en que la felicidad ha evolucionado a

lo largo del tiempo y cómo los factores económicos influyen en la percepción y búsqueda de la felicidad. Por tanto, integrar estas disciplinas nos permitiría obtener una visión más completa y matizada de la felicidad, alejándonos de las simplificaciones.

Es relevante señalar que la Industria de la Felicidad, al ofrecer una ilusión de este concepto asociada al consumo, puede ocultar otras formas auténticas, solidarias y sustentables de entender y vivir la vida humana. Un enfoque interdisciplinario hacia el estudio de la felicidad no solo enriquece nuestra comprensión del fenómeno, sino que también abre la puerta a explorar alternativas más genuinas y significativas para la búsqueda de la felicidad, alineadas con valores más profundos y duraderos. En última instancia, este enfoque contribuirá a una percepción holista y equitativa de la felicidad, trascendiendo las limitaciones impuestas por la reducción comercial.

1.1 La industria de la felicidad: aplicaciones desde la cooperación entre ciencias y disciplinas

Una vez expresada la urgencia de comprender el avance de la “Industria de la Felicidad”, en este apartado realizaremos una explicación de este término y mostraremos cómo participa de los aportes provenientes de otras disciplinas, con especial énfasis en la psicología positiva, para conseguir sus objetivos ligados a los intereses de la globalización y el capitalismo.

En este sentido, los conceptos como la felicidad y el bienestar son temas que han cobrado mucha importancia en nuestro mundo actual, por ejemplo, para las empresas, gobiernos y la comunidad en general es una encomienda constante buscar y promover las mejores maneras para generar espacios y condiciones donde las personas se sientan confortables, donde experimenten emociones placenteras, o, en suma sean FELICES —lo que sea que eso signifique, ya que no siempre es claro a qué se refieren las personas que usan este concepto—; aun así, es notorio que las personas se enfrentan a una vida precarizada, de otra manera no necesitarían conseguir un mejor estado vivencial del que tienen ahora, en la que tienen pocas o nulas posibilidades de buscar un patrimonio con el que puedan prever un fin de la vida tranquilo, un sentido de vida alejado del consumo constante de artículos o de vivencias cada vez más intensas.

Por otra parte, la violencia cada día se sigue normalizando, usando cualquiera de sus muchas caras, ya sea en el trabajo, en la calle, o bien, en países distantes. Como es sabido, somos mucho más violentos que nuestros antepasados, no solo por la capacidad para erradicar a grandes poblaciones humanas en unos cuantos segundos, sino por las prácticas coercitivas que, por costumbre o comodidad, se siguen usando a reserva de otras que puedan ser más convincentes, y son aplicadas, por ejemplo, en la escuela, la familia o las relaciones sociales con la finalidad de modelar los comportamientos de las personas.

Para el sociólogo William Davies (2015), nos encontramos ante una relación intelectual y de uso del poder dispareja donde diferentes profesionales de la

psicología, la sociología, la economía, la filosofía, la antropología (por mencionar las áreas más destacadas), siguiendo la orientación del neoliberalismo encarnado en diferentes individuos que detentan poder, han desarrollado técnicas que modifican las aspiraciones emocionales y sociales de la humanidad en torno a una diana que tiene en el centro un solo término: la *felicidad*. Consideramos que esta relación es dispar porque no se parte del mismo suelo común cuando se habla del concepto, pues las personas sin la formación previa solo pueden acercarse a la identificación por medio de sus sentidos, la mayoría de ellos poco clarificados o sobre excitados, mientras que los profesionistas poseen un amplio conocimiento sobre las técnicas e instrumentos para llamar la atención de otros sobre el tema y difundir una idea con mucho mayor alcance.

No obstante, esta asociación de emoción como sentido de vida o de realización, no siempre ha sido idéntica para el colectivo humano, en otros momentos (como se verá en los capítulos II y III) se ha orientado por preferencias personales como la bondad, la virtud y la moral; o, en algunos casos, por un perfeccionamiento de la propia existencia humana, como la búsqueda de los placeres o la mejoría del cuerpo y el intelecto a manera de un ejercicio.

En este contexto, el filósofo Juan Carlos Siurana (2020) nos menciona que los libros de autoayuda han estado en el panorama social desde 1859, haciendo referencia al autor de *best sellers*: Samuel Smiles. Por tanto, los textos sobre autoayuda con énfasis en estados emocionales se han vendido por millones y se han aceptado sin reserva para solucionar los problemas de las personas en la actualidad, pero son sumamente recientes, a pesar de no tener claridad sobre quién o quiénes fundamentan tales *soluciones* y desde qué perspectivas se ha llegado a esas teorías (Cultivemos Bioética, 2020).

Asimismo, los autores Edgar Cabañas y Eva Illouz, desde la psicología y la sociología respectivamente, publicaron en 2019 el libro “Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas”, ambos consideran que la “Industria de la Felicidad” nació poco tiempo después de la Psicología Positiva, implementada por Martín Seligman, e identifican que esta rama de la

psicología busca subsanar los problemas de la práctica psicológica contemporánea centrada en aspectos negativos propios de un modelo patogénico, en otras palabras, la práctica psicológica se había centrado en evitar o eliminar emociones negativas y no en la aceptación y desarrollo de cualidades asociadas a aspectos positivos como, por ejemplo, el optimismo, la aceptación o la optimización del cuerpo y sus procesos (Poseck, 2006).

Por este motivo, procederemos a esclarecer qué entendemos por Psicología Positiva, ya que será un tema recurrente en nuestra investigación y, en un segundo momento, definiremos qué estaremos entendiendo cuando hablemos sobre “Industria de la Felicidad” y cómo sus aplicaciones están modelando, alterando y modificando el mundo en que vivimos desde la apropiación y participación de diferentes áreas del conocimiento.

Recurrimos, entonces, a la psicóloga Beatriz Vera Poseck, quién es especialista en esta rama de la psicología, para exponer una definición que nos permita comprender las prácticas y fundamentos de esta corriente. Para Poseck (2006) la psicología positiva es una herencia del psicólogo Martin Seligman, quien fuera director de la American Psychological Association (APA), y tiene por objetivo mejorar la calidad de vida, no solo “reparar” a las personas que han sido afectadas por acciones pasadas, como en la visión tradicional donde se “atacaban” las patologías, sino, en sentido contrario, esta corriente busca potenciar el desarrollo vital de las personas:

El término “psicología positiva” ha sido desarrollado por Martin Seligman (...) La psicología positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías. La concepción actual focalizada en lo patológico se centra en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha roto. Por el contrario, la psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la prevención (Poseck, 2006).

Como podemos observar, uno de los personajes necesarios para comprender cuáles son los usos de la Psicología Positiva y desde dónde se fundamenta su actuar es el psicólogo Martin Seligman, pues se le atribuye la creación de esta

corriente y su anclaje teórico posterior. En su texto introductorio homónimo, Seligman menciona que encuentra necesario reformar la disciplina psicológica actual ya que ha olvidado sus fundamentos: curar los trastornos mentales, hacer vidas más productivas y desarrollar el talento de las personas:

El concepto de psicología positiva no es nuevo en psicología, ya que antes de la Segunda Guerra Mundial los objetivos principales de la psicología eran tres: curar los trastornos mentales, hacer las vidas de las personas más productivas y plenas e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Sin embargo, tras la guerra, diferentes eventos y circunstancias llevaron a la psicología a olvidar dos de esos objetivos y a centrarse exclusivamente en el trastorno mental y el sufrimiento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Aún hoy, consideramos que los fines buscados por esta corriente se mantienen actuales, es necesario que las personas no solo puedan reparar lo que está “roto” sino potenciar su vida hasta encontrar lo que les hace sentido. Sin embargo, hasta ahora las maneras en que se ha fundamentado el actuar de esta disciplina de la psicología no han conseguido el alcance esperado por Seligman, parece que nos encontramos en un mundo con menos posibilidades de buscar el mejor desarrollo para cada una de las personas.

En este tenor, los instrumentos que deberían ayudarnos a encontrar un mejor desarrollo en nuestras vidas, como son: terapias positivas, literatura de autoayuda, coaching, consultorías con profesionistas, aplicaciones para teléfonos inteligentes, mentorías, metodologías de productividad laboral y una larga lista de productos cotidianos: sillas, camas, televisiones, relojes que incorporan más luces, más métricas, más de “lo que sea” en pro de volvernos más productivos, seguros, efectivos y, de alguna manera, en suma felices, no parecen ser suficientes para mitigar las experiencias negativas que tienen la cotidianidad humana, encasillada en la monotonía del trabajo que mantiene a las personas sin descanso y con la única aspiración de prolongar el tiempo hasta volver a la oficina, o al lugar de trabajo (Cabañas & Illouz, 2019).

Es aquí donde nos percatamos que para la “Industria de la Felicidad” no solo es una finalidad energizar a los “pacientes”, o bien, mostrarles alternativas a sus hábitos y prácticas con las que puedan ser felices o mucho más felices, esta industria impone sus propias categorías y conceptos de lo que entiende para alcanzar la aparente “felicidad”, apoyándose de muy profundas raíces teóricas en la sociedad que permean su actuar general, es decir, no necesariamente la imposición de sus conceptos conlleva a que los “pacientes” consigan sus propias finalidades por participar en esta orientación de estilo de vida.

Dicho lo anterior, no es una sorpresa que en pleno siglo XXI la felicidad se mantenga como una categoría importante, esencial, para empresas como Google, Facebook o Kellogg’s¹, por mencionar algunas de las más transnacionales, mismas que generan millones de dólares² con el uso de diferentes instrumentos prometen a las masas alcanzar la meta de ser personas más felices, plenas, realizadas o florecientes en el trabajo y, a veces, en su vida cotidiana bajo el consumo de sus productos.

A este acercamiento entre las empresas neoliberales y los descubrimientos de la psicología positiva nuestro autor, William Davies (2015), le ha denominado “Industria de la Felicidad”, en otras palabras, se refiere al uso de las técnicas, dispositivos y metodologías desarrolladas con el uso de los conocimientos en psicología, antropología, filosofía, economía, sociología e historia; los cuales son implementados por las empresas para conseguir emociones agradables que se vean reflejadas en su consumo, o bien, que las personas, las y los trabajadores, los “pacientes” identifiquen la supuesta felicidad y se mantengan en sus respectivas posiciones, de comprador o trabajador, el mayor tiempo posible.

No obstante, sabemos que desde hace algunos años la obsolescencia programada es el motor de muchas de las acciones empresariales, de la educación y, en general, de la sociedad consumo; para ser más claros, en los ambientes que

¹ Cada una de estas empresas ha emprendido programas relacionados a un estado de bienestar producto de la relación entre emociones positivas en el cuerpo de sus trabajadores.

² En promedio las sesiones de coaching pueden estar entre 300 a 2800 pesos mexicanos en plataformas como Edutin Academy, Domestika o Udemy.

justifican la obsolescencias programada nunca ha sido el objetivo que los productos cumplan con su función de manera prolongada, es necesario que fallen después de un tiempo o para volver a reactivar el mecanismo y que los clientes vuelvan a comprar, emplazando, tanto como se pueda, las sensaciones de realización, satisfacción y placenteras de manera constante y consiente.

Sin embargo, cuando el mecanismo tiene como fin la presunta realización de la felicidad se provoca en los clientes una búsqueda sin fin, porque todos los artículos cooperan en la sensación placentera de ser más efectivos en la vida, laboral y cotidiana, pero ninguno es el artículo definitivo para mantener la emoción, dado que las emociones son pasajeras y, a veces, imperceptibles para los sujetos que no las hayan experimentado e identificado con anterioridad, logrando así el círculo vicioso del consumo constante en los sujetos y la ganancia permanente para las empresas.

Valga decir que, en un contexto social y cultural, el mecanismo al que nos referimos es de tipo social, y se refiere a los procesos invisibles y complejos que influyen en el comportamiento humano. Estos mecanismos están enmarcados por aspectos históricos, políticos, económicos, religiosos, éticos y estéticos presentes en una comunidad específica en un momento determinado. De tal manera que los mecanismos sociales son las fuerzas que dan forma a nuestras acciones y decisiones en un mundo interconectado y culturalmente diverso.

Según lo que nos comenta Davies (2015) esta “Industria de la Felicidad” no opera desde una sede, país o persona, en específico, sino que se ha incorporado en el ideario colectivo de la sociedad urbana y sus referentes, como son, las personas y los objetos que promueven la sensación de felicidad, pero, éstos no son identificables por los individuos de manera inmediata, sino solamente bajo el escrutinio previo, por tanto, cada uno debe determinar si las acciones que realiza, los objetos que compra o las asociaciones en las que se involucra son resultado de esta orientación o de alguna otra.

Hasta ahora solo hemos supuesto el porqué se ha nombrado industria a esta actividad, para explicarlo es necesario que retomemos la circunstancia en la que

nos encontramos, es decir, diferentes contextos sociales y culturales. Por tanto, cuando hablamos de una industria estamos representando a un entramado complejo de actividades económicas que trasciende su mera función productiva, como podría ser una fábrica de autopartes o textiles. Estas industrias sociales y culturales no solo afectan a la economía, sino también la calidad de vida de las personas al proporcionar bienes y servicios esenciales, como son alimentos, vivienda o atención médica, revestidas de cualesquiera interpretaciones de la realidad extraídas de la sociedad en la que nacen y se desarrollan.

Por ejemplo, la industria del entretenimiento influye en nuestras creencias, valores y preferencias a través de películas, música, libros y redes socio-digitales. Por otra parte, las industrias culturales en las que se incluyen el cine, la literatura, el arte y la moda, no solo generan ingresos económicos, sino también enriquecen, modelan, restringen y modifican nuestra vida cotidiana.

Como puede observarse, la creatividad y la expresión artística son fundamentales en las industrias culturales. A través de la música, la moda y la literatura, se forja nuestra identidad y se promueve la diversidad cultural. En este sentido, las industrias son más que meros engranajes económicos. Son fuerzas invisibles que dan forma a nuestra sociedad, conectando economía, cultura y vida cotidiana.

Por lo anterior, creemos prudente considerar a la “Industria de la Felicidad” como parte de un sistema complejo del entramado social, y no solamente como un área especializada de una rama del conocimiento psicológico o económico. Observamos que estamos frente a una relación entre muchos profesionales que participan en la construcción de la realidad, que la modifican y suprimen unas preferencias por otras. Por tanto, el discurso sobre la felicidad debe contemplarse como una problemática interdisciplinar, principalmente, por la gran cantidad de profesiones que participan, o han participado, en la generación de estos ideales, mecanismos y técnicas.

Retomando el punto previo a la definición de industria, nuestro acercamiento a esta área del conocimiento debe darse desde unas miradas críticas que tengan

relación y hayan problematizado la categoría felicidad desde diferentes espectros, pues no le pertenece a ninguna de manera exclusiva, y es en la “Industria de la Felicidad” donde a manera de sistema complejo define comportamientos fundamentándose en áreas como: psicología, sociología, finanzas y negocios, por mencionar algunas, tal como menciona Rolando Garcia (2011):

La complejidad de un sistema no está solamente determinada por la heterogeneidad de los elementos (o subsistemas) que lo componen y cuya naturaleza los sitúa normalmente dentro del dominio de diversas ramas de la ciencia y la tecnología. Además de la heterogeneidad la característica determinante de un sistema complejo es la *interdefinibilidad* y mutua dependencia de las *funciones* que cumplen dichos elementos dentro del sistema total. Esta característica excluye la posibilidad de obtener un análisis de un sistema complejo por la simple adición de estudios sectoriales correspondientes a cada uno de los elementos.(Garcia, 2011)

Dicho de otra manera, ya que son múltiples las áreas del conocimiento que han adoptado esta orientación ligada a lo feliz, para la promoción de sus acciones y producción de sus bienes de consumo podría parecer que siguen trabajando de manera sectorizada, cada una por su lado; sin embargo, actualmente solo pueden participar en la construcción como participantes y no como ejes directivos, es necesario asumir que un sistema de carácter industrial no puede ser reducido a la ejecución de un único profesional en turno que la estudia o explica, se requiere de un dialogo constante que nos permita ubicar y generar nuevas directrices de acción, o reacción, para comprender los alcances y consecuencias que puedan ocurrir por la implementación de estos procesos.

En esta lógica, el uso vivencial del término felicidad, vinculado a las actividades placenteras, se ha convertido, por una parte, en un mecanismo adecuado para el proyecto neoliberal, ya que las emociones pueden ser satisfechas y modificadas por los productos adecuados a un módico precio; y, por otra parte, en una búsqueda de la realización de valores enfocados en una vida ligada a la productividad, por medio de asesoramiento, consultoría o mentoría que guiarán a las personas en su desarrollo humano.

Aun así, no es suficiente con realizar los pagos mensuales correspondientes para considerarse feliz, se requiere que la persona asuma la necesidad de convertirse en un individuo que busca su perfeccionamiento constante y, por tanto, separando otros alcances que pudieran interrumpir la optimización como la búsqueda de una vida tranquila, austera o contemplativa, ya que ambas podrían conducir al individuo hacía circunstancias alejadas del consumo necesario para movilizar la economía.

No hay que olvidar que la búsqueda de modelos de vida se ha realizado desde hace mucho tiempo, por ejemplo, las escuelas helenistas propusieron estilos relacionados con la contemplación, supresión o aprecio de los placeres y penas que acontecen en la vida humana. Sin embargo, la justificación que propone la “Industria de la Felicidad” está financiada por empresas, instituciones y academias especializadas en la obtención de una sensación específica, de ahí que su innovación y urgencia en la aplicación de diversas profesiones para conformar la “Ciencia de la Felicidad” no sea neutral a los intereses de estos actores.

Además, la felicidad es un concepto difícil de determinar, incluso por disciplinas como la filosofía que lo han trabajado por mucho tiempo, y todavía no han llegado a una conclusión sobre el término; por ejemplo, para la filósofa Victoria Camps (2019), especialista en ética, “la felicidad es una búsqueda a lo largo de la vida de cada persona”, retomando un punto de vista aristotélico; en cambio para el informático Tal Ben-Shahar (2011), la felicidad es una práctica cotidiana que puede ser apoyada con las investigaciones científicas.

En la actualidad, nos enfrentamos a una cuestión fundamental: ¿cuál es la perspectiva más adecuada para guiar nuestras vidas de manera plena? A pesar de que cada individuo puede reflexionar sobre su propio recorrido vital y evaluar si ha sido suficiente para alcanzar la felicidad, la Ciencia de la Felicidad se adentra en este análisis con una profundidad y meticulosidad que supera a otras áreas del pensamiento.

Estos esfuerzos para encontrar una única vía de acceso a la felicidad parecieran ser innovadores, no obstante, en el texto *Happiness: a History* del

historiador Darrin M. McMahon (2006) se realiza una recapitulación del concepto felicidad desde los pensadores griegos hasta la modernidad (semejante a la propuesta de nuestros capítulos II y III), poniendo especial atención a los eventos particulares que han contenido cada una de las propuestas; y, aún con este recorrido, el texto sostiene que la felicidad es un concepto que se refleja en cada una de las etapas de la historia humana, y cambia con las sociedades, presuponiendo aspiraciones de vida para los habitantes del colectivo.

Por tanto, la consolidación de un único concepto que pueda ser promovido, publicitado y, en suma, vendido nos parece sospechoso y debería ser examinado de manera exhaustiva, partiendo de la complejidad que representa la creación de un discurso común desde diferentes áreas y su uso posterior.

Siguiendo esta lógica, como ya se ha mencionado, las propuestas emanadas desde “la Industria de la Felicidad”, dado que están ligadas a las emociones, debe ser criticadas desde un panorama interdisciplinar, es decir, con la participación colectiva de diferentes actores, academias, empresas, tal como menciona Rolando García (2011):

La realización de estudios interdisciplinarios constituye una preocupación dominante en muchas universidades e institutos de investigación. La búsqueda de formas de organización que hagan posible el trabajo interdisciplinario surge, sin duda, como reacción contra la excesiva especialización que prevalece en el desarrollo de la ciencia contemporánea pero no consideramos que sea ese un punto de partida adecuado (García, 2011).

En consecuencia, nuestras participaciones en la problemática sobre lo que hoy puede ser considerado como “la felicidad” participan simultáneamente del conocimiento de muchas áreas, y suponemos que la Industria todavía se encuentra en una fase de consolidación, es decir, sigue proponiendo su actuar y su recreación en otros paneles a fin de ganar un mayor posicionamiento. De tal suerte que la imposición de valores y perspectivas desde una sola mira, que pretende por medio

de diferentes procesos de dominación, convertirse en hegemónica, todavía puede modificarse o encontrar alternativas ligadas a otras valoraciones.

Como puede observarse, no estamos en contra del uso del término para fundamentar el sentido de vida de las personas; nuestro objetivo es criticar a la visión unificada que se propone desde el neoliberalismo, pues ésta trajo una percepción relacionada con la acumulación, la opulencia y el trabajo interminable, que impera hasta nuestros días y que se ha implantado en cada una de las prácticas humanas. Y, es ahora con la inclusión del concepto felicidad, que se han modificado las relaciones de trabajo, relajamiento y de socialización, para que el consumo sea visto como inversión necesaria para realizarse y no como un gasto de tiempo, energía y recursos.

No es sorprendente que el concepto de felicidad haya adquirido relevancia central en los planes de desarrollo de numerosos gobiernos, así como en los programas de estudio de diversas instituciones educativas, desde preescolar hasta posgrado. Además, se ha convertido en un estándar de comparación entre países, al igual que el Producto Interno Bruto (PIB). Cada día, la felicidad ocupa más y más espacio en nuestras conversaciones y reflexiones.

Por ejemplo, en el “Reporte Mundial de Felicidad³”, “el índice de felicidad” o “el índice de bienestar y felicidad de la gente”, se representan las nuevas incursiones del concepto en otros panoramas de acción política, expresando discursos cada vez más preocupados por las implicaciones que tienen los sentimientos en lugar de realizar acciones administrativas y de distribución de la riqueza que mejoren las condiciones de vida de las personas, como antaño.

Por otra parte, universidades como Yale proponen cursos dónde se puede medir tu “felicidad” (Priego, 2020), cuestión que es sumamente incierta, ya que la cuantificación de las emociones, valores morales y cualidades personales están limitadas por su inmaterialidad, por tanto, decir que alguien es más o menos feliz equivale a decir que alguien es más o menos digno Aunque en muchos casos

³ Revisado en: <https://worldhappiness.report/ed/2021/>

podemos percibir estas sensaciones, su cuantificación resulta esquivada. Ante esta percepción, surge la pregunta: ¿qué significa realmente ser feliz? ¿Cómo interpretamos el concepto de felicidad?

Como hemos mencionado, la incorporación del concepto felicidad es sumamente reciente y se utiliza de manera indiscriminada, ya que en algunos discursos y lugares se incluye no solo la realización emocional sino la posesión de condiciones materiales privilegiadas, por ejemplo cuando se habla de: 'wellbeing' o bienestar, conceptos que abarcan no solo la sensación de una emoción placentera, sino un compendio de recursos materiales e inmateriales que posibilitan la realización de los humanos en sociedad.

De tal manera se ha involucrado la reflexión sobre las maneras de alcanzar este estado de bienestar en la academia y en las propuestas políticas. Utilizando el apoyo de la psicología positiva y la Economía de la Felicidad, han consolidado la Ciencia de la Felicidad, la cual comprendemos como el campo de estudio que se enfoca en comprender y promover el bienestar emocional, la satisfacción personal y la calidad de vida. A diferencia de la psicología tradicional, que a menudo se centra en tratar trastornos mentales, la psicología positiva busca identificar los factores que contribuyen a la felicidad y el florecimiento humano. En esta disciplina, se investigan temas como la gratitud, el optimismo, las fortalezas personales, las relaciones sociales saludables y las estrategias para cultivar una vida plena y significativa.

Sin embargo, podemos observar que la falta de sentido en la vida de las personas es notablemente superior, y cada vez tenemos menos tejido social para solventar los problemas existentes y urgentes, como son: la pobreza, el bajo desarrollo académico, la falta de educación, atención de la salud, empleos justos y bien remunerados, por mencionar algunos. A la par, se observa que en redes socio-digitales todos están dispuestos a convencerte de unirte a una nueva, y a veces única, metodología que te volverá productivo, eficiente, resiliente, rico y, en suma, feliz, por un módico precio.

Nos resulta sospechoso que existiendo estas metodologías tan disponibles y, por poco dinero en comparación a la meta que ofrecen alcanzar, no seamos todos

multimillonarios, soberanamente complacidos con la vida y estemos convencidos de que poco a poco construiremos un mejor mundo que nuestros antepasados. Quizá nuestra sospecha ante esta ideología procede de la sensación de ser estafados pues no parece que se esté cumpliendo ninguna de las promesas, y en caso de cumplirse, no parece que la felicidad obtenida sean un beneficio para todos en sentido general y no solo para un selecto grupo.

Por otra parte, la Ciencia de la Felicidad puede ser rastreada, nuevamente, con Martin Seligman cerca de 1998, cuando se convirtió en presidente de la Asociación de Psicología Americana (APA) y su propuesta posterior de centrar los esfuerzos de los psicólogos en potenciar a los “pacientes” en lugar de “tratar” enfermedades, y por los aportes del economista Richard Layard, de quien hablaremos más adelante cuando retomemos la Economía de la Felicidad, pues ambos propusieron la creación e investigación de actividades científicas que buscaran la fundamentación del concepto felicidad y las metodologías para la apropiación de la problemática en diferentes instituciones.

Es cierto que no son ellos quienes acuñan el término “Ciencia de la Felicidad”, pero sus textos siguen siendo leídos para incorporarse al tema y promocionar los idearios de los autores. Probablemente, sea Sonja Lyubomirsky en 2007 quien haya acuñado el término con su libro “Ciencia de la felicidad”, cuando suponía que podríamos utilizar los esfuerzos y descubrimientos del método científico para facilitar la realización de vida de las personas.

Recuperando lo anterior, dadas las condiciones de miseria, falta de productividad y destrucción del tejido social en las que vivimos, consideramos pertinente la siguiente suposición: “no estarán contribuyendo a sostener e incluso crear ese mismo malestar para el cual se propone remedio”(Cabañas & Illouz, 2019); considerando que es la Industria quien empodera a sociedades individualistas, “culturas narcisistas”, “culturas del yo”, “culturas del amor propio” que ponen en el individuo la responsabilidad de su vida sin la implicación, directa o indirecta, del colectivo que les permite “realizarse”.

Entonces, es sencillo comprender porque la “Industria de la Felicidad” es un negocio tan desarrollado y lucrativo en el siglo XXI, si sus áreas de estudio tienen implicaciones en la mayoría de las áreas de trabajo, estudio y crecimiento personal cualquier actividad o producto puede ser usado como vehículo para revestir la felicidad. En esta industria se gestionan argumentos como: “la felicidad no ocurre por sí sola” y “solo se adquiere a base de esfuerzo y sacrificio personal” frases que son mantras recurrentes en industrias, escuelas, *coaches*, mentores, y la lista podría seguir y seguir.

Nos parece que el concepto es noble, pero no debería ser aceptado como valiosos por el hecho de que todos lo estén aceptando, pues las repercusiones son considerables, ya que la libertad, autonomía, propuestas laborales y planes de vida, son cercenados por este lobo con piel de oveja que no tiene competencia directa.

Por otra parte, la promesa de realización que está prometiendo la Industria tiende a justificar la autoculpabilización de las personas pues en el discurso de se responsabiliza a los actores, es decir, las personas comunes desprovistas del colectivo que les permite vivir, de manera individual, por los éxitos y fracasos en su vida, por su sensación de bienestar o malestar que padecen, y por la impotencia para superar las adversidades con los que se han ido encontrando, promoviendo una realidad alejada de la condición humana, la permanencia en el colectivo.

En este discurso estas vidas frustradas, porque no pueden vivir las experiencias placenteras de manera constante, o, adquirir la mayor cantidad de bienes ligados a la emoción, es una vida desperdiciada, ya que hay “muchas” metodologías y expertos que podrían ayudar a las personas en su realización vital y vivencial, y las personas eligen o desconocen las maneras en que podrías potenciar su existencia. Y, poco se habla sobre como las disciplinas implicadas en la “Industria de la Felicidad” que han ido educando a las personas para el reconocimiento de un concepto felicidad, muy bien delimitado, y que puede juzgar a otras propuestas como “pérdida de tiempo”, Cabañas e Illouz (2019) nos menciona que la educación se ha ido adaptando para alinearse con el horizonte de la psicología positiva:

Entre 2008 y 2017 cada vez más países fueron estableciendo la educación positiva como prioridad educativa, con una amplia oferta de intervenciones y programas sobre felicidad y emociones positivas dirigidos tanto a escuelas primarias y secundarias como a los institutos de bachillerato y las universidades, especialmente en los pioneros Estados Unidos, Reino Unido y Canadá, donde más financiación a recibido esta propuesta (Cabañas & Illouz, 2019).

Esta oferta educativa “cada vez más interesada en las competencias emocionales, en las habilidades de gestión de personal y en la promoción del espíritu emprendedor entre los más jóvenes que en el pensamiento crítico, las habilidades de razonamiento y la adquisición de conocimientos clásicos”(Cabañas & Illouz, 2019) intenta imposibilitar que los humanos se puedan planear alternativas a los modelos ideológicos en los que se están enmarcando, y asuman la responsabilidad de cada una de las acciones individuales en lugar de verse como miembros activos del colectivo. Se trata de buscar estudiantes que sean un buen negocio y no estudiantes humanos con responsabilidad social al egresar.

Por si fuera poco, también tenemos las actitudes empresariales que van desde propiciar la compra y venta de productos que “generan felicidad” hasta responsabilizar al trabajador por las pérdidas que tiene la empresa, o bien, convencer a los trabajadores de que su vida “vale más” mientras trabajen en estos lugares.

Estas visiones nos confirman lo mencionado por Cabañas e Illouz (2019) sobre la inversión de la pirámide de necesidades de Maslow, ahora se piensa en fortalecer las condiciones emocionales antes que las físicas:

La pirámide de necesidades de Maslow confirma dos de los supuestos postayloristas más importantes: que los factores emocionales y motivacionales, ya no los físicos, eran los activos productivos más cruciales que la empresa tenía a su disposición; y que el trabajo no debía considerarse como un simple medio de ganarse la vida, sino como un escenario de primer orden para satisfacer las principales necesidades humanas, desde las más básicas y sociales como la sensación de seguridad y de estabilidad, hasta las más altas y psicológicas, como la felicidad o autorrealización personal(Cabañas & Illouz, 2019).

Esta inversión o giro, de la pirámide nos deja con una responsabilidad emocional y psicológica previa a cualquier otra actividad sin precedentes, hoy en día cada uno de nosotros, como individuos, debemos poseer competencias emocionales que nos permitirán obtener el resto de las condiciones que, supuestamente, generarán nuestro bienestar; en otras palabras, saber identificar nuestras emociones, ser creativos, ser resilientes, tener una capacidad para la resolución de problemas y ser líderes, nos permitirá una mejor alimentación, un mejor descanso, una mejor vivienda, un mejor trabajo, por mencionar algunos.

Empero, esta capacitación y promoción de prácticas laborales que antes tenían que resolver las empresas, los gobiernos o la sociedad, pasan a ser elementos del individuo que deben estar garantizados para ser contratados por los empleadores. Por ejemplo, cuando solicitan proactividad o resiliencia, o estar acostumbrados al trabajo bajo presión, se da por entendido que son las personas quienes deben tener estas habilidades, y no es responsabilidad del lugar de trabajo proveerlas, y mucho menos de los dueños del medio de producción. Mientras que en otros tiempos eran los trabajadores quienes exigían que las industrias debían propiciar estas condiciones al interior de la industria.

Por tanto, no basta decir que vas a trabajar porque tienes la necesidad de no morirte de hambre, se requiere suponer que nuestros trabajos en las empresas o en las instituciones son una garantía para la empresa, es decir: un trabajador dedicado a enaltecer los valores de la empresa por el sueldo que le sea otorgado, a lo que se ha llamado “la cultura de la meritocracia”, debemos ganarnos nuestro sueldo y las condiciones favorables en el lugar de trabajo, pues no basta con solo ir a trabajar, hay que dar el extra.

Como hemos observado, sería inocente suponer que todo este armatoste ha resultado por error, o por equivocación de unos cuantos, la “Industria de la Felicidad” cuenta con una aglomeración de especialistas que ponen todo su empeño en buscar elementos para propiciar la sensación de bienestar en los individuos. Por tal motivo, como hemos adelantado, nos parece urgente que sea por medio de la interdisciplina

que se den los cambios necesarios para modificar el actuar de la perspectiva de pensamiento.

Tal como menciona González Casanova (2017) la interdisciplina va mucho más allá del conglomerado de disciplinas, es la resolución de un saber-hacer ante un determinado problema:

La interdisciplina, como relación entre varias disciplinas en las que se divide el saber-hacer humano, es una de las soluciones que se dan a un problema mucho más profundo como es el de la unidad del ser y el saber, o la unidad de las ciencias, las técnicas, las artes y las humanidades con el conjunto cognoscible y construible de la vida y del universo.(González Casanova, 2017)

Esta propuesta de un especialista nacido y criado en el seno de la “Industria de la Felicidad” parece una realidad cada vez más palpable, un CHO (Chief Happiness Officer) o Gerente de la felicidad, especializado en buscar el talento humano y retenerlo en el lugar de trabajo se está incorporando en las posiciones administrativas de las fábricas:

Atraer y retener el talento humano, a través de un modelo de Gerencia de la Felicidad, en procura de mejorar su competitividad, su productividad y su rentabilidad, exponiendo entonces las principales características de la Felicidad laboral que se sintetizan en la denominada Gerencia de la Felicidad(Leyton, 2016)

Nos parece preocupante que un especialista formado en este tema complejo no sea participante crítico sobre los alcances de su actuar, dado que no se reduce a retener el talento, entendido como capital humano en la empresa. Consideramos que su labor es mucho más ambiciosa porque pone de manifiesto que los valores de la “Industria de la Felicidad” (individualismo, consumo y optimización constante) son los mejores posibles y permean a la sociedad, no se proponen otras alternativas inmediatas.

Por este motivo, contemplamos urgente que la generación de estos especialistas en felicidad tenga unas perspectivas críticas que les permitan tomar distancia del discurso hegemónico y usar los conocimientos científicos para modificar las condiciones de vida de las personas de manera holista. Aun así, creemos que no es posible que solo un tipo de experto pueda abordar los problemas complejos del concepto felicidad, ya que su comprensión e interpretación ha surgido desde la participación interdisciplinar, tal como menciona Rolando García:

Nadie puede abarcar el amplio espectro de conocimientos que requieren los estudios interdisciplinarios. Por consiguiente, la única forma de abordar tales estudios es a través de grupos de trabajo integrados por representantes de diversas disciplinas. La interdisciplinariedad –se insiste- sólo se da en un equipo, y un trabajo interdisciplinario es siempre el resultado de un equipo pluridisciplinario. (García, 2011)

Por tal motivo, es necesario que los investigadores de diferentes áreas cooperemos en la creación de alternativas al modelo único, en la discusión de los modelos actuales que nos permiten comprender las emociones, para beneficio de las personas en general, y no solo de un sector de la población como pretenden los especialistas en atracción y retención del talento humano.

Ya nos ha advertido Rolando García (2011) sobre los peligros de especialización, principalmente, la fragmentación de la realidad llevaría a las academias y empresas a convertirse en formadoras de personal que presuponen un único camino en el actuar del especialista o de los humanos, perdiendo la comprensión de las múltiples voces de los problemas originales:

Tal especialización -se arguye- conduce a una fragmentación de los problemas de la realidad. Al aumentar progresivamente dicha fragmentación - continúa el argumento- no sólo se parcializa el estudio hasta perder contacto con el problema original, sino que el propio investigador, adquiere una perspectiva de los problemas que torna imposible realizar el trabajo de síntesis necesario para interpretar una realidad compleja. El ejemplo más frecuentemente mencionado es la ultra especialización en medicina, que ha conducido a estudiar manifestaciones aisladas, en un órgano particular, de fenómenos que afectan a un organismo que, sin

embargo, reacciona como una totalidad. El “médico general”, el “clínico” con una visión integrada del funcionamiento del organismo humano -se ha repetido con alarma una y otra vez-, es una “especie” que tiende a desaparecer.(Garcia, 2011)

Para nuestro caso, el de la “Industria de la Felicidad”, un especialista dedicado a “retener el capital humano usando la felicidad” no se percataría de las dificultades adyacentes a su actuar, de los orígenes de su disciplina y de las problemáticas previas a su formación. Es necesario que se reflexione desde múltiples frentes las acciones del especialista, a fin de considerar si son las mejores posibles, las más viables o las que van en torno a los valores globales que se han ido consolidando con el paso del tiempo.

En resumen, en esta sección hemos definido la “Industria de la Felicidad” y hemos planteado una cuestión: si la felicidad es tan simple y fácil de alcanzar, ¿por qué no vivimos en un mundo cada vez más feliz? Sin embargo, las tasas de suicidio van en aumento y las noticias siguen informando sobre la pobreza de los países, incluso antes de la crisis⁴ generada por la pandemia de COVID19. La felicidad no parece estar al alcance de todos ni bajo las mismas condiciones, y a este discurso se suman otros aún más narcisistas que socavan el tejido social.

Mientras la “Industria de la Felicidad” siga siendo tendencia, recae sobre investigadores, académicos, industrias, empresarios, trabajadores y la sociedad en general la responsabilidad de definir sus límites y evaluar si sus valores nos representan a todas y todos. No obstante, resulta crucial examinar cómo se manifiesta la reproducción de esta industria en nuestros contextos sociales y prácticas cotidianas

⁴ La ONU por medio de su vocero alertó que durante mayo de 2020 comentó que aumentan los suicidios, las adicciones, estrés, ansiedad, y depresión por COVID, sin embargo, la pandemia de COVID llegó en un ambiente social que no estaba preparado, el COVID nos proporcionó el detonante para visualizar las condiciones sociales subyacentes (Redacción, 2020).

1.2 La felicidad hoy es un problema interdisciplinar

En el apartado anterior, exploramos la definición del concepto "Industria de la Felicidad" y destacamos que su surgimiento se atribuye a la interdisciplinariedad, pues diferentes áreas unificaron sus esfuerzos para un objetivo común. Esta aproximación se basa en la integración de diferentes disciplinas tanto científicas como sociales y humanistas, y es especialmente relevante en el siglo XXI para la resolución de problemas, además de responder a la necesidad de abordar desafíos complejos que demandan la convergencia de conocimientos, saberes y perspectivas variadas.

También, observamos que el término interdisciplina ha cobrado relevancia, en comparación con el siglo pasado, donde se prefería que los saberes se mantuvieran aislados especializándose cada vez más en sus propios quehaceres, la interdisciplina nos presenta una alternativa al diálogo solitario de los profesionistas para abordar los problemas complejos a los que nos enfrentamos diariamente.

Sin embargo, no existe una definición única y consensuada de lo que significa la interdisciplina, las maneras en que puede ejercer sobre los problemas o las universidades que especializan estas agrupaciones; sino, en cambio, se trata de un término polisémico, dinámico y contextual, que se ha construido desde diversas aproximaciones teóricas y prácticas.

En este apartado, pretendemos ofrecer una visión general de las definiciones, alcances y propuestas de la interdisciplina en el siglo XXI, a partir de una revisión de algunos artículos recientes sobre este tema. Esta visión general nos permitirá comprender los posibles alcances que tiene el acercamiento disciplinar de nuestras profesiones y las maneras en que abordaremos el concepto felicidad en los capítulos siguientes usando esta terminología.

Una de las dificultades para definir la interdisciplina es que se suele confundir o relacionar con otros conceptos afines, como la multidisciplinariedad, la

transdisciplinariedad, la pluridisciplinariedad o la indisciplinariedad, que implican distintos grados y formas de relación entre las disciplinas, ya sea al interior de éstas o entre ellas. Algunos autores proponen clasificar estos conceptos según el nivel de integración, comunicación y cooperación que se establece entre las disciplinas, así como según el objetivo, el método y el producto que se busca con la interacción(Almenares López et al., 2017).

En general, se puede decir que la interdisciplina se sitúa en un punto intermedio entre la multidisciplinariedad y la transdisciplinariedad, que representan los extremos del espectro para este tipo de relaciones. Por una parte, la multidisciplinariedad se refiere a la yuxtaposición o suma de disciplinas que trabajan de forma paralela o secuencial, sin modificar sus marcos teóricos y metodológicos, y sin generar un conocimiento nuevo o integrado. Tal como menciona Francisco José Paoli Bolio (2019) en su artículo sobre las diferencias entre cada una de estas asociaciones, comenzando con la multidisciplinar, la cual identifica como:

Esta forma de colaboración o concurrencia disciplinaria implica la participación de más de dos disciplinas en una investigación o estudio, sin perder cada una su caracterización o abandonar su metodología propia.

Las experiencias multidisciplinarias se dieron ampliamente en el conocimiento que desarrollaron las humanidades, mucho tiempo antes del siglo XVIII en el que se inicia el desenvolvimiento de las disciplinas científicas. Desde hace varios siglos, se ha venido hablando de filosofía de la historia y de historia de la filosofía, también de historia de la literatura.

En este primer tipo de colaboración disciplinaria, entran también las ciencias empíricas y las sociales. Por ejemplo, encontramos la colaboración entre la arqueología y la historia, lo que permite establecer teorías e hipótesis acerca de las épocas anteriores al descubrimiento de la escritura, es decir, de la prehistoria. Esta colaboración disciplinaria ha parecido necesaria para entender algo fundamental: la naturaleza y condiciones de la vida humana. En esto han colaborado disciplinas como la física, la química, la biología, la antropología, la arqueología, la genética, la lingüística, la zoología, la ciencia política, la sociología, la economía, por mencionar algunas.(Paoli Bolio, 2019)

Por otra parte, la transdisciplinariedad implica la superación o trascendencia de las disciplinas, que se articulan en un nivel superior de complejidad, donde se incorporan los saberes de otros actores sociales, y se produce un conocimiento

holístico, emergente y transformador, Paoli Bolio (2019) nos menciona que la transdisciplina se refiere a un reconocimiento de los límites de los propios saberes:

Es una estrategia de investigación que corresponde al tipo de sociedades “líquidas” en las que estamos viviendo, cada vez con mayor inseguridad, angustia y temor. Es una estrategia para la búsqueda del conocimiento de una nueva manera, en la que tiene una gran influencia la filosofía de la deconstrucción. También integra a las disciplinas, aunque de una manera especial distinta de la interdisciplina (Paoli Bolio, 2019).

En cuanto a la interdisciplinariedad, podemos identificarla como la interacción real y efectiva entre dos o más disciplinas diferentes, que comparten un problema común, un lenguaje común y un método común, y que buscan integrar sus conocimientos, métodos y resultados, para generar un conocimiento nuevo o ampliado, que no se podría obtener desde una sola disciplina (Almenares López et al., 2017).

En este sentido, la interdisciplinariedad supone, por tanto, un proceso de diálogo, negociación y síntesis entre las disciplinas, que implica una actitud de apertura, respeto y flexibilidad, así como una voluntad de transformación y aprendizaje mutuo. Paoli Bolio (2019) también nos sugiere el siguiente ejemplo para identificar las diferencias entre la interdisciplina y la multidisciplina :

Frecuentemente, se utilizan los términos multidisciplina e interdisciplina como equivalentes e intercambiables. Y eso me parece un error. Hay que distinguir los conceptos de una y otra. Es cierto que las dos son formas de colaboración disciplinaria, pero son distintas. La interdisciplina es algo más complejo que la multidisciplina, porque no es la yuxtaposición de disciplinas para estudiar algo, sino que exige una integración de la teoría o elementos de la teoría científica de varias disciplinas. Esa integración, requiere a su vez el diseño de una metodología, que utilizan de común acuerdo y con la misma estrategia, investigadores formados en disciplinas distintas.

Es decir, la interdisciplina exige abandonar una visión simple, vista desde diversas ventanas que son las disciplinas, requiere diseñar y construir una visión compleja, mirar desde una sola plataforma teórica compartida y analizarla con una sola metodología. La interdisciplina exige un nivel de integración conceptual. Esta forma de colaboración disciplinaria se desarrolla en grupos de investigación, que son los que han venido haciendo avanzar la ciencia, muy claramente a partir del

siglo XX. Los grandes éxitos de la ciencia requirieron notables esfuerzos multi e interdisciplinarios. Frecuentemente los grupos de investigación se inician como multidisciplinarios y -menos frecuentemente- pueden terminar como interdisciplinarios, si alcanzan a formular una teoría y una metodología comunes (Paoli Bolio, 2019).

Siguiendo esta propuesta, nuestra investigación se posiciona como un aporte crítico a un grupo interdisciplinar que usa el término felicidad como eje central de sus acciones, investigaciones, prácticas y aplicaciones, mucho más allá de solo incorporar a otras disciplinas para completar el rompecabezas, la “Industria de la Felicidad” (como veremos más adelante), busca que sus descubrimientos puedan permear a la sociedad en general.

La interdisciplina y los estudios sobre la felicidad son dos conceptos que se relacionan de manera estrecha y complementaria. Como hemos mencionado, la interdisciplina es un enfoque que busca integrar los conocimientos, métodos y perspectivas de diferentes disciplinas para generar una comprensión más amplia y profunda de un fenómeno complejo. Por otro lado, los estudios sobre la felicidad pertenecen a un campo interdisciplinario que combina elementos de la psicología, la sociología, la antropología, la economía, la filosofía y la neurociencia para estudiar la felicidad y el bienestar emocional.

De esta manera, los alcances de la práctica interdisciplinar sobre la felicidad se refieren a los beneficios y desafíos que implica su aplicación en el ámbito académico, empresarial y social. En el caso de nuestra investigación la interdisciplina nos permite comprender los beneficios de la participación en colectivos académicos, por ejemplo, se pueden mencionar que el trabajo interdisciplinar permite abordar problemas complejos que no se pueden resolver desde una sola disciplina, sino que requieren de una visión integral, sistémica y contextualizada, que tome en cuenta las múltiples dimensiones, actores e intereses involucrados.

En consecuencia, la interdisciplina favorece la innovación, la creatividad y la generación de conocimiento nuevo, al propiciar el intercambio, la confrontación y la integración de diferentes perspectivas, métodos y resultados, que enriquecen el

análisis y la solución de los problemas. Además, de la generación de redes de investigadores que están trabajando problemas comunes, mucho más allá de sus áreas de especialización. Es decir, la interdisciplina promueve la colaboración, la comunicación y la cooperación entre los investigadores, los docentes, los estudiantes y otros actores sociales, al fomentar el trabajo en equipo, el diálogo intercultural y el aprendizaje mutuo, basados en el respeto, la confianza y la solidaridad.

Encontramos que los trabajos generados desde la mirada interdisciplinar contribuyen a la formación integral, crítica y reflexiva de los estudiantes, al desarrollar sus competencias cognitivas, comunicativas, sociales y éticas; en cuanto a la práctica docente, se busca estimular en los estudiantes su curiosidad, su pensamiento crítico y su capacidad de adaptación y transformación en un mundo globalizado.

Sin embargo, dentro de los desafíos identificados, se destaca que la interdisciplinariedad implica superar diversas barreras que dificultan la integración efectiva entre disciplinas. Estas barreras pueden ser de naturaleza epistemológica, metodológica, institucional y cultural. Es crucial abordar estas barreras, ya que las disciplinas no operan como entidades consolidadas, sino como conjuntos de individuos que sirven a instituciones o persiguen sus propios intereses. Problemas como la fragmentación, la especialización excesiva, la jerarquización, la competencia y la resistencia al cambio son más inherentes a la condición humana que a las áreas de especialización en sí. Se podría considerar que una colaboración efectiva entre disciplinas podría ayudar a las personas a sanar divisiones y superar los obstáculos que surgen de su naturaleza humana.

Siendo así, la interdisciplinariedad requiere de una formación específica en los especialistas, tanto disciplinar como interdisciplinar, que capacite a los investigadores, a los docentes y a los estudiantes para participar en procesos de interacción, comunicación y cooperación entre las disciplinas, así como para integrar, sintetizar y aplicar los conocimientos generados en el futuro de cada una de las áreas de estudio.

Observamos que, hasta el momento, no contamos con una preparación adecuada para fomentar la cooperación entre los diversos profesionales. Esto se debe probablemente a que nos enfrentamos a una propuesta de aplicación relativamente reciente. Actualmente, nos estamos preparando para una práctica futura sin contar con el conocimiento que se requiere. No obstante, es un trabajo constante y necesario preparar a los futuros especialistas para estas prácticas interdisciplinarias.

Es crucial que los sistemas educativos y de formación profesional incorporen enfoques interdisciplinarios desde etapas tempranas. Esto permitirá a los estudiantes desarrollar habilidades de colaboración, apertura mental y pensamiento sistémico, esenciales para abordar problemas complejos en el mundo real. Además, es importante que los programas de estudio incluyan oportunidades para que los estudiantes de diferentes disciplinas interactúen, trabajen en proyectos conjuntos y aprendan a valorar las contribuciones de otras áreas del conocimiento.

En este sentido, buscar que la interdisciplinariedad se aplique en las áreas de especialización demanda de un apoyo institucional, político y financiero, que facilite y reconozca el trabajo interdisciplinar, mediante la creación de espacios, recursos, incentivos y evaluaciones adecuadas, que estimulen y valoren la calidad y el impacto de la cooperación entre diferentes especialistas para resolver un problema común, no como una moda, sino como un trabajo necesario que nos llevará a nuevos estadios para la comprensión del mundo.

La interdisciplinariedad debería suponer una responsabilidad social, ética y ambiental, que oriente la interacción entre las disciplinas hacia el bien común, el desarrollo humano y la sustentabilidad, respetando la diversidad, la equidad y la participación de todos los actores sociales, aunque no siempre es así, como podremos observar mucho más adelante. Por ejemplo, en algunos casos los problemas comunes tienen soluciones guiadas por las condiciones humanas en que se han fundamentado, como son: el prestigio, el hambre, condiciones económicas, por mencionar algunas.

Por otra parte, algunas de las propuestas de investigación o aplicación de la interdisciplinariedad se refieren a las iniciativas y experiencias que se han desarrollado o se están desarrollando en el ámbito académico y social, con el objetivo de promover y aplicar enfoques interdisciplinarios en diferentes contextos, niveles y áreas.

Las propuestas destacadas en el ámbito de la interdisciplinariedad abarcan diversas iniciativas significativas. En primer lugar, se destaca la creación de centros, programas, proyectos y redes de investigación interdisciplinaria que reúnen a expertos de diferentes disciplinas, instituciones y países. Estos esfuerzos colaborativos tienen como objetivo abordar problemas complejos de relevancia social, como el cambio climático, la pobreza, la salud, la educación, la cultura y la tecnología, buscando generar conocimientos y soluciones innovadoras para enfrentar desafíos globales.

En segundo lugar, se menciona la implementación de planes, currículos, asignaturas y actividades de enseñanza-aprendizaje interdisciplinaria. Estas iniciativas buscan integrar contenidos, métodos y competencias de diversas disciplinas con el fin de formar a los estudiantes de manera integral, crítica y reflexiva, preparándolos para afrontar los desafíos del siglo XXI.

Además, se resalta la organización de eventos, publicaciones, cursos y recursos de difusión y formación interdisciplinaria. Estas acciones tienen como objetivo difundir y socializar los resultados, experiencias y buenas prácticas de la interdisciplina, ofreciendo oportunidades de capacitación, actualización y sensibilización a aquellos interesados en este enfoque, promoviendo así su adopción y desarrollo.

Por último, se hace hincapié en la participación activa de actores sociales, como organizaciones, comunidades, movimientos y ciudadanos, en procesos de interacción, diálogo y colaboración con las disciplinas académicas. Esta colaboración permite aportar saberes, demandas y propuestas, influyendo en la definición, solución y evaluación de los problemas que les afectan directamente.

Como hemos dicho, la interdisciplina es un concepto que ha adquirido una gran importancia en el siglo XXI, como una forma de abordar los problemas complejos que enfrenta la humanidad, y de generar un conocimiento más integral, innovador y transformador. Sin embargo, la interdisciplina no es un concepto unívoco y estático, sino que se ha construido desde diversas definiciones, alcances y propuestas, que reflejan las distintas aproximaciones teóricas y prácticas que se han desarrollado en el ámbito académico y social.

Por tanto, la interdisciplina implica un desafío y una oportunidad para el desarrollo humano y la sustentabilidad, que requiere de una actitud de apertura, respeto y flexibilidad, así como de una voluntad de transformación y aprendizaje mutuo, entre las disciplinas y los investigadores; aunque también puede implicar el uso de los conocimientos para fines propuestos por las pasiones humanas que pueden costear los salarios de los investigadores.

En este sentido, la tecnología debe jugar un papel muy importante en la cooperación de las disciplinas, ya que facilita y potencia la comunicación, la colaboración y la integración de diferentes comunidades de conocimiento, así como la generación y la difusión de conocimientos nuevos y aplicados en diferentes latitudes.

La tecnología ha desempeñado un papel esencial en la promoción de enfoques interdisciplinarios en diversos campos. Ejemplos concretos incluyen el acceso a una amplia variedad de fuentes de información actualizadas, enriqueciendo tanto la investigación como la enseñanza interdisciplinaria a través de bases de datos, buscadores y bibliotecas digitales. Asimismo, la tecnología facilita la creación de redes y comunidades de aprendizaje interdisciplinario, conectando a investigadores, docentes, estudiantes y otros actores sociales mediante plataformas en línea, foros y redes socio-digitales para fomentar la colaboración y el intercambio de conocimientos.

Además, la tecnología propicia el desarrollo de herramientas y métodos de análisis interdisciplinario que simplifican el tratamiento e interpretación de datos provenientes de diversas disciplinas, utilizando software especializado, simuladores

y modelos para integrar información de manera efectiva. Por último, la tecnología estimula la innovación y la creatividad interdisciplinaria al permitir el diseño y la creación de productos y soluciones que combinan conocimientos de diferentes áreas, empleando dispositivos, sensores y robots para abordar problemas complejos de manera innovadora.

Con todo lo anterior, podemos observar que la tecnología es un aliado indispensable para la interdisciplina, ya que ofrece múltiples posibilidades y recursos para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y para resolver problemas complejos de la sociedad actual.

Actualmente, ubicamos las tendencias de investigación interdisciplinar entre las más diversas y variadas; sin embargo, se pueden identificar algunos ejes comunes, como son:

Primero, en la búsqueda de soluciones a problemas complejos y globales, que afectan a la humanidad y al planeta, como el cambio climático, la pandemia, la pobreza, la violencia, la migración, la educación, la salud, la cultura, la tecnología, etc. Estos problemas requieren de una visión integral, sistémica y contextualizada, que integre los conocimientos, métodos y perspectivas de diferentes disciplinas, así como de otros actores sociales, como organizaciones, comunidades, movimientos y ciudadanos.

Segundo, en la promoción de la innovación, la creatividad y la generación de conocimiento nuevo y aplicado, que aporte valor añadido a las disciplinas y a la sociedad. La investigación interdisciplinar permite el intercambio, la confrontación y la integración de diferentes enfoques, que enriquecen el análisis y la solución de los problemas, y que dan lugar a resultados más completos e innovadores, que no se podrían obtener desde una sola disciplina.

Tercero, en la mejora de la formación, la comunicación y la colaboración entre los investigadores, los docentes, los estudiantes y otros actores sociales, que participan en procesos de interacción, diálogo y cooperación interdisciplinar. La investigación interdisciplinar fomenta el trabajo en equipo, el aprendizaje mutuo, el

respeto, la confianza y la solidaridad, entre las disciplinas y los sectores, y contribuye al desarrollo de competencias transversales, como el pensamiento crítico, la adaptación y la transformación.

Algunos ejemplos de campos que involucran investigación interdisciplinar son los estudios relacionados con los países como entidades, los estudios ambientales, los estudios de mujeres y la neurociencia, entre otros. Estos campos se basan en diferentes disciplinas para mejorar su comprensión de temas particulares o para ofrecer una teoría o concepto original.

En este apartado, hemos presentado una visión general de las definiciones, alcances y propuestas de la interdisciplina en el siglo XXI, basada en una revisión de artículos recientes sobre este tema. Esta visión general nos permite comprender los posibles alcances que tiene el acercamiento disciplinar de nuestras profesiones y las maneras en que abordaremos el concepto de felicidad en los siguientes apartados.

En este sentido, hemos destacado la importancia de la interdisciplina como una aproximación necesaria para abordar problemas complejos que requieren la integración de conocimientos y perspectivas de diferentes disciplinas. También hemos mencionado los desafíos que enfrenta la interdisciplina, como la necesidad de superar barreras epistemológicas, metodológicas, institucionales y culturales que dificultan la colaboración entre disciplinas.

Además, hemos presentado propuestas concretas para fomentar la interdisciplina, como la creación de centros y programas de investigación interdisciplinaria, la implementación de planes y currículos de enseñanza-aprendizaje interdisciplinaria, la organización de eventos y recursos de difusión y formación interdisciplinaria, y la participación activa de actores sociales en procesos de interacción y colaboración con las disciplinas académicas.

Finalmente, hemos destacado el papel clave que desempeña la tecnología en el desarrollo y la aplicación de enfoques interdisciplinarios, facilitando el acceso

a información, la creación de redes de colaboración, el análisis de datos y la innovación.

En los siguientes apartados, exploraremos cómo estos conceptos y enfoques se aplican al estudio de la felicidad, examinando cómo la interdisciplina puede contribuir a una comprensión más profunda y holística de este concepto complejo. A continuación, revisaremos como ha avanzado, y sigue avanzando, la “Industria de la Felicidad” y cómo se aplica en los contextos cotidianos desde la cooperación de otras disciplinas buscando “solucionar” el problema de acceso a la felicidad en diferentes situaciones.

1.3 Avance de la “Industria de la Felicidad” en las publicaciones de usuarios generales de redes socio-digitales

En el apartado previo, hemos ofrecido una panorámica general de las definiciones, alcances y propuestas de la interdisciplina en el contexto actual del siglo XXI. Esta visión general se fundamenta en una revisión exhaustiva de artículos académicos recientes que abordan este tema desde diversas perspectivas.

Contar con este marco conceptual nos permite comprender con mayor profundidad los posibles alcances y beneficios que puede aportar el acercamiento interdisciplinar a nuestras respectivas profesiones. Asimismo, nos brinda las herramientas necesarias para abordar de manera más integral y enriquecedora el concepto de felicidad.

En este apartado, analizaremos el avance y desarrollo que ha tenido la llamada "Industria de la Felicidad" en el contexto de las redes socio-digitales, con un énfasis particular en la plataforma Instagram. Consideramos que esta red social representa un medio de comunicación que logra abarcar a un amplio espectro de las generaciones trabajadoras de la actualidad.

Además, Instagram mantiene una dinámica única en cuanto a la interacción y comportamiento de sus usuarios. En esta plataforma, la comparación constante entre los individuos se encuentra fuertemente guiada por conceptos y estándares que identifican y asimilan a través de las publicaciones propias y de sus contactos.

Resulta relevante analizar cómo la “Industria de la Felicidad”, con sus mensajes, productos y servicios, se ha insertado en este entorno digital, aprovechando las características particulares de Instagram para llegar a su público objetivo. La inmediatez, la visualidad y la búsqueda de aprobación social que caracterizan a esta red social, ofrecen un terreno fértil para que la narrativa de la felicidad se propague y se convierta en un elemento aspiracional para los usuarios.

Es crucial analizar cómo la constante comparación entre perfiles en Instagram, impulsada, según creemos, por la “Industria de la Felicidad”, puede

desencadenar sentimientos de insatisfacción, frustración e incluso ansiedad en los usuarios al confrontarlos con una representación idealizada de la vida de los demás. En el Informe *We Are Social* de 2020, se resalta la importancia de ciertos hashtags en las plataformas de redes socio-digitales, especialmente en Instagram, revelando patrones significativos que reflejan las preferencias y tendencias de los usuarios.

Entre los 30 hashtags más utilizados a nivel global, se observan datos reveladores. En la cima de este ranking se encuentra el hashtag **#love**, seguido por otros como **#fashion** en el tercer puesto, **#beautiful** en el quinto, **#happy** en el **séptimo**, **#cute** en el octavo, **#selfie** en el vigesimotercer lugar, **#fun** en el vigésimo sexto y **#beauty** en el trigésimo, entre otros. Estos hashtags reflejan las temáticas y valores que predominan en la plataforma, destacando la importancia de conceptos como amor, moda, belleza, felicidad y diversión para los usuarios de Instagram. (We Are Social, 2020).

Estos hashtags no solo cumplen la función de etiquetas simples, sino que se posicionan como herramientas clave para organizar el contenido, desempeñando un papel fundamental al revelar los intereses predominantes de los usuarios en la plataforma. En esta lógica, los hashtags se convierten en palabras clave que facilitan la búsqueda y la interacción con el contenido por parte de otros usuarios, permitiendo una navegación más eficiente y precisa en el vasto universo de publicaciones de Instagram.

Valga decir que Instagram es una plataforma de redes socio-digitales que se destaca por su enfoque visual y su capacidad para compartir imágenes y videos de manera instantánea. Fundada en 2010 y adquirida por Facebook en 2012, Instagram ha evolucionado hasta convertirse en una de las redes socio-digitales más populares y relevantes a nivel mundial. Con más de mil millones de usuarios activos mensuales, esta plataforma ofrece a sus usuarios la posibilidad de compartir momentos de su vida, expresar su creatividad, conectar con otros usuarios y descubrir contenido diverso a través de su *feed* personalizado.

La esencia de Instagram radica en su enfoque en la imagen y la estética visual, lo que ha llevado a la popularización de tendencias como la fotografía de

calidad, la edición creativa de imágenes y la narración visual. Los filtros y herramientas de edición integradas en la aplicación permiten a los usuarios personalizar sus publicaciones y crear un estilo único que refleje su personalidad y sus intereses. Además, la función de las historias efímeras ha revolucionado la forma en que se comparte contenido en tiempo real, fomentando la autenticidad y la interacción instantánea entre los usuarios.

Instagram ha evolucionado más allá de su función original de compartir fotos para convertirse en una plataforma integral que abarca una amplia gama de aspectos de la vida de sus usuarios. Desde la moda, la belleza y el estilo de vida hasta la educación, el activismo y el emprendimiento, Instagram se ha convertido en un espacio diverso donde los usuarios pueden explorar y expresar múltiples facetas de su identidad y sus intereses. Los influencers y creadores de contenido han encontrado en Instagram un terreno fértil para construir comunidades, promover marcas y causas, y generar impacto a través de su contenido, en apariencia auténtico y relevante para las personas que se siguen entre sí.

Además, las empresas y marcas han reconocido el potencial de Instagram como una herramienta poderosa para el marketing digital. Aprovechando su alcance masivo y su capacidad para conectar de manera auténtica con la audiencia, las marcas utilizan estrategias creativas para involucrar a los usuarios, promover productos y servicios, y construir relaciones significativas con sus seguidores. La plataforma se ha convertido en un espacio dinámico donde la creatividad, la innovación y la autenticidad son clave para destacar en un entorno altamente competitivo y en constante evolución.

Es fundamental destacar que la prevalencia de conceptos relacionados con la belleza y la felicidad en Instagram no es fruto del azar, sino el resultado de un trabajo meticuloso realizado por profesionales de diversas disciplinas, incluso podríamos suponerlo como interdisciplinario. Los hashtags populares reflejan las aspiraciones, valores y preferencias de la comunidad de usuarios, así como la influencia de la “Industria de la Felicidad” en la construcción de narrativas visuales y emocionales en esta plataforma social. La elección estratégica de estos hashtags

y su impacto en la percepción de la felicidad y la belleza subrayan la importancia de la comunicación visual y emocional en la era digital.

Por tanto, el análisis del Informe *We Are Social* de 2020 revela que la plataforma de Instagram no solo refleja las preferencias individuales, sino que también moldea las percepciones colectivas al resaltar ciertos temas y conceptos. La conexión directa entre la frecuencia de uso de un *hashtag* y su posición en el ranking global sugiere que estos términos no solo son modas pasajeras, sino elementos arraigados en las aspiraciones y deseos de la comunidad digital, que pueden provocar que oleadas de seguidores compren, consuman, sigan, o bien, interactúen con algún contenido de maneras premeditadas.

En la era de las redes socio-digitales, la nuestra, los conceptos de belleza y felicidad experimentan una revitalización, encontrando en plataformas como Instagram un espacio propicio para su expresión y difusión. Esta red social se destaca como un escenario donde estas ideas se magnifican a través de la imagen, las emociones y la representación corporal. Las fotografías compartidas con los *hashtags* más populares no solo immortalizan momentos fugaces, sino que también funcionan como reflejos de la percepción individual y colectiva de la belleza y la felicidad.

Instagram se convierte así en un lienzo digital donde se tejen narrativas visuales que exploran y celebran la diversidad de interpretaciones sobre la belleza y la felicidad. Las publicaciones, enriquecidas con *hashtags* emblemáticos, no solo documentan instantes significativos, sino que también moldean y reflejan las aspiraciones, valores morales y estándares estéticos de la comunidad de usuarios. Esta plataforma se erige como un espejo virtual donde se proyectan y se comparten representaciones idealizadas de la vida, la autoexpresión y la búsqueda de la plenitud emocional.

En este contexto digital, la interacción con las imágenes y los mensajes asociados a la belleza y la felicidad en Instagram no solo alimenta la creatividad y la inspiración, sino que también despierta reflexiones sobre la construcción social de estos conceptos. La influencia de las redes socio-digitales en la percepción y la

construcción de la belleza y la felicidad se manifiesta de manera poderosa a través de la estética visual y la narrativa emocional que define la experiencia de los usuarios en esta plataforma.

En este contexto, es fundamental comprender que la selección de hashtags en Instagram no es aleatoria, sino que revela una intención consciente por parte de los usuarios de asociar sus publicaciones con conceptos que reflejan sus experiencias y aspiraciones. Por ejemplo, la etiqueta #love va más allá del romance para abarcar diversas formas de afecto y conexión, mientras que #fashion y #beautiful resaltan la importancia de la estética en la plataforma. Por otro lado, #happy o #feliz representan no solo emociones, sino también adquisiciones materiales o interacciones personales socialmente valoradas.

La predominancia de conceptos vinculados a la belleza y la felicidad en los hashtags principales sugiere que, en el entorno digital de Instagram, la representación visual se convierte en una poderosa herramienta para comunicar y moldear identidades. La elección de compartir momentos que encarnan estos ideales refleja una búsqueda constante de validación y reconocimiento dentro de la comunidad virtual. Los usuarios emplean estas etiquetas como una forma de expresar sus valores, intereses y aspiraciones, creando una narrativa visual que refleja su percepción de la felicidad y la belleza en el mundo digital.

Un ejemplo revelador es la reflexión de Gabriela Bard Wigdor et al. en su estudio titulado “Instagram: La búsqueda de la felicidad desde la autopromoción de la imagen” (2022), que añade una capa adicional a esta discusión al destacar que la posibilidad de convertirse en objeto de consumo en entornos digitales no es equitativa para todos. Esta oportunidad está condicionada por una serie de factores, como características físicas, competencia estética y los capitales económicos, culturales y sociales de cada individuo, aunque prevalece la idea de que todos tienen acceso a esta posibilidad. Esto pone de manifiesto una dimensión selectiva en la construcción de identidades digitales y la autopromoción, donde aquellos que cumplen con ciertos estándares de atractivo físico o poseen determinados recursos tienen mayores posibilidades de destacar en el mercado de la atención en línea.

No obstante, aunque la analogía entre individuos y empresas puede parecer fría, subraya la naturaleza estratégica y calculada de la autopromoción en la era digital. El uso consciente del tiempo libre y de las redes socio-digitales como herramientas de trabajo o consumo refleja la adopción de una mentalidad empresarial incluso en los aspectos más íntimos de la vida cotidiana. En este sentido, cada interacción en línea se convierte en una oportunidad para la producción y venta de una imagen cuidadosamente construida.

Además, el planteamiento de Bard Wigdor et al. (2022) destaca la necesidad de reconocer la desigualdad inherente en la construcción de identidades digitales. La selectividad basada en características físicas y recursos socioeconómicos no solo refuerza las disparidades existentes en el mundo físico que habitan los individuos, sino que también moldea las narrativas predominantes en las redes socio-digitales. Las representaciones de éxito y felicidad a menudo están sesgadas hacia un estándar estético específico, dejando de lado las experiencias y voces de aquellos que no se ajustan a estos criterios predefinidos.

Para quienes han convertido a Instagram en su ocupación principal, esta red social se ha transformado en un trabajo a tiempo completo que requiere de una dedicación y planificación meticulosa. Estos usuarios, que podríamos denominar "Instagramers profesionales", han desarrollado estrategias y técnicas específicas para optimizar su presencia en la plataforma y atraer a un mayor número de seguidores.

Es necesario comprender las formas de regulación del tiempo y la imagen valorizable que produce el orden social capitalista: "(...) existen horarios donde vas a tener más me gusta o gente que te sigue, generalmente es a partir de las 21hs" (E1, comunicación personal, 11 de enero de 2020).

En ese sentido, los horarios que señalan las/os entrevistados como de mayor exposición y consumo de imagen en Instagram, son aquellos tiempos que se presumirían, generalmente, por fuera de la jornada laboral del/la asalariado/a promedio. Es decir, momentos donde las personas deberían estar ociosas o descansando, pero que, al contrario, las muestran invirtiendo tiempo en la propia imagen y en la venta de sí mismas/os a través de las aplicaciones: "yo hago preguntas, genero encuestas, subo comentarios graciosos, algunas fotos

copadas...como para que la gente se entretenga y se ría” (E2, comunicación personal, 11 de febrero de 2020)(Bard Wigdor et al., 2022).

Una de las claves de su éxito radica en la publicación constante de contenido de alta calidad, siguiendo un cronograma editorial bien establecido. Estos *Instagramers* conocen, quizá de manera indirecta por la constante publicación de contenido, o directa por el apoyo de los profesionales en la mercadotecnia, la importancia de la consistencia y la frecuencia en sus publicaciones para mantener el interés de su audiencia y aparecer regularmente en los *feeds* de sus seguidores. Además, invierten tiempo y recursos en la creación de imágenes y videos visualmente atractivos y creativos, que destaquen entre el mar de contenido que circula en la plataforma.

Otra técnica fundamental es la investigación exhaustiva de su público objetivo. Estos profesionales de Instagram realizan estudios de mercado y análisis de datos para comprender en profundidad las preferencias, necesidades y comportamientos de su nicho de seguidores. Esto les permite crear contenido más relevante y personalizado, que resuene con su audiencia y genere mayor interacción. Además, utilizan herramientas de analítica propias de la plataforma para monitorear el rendimiento de sus publicaciones y ajustar su estrategia en consecuencia.

Asimismo, los *Instagramers* profesionales dedican tiempo y esfuerzo a la interacción con su comunidad. Responden a comentarios, participan en tendencias y retos, y establecen relaciones con otros usuarios influyentes en su campo. Esta estrategia de *engagement* les permite construir una conexión más sólida con sus seguidores, fomentar la lealtad y generar un sentido de comunidad en torno a su marca personal o la de sus clientes.

La búsqueda de la felicidad en Instagram es un tema complejo que involucra la autopromoción de la imagen y la captación de seguidores y likes. Según el estudio feminista y sociológico de Bard Wigdor et al. (2022), las imágenes publicadas en Instagram responden a estéticas hegemónicas de belleza, clase, consumos y

capacitismos. En un contexto neoliberal donde prima el individualismo y la politización liberal de los cuerpos, la incertidumbre de la flexibilización y labilidad emocional y de los derechos sociales fomentan la autoexigencia y la responsabilidad individual por las trayectorias que se logran construir en las redes socio-digitales (Bard Wigdor et al., 2022).

En este sentido, las redes socio-digitales como Instagram exponen la vida íntima, los cuidados y los afectos que pertenecen a la esfera emocional de las personas, para que puedan ser consumidas y comercializadas en el mercado de la imagen personal como si de una marca se tratase. El cuerpo, por otra parte, se torna una herramienta importante de autopromoción en redes socio-digitales, guiada por la búsqueda de afectividades felices y afectaciones alegres (Bard Wigdor et al., 2022)

Instagram se posiciona no solo como una red social entre otras sino como una herramienta fundamental de marketing mundial, a través de un uso estratégico de la imagen según criterios de género, clase, fragmento etario y, principalmente, por búsquedas afectivas y estrategias de afectación de otras/os (Bard Wigdor et al., 2022).

Es importante tener en cuenta que el uso moderado y responsable de las redes socio-digitales no tiene por qué ser perjudicial para la salud mental, desarrollo personal o siempre estar orientado en torno a valoraciones impuestas por terceros. Sin embargo, es fundamental estar conscientes del impacto que pueden tener en nuestra vida emocional y psicológica el consumo de estos productos.

El estudio realizado por Gabriela Bard Wigdor y su equipo en 2020 resulta esencial para comprender la interacción entre la búsqueda de la felicidad y la proyección de la imagen en la plataforma de Instagram. Desde una perspectiva feminista y sociológica, esta investigación examina cómo las imágenes compartidas en Instagram son utilizadas estratégicamente para atraer seguidores y "me gusta" entre jóvenes de 20 a 35 años. A través de observaciones y entrevistas semiestructuradas en línea y presenciales, el estudio reflexiona sobre cómo la

mirada se convierte en un mecanismo de regulación en las redes socio-digitales, explorando cómo las publicaciones reflejan estándares predominantes de belleza, clase social, consumo y capacitismo en un contexto neoliberal.

Este enfoque cualitativo aporta valiosas reflexiones en el ámbito tecnológico, cultural y emocional sobre la influencia de Instagram en la construcción de identidades y en la percepción de la felicidad en la era digital. Al analizar cómo las publicaciones en esta red social se ajustan a normas y valores culturales predominantes, el trabajo de Bard Wigdor et al. (2022), arroja luz sobre el impacto de las redes socio-digitales en la autoexigencia, la responsabilidad individual y la configuración de trayectorias personales en un entorno digital marcado por la politización liberal de los cuerpos y la incertidumbre en torno a los derechos sociales.

En este sentido, nos proponemos explicar el enfoque y los métodos utilizados en el estudio de Bard Wigdor et al. (2022) para luego analizar cómo se incorpora en nuestra discusión sobre la "Industria de la Felicidad". Este estudio empleó un enfoque cualitativo que implicó un proceso exploratorio basado en observaciones y entrevistas semiestructuradas realizadas tanto en línea como fuera de línea entre 2019 y principios de 2020. Los contactos utilizados fueron obtenidos de la plataforma de Instagram a través de los perfiles personales de las investigadoras responsables del estudio.

Instagram, como otras redes socio-digitales, permite la creación de perfiles públicos o privados, la interacción con otros usuarios y el seguimiento de listas de contactos. A partir de la creación de un perfil individual, se estableció contacto con los vínculos generados por afinidad y, mediante la técnica de la "bola de nieve", se continuó con la expansión de contactos y recomendaciones de contenido. Esta metodología permitió acceder a una muestra diversa de usuarios y obtener información valiosa sobre sus experiencias y percepciones en relación con la plataforma. (Bard Wigdor et al., 2022).

La metodología de la "bola de nieve" consiste en un enfoque de muestreo no probabilístico en el cual los participantes iniciales son seleccionados de manera

intencional y luego se les pide que refieran a otros participantes potenciales que cumplan con ciertas características o criterios de interés para el estudio. Este método se utiliza comúnmente en investigaciones cualitativas para identificar y reclutar participantes adicionales a través de las redes de contactos de los participantes originales. Esta técnica permite ampliar la muestra de manera progresiva y acceder a individuos que de otra manera podrían ser difíciles de identificar o reclutar, facilitando así la diversificación y enriquecimiento de la muestra en términos de perspectivas y experiencias.

El proceso de investigación se estructuró en dos etapas distintas, cada una empleando una combinación de técnicas de recolección de datos. Durante el primer semestre, se llevaron a cabo observaciones participantes en línea que abarcaron desde la creación y exploración de perfiles personales hasta la formación de una cartera de seguidores basada en categorías laborales, personales y de preferencias, junto con el análisis del contenido publicado en Instagram. Estas observaciones se realizaron en perfiles diversos en términos de edad y género, pertenecientes a residentes de Córdoba (Argentina), con quienes se estableció contacto fuera de línea posteriormente. Este enfoque permitió identificar el interés inicial por aumentar el número de seguidores, así como evaluar los beneficios y desafíos asociados al uso de las herramientas de filtros y etiquetado proporcionadas por la aplicación para la edición y publicación de imágenes. Estos hallazgos condujeron a una exploración más detallada sobre la captura, edición y difusión de imágenes con el objetivo de atraer la atención y generar interés entre la audiencia (Bard Wigdor et al., 2022).

En el segundo semestre de 2019 y principios de 2020, se dedicó especial atención a la realización de entrevistas semiestructuradas con informantes clave. Se llevaron a cabo un total de 15 entrevistas exploratorias con adultos jóvenes de entre 25 y 34 años en la ciudad de Córdoba. Esta selección se basó en la predominancia de las generaciones millennials y centennials entre los usuarios registrados a nivel mundial en la plataforma. Según datos globales, los jóvenes millennials, de 25 a 34 años, representan el 35% del total de perfiles de usuarios en

Instagram, seguidos por los jóvenes de 18 a 24 años, que constituyen el 30% de la audiencia (Wearesocial, 2020). Esta segmentación permitió profundizar en las dinámicas y preferencias de estos grupos demográficos clave en la plataforma (Bard Wigdor et al., 2022).

El enfoque en estas entrevistas exploratorias con adultos jóvenes de Córdoba buscaba comprender en mayor profundidad sus experiencias, percepciones y comportamientos en relación con Instagram. Bard Wigdor et al. (2022), comentan que al seleccionar específicamente a individuos de entre 25 y 34 años, buscaban capturar las perspectivas y prácticas de una audiencia significativa en la red social. Estas entrevistas proporcionaron información valiosa sobre la interacción de este grupo demográfico con la plataforma, sus motivaciones para participar, así como sus preferencias y desafíos al utilizar Instagram como herramienta de comunicación y expresión en línea.

Además, es importante destacar que los participantes seleccionados para las entrevistas pertenecían a la clase media-trabajadora y alta, lo que significa, en palabras de Bard Wigdor et al. (2022), que comparten niveles similares de acceso a la tecnología y gustos de clase. De esta manera, los primeros contactos se establecieron a través de su entorno virtual y luego estos contactos recomendaron a otros sucesivamente.

El espacio de encuentro y diálogo de las entrevistas se utilizó para explorar tres ejes clave. En primer lugar, se indagó sobre el proceso de inserción en Instagram y las expectativas que los usuarios tienen sobre su uso. En segundo lugar, se examinó la experiencia personal en la captura, selección y edición de imágenes publicadas, así como las respuestas de sus interlocutores. Finalmente, se analizó la relación con otros usuarios, perfiles y contenidos publicados en esta red social, destacando el uso extendido de la imagen del cuerpo como un recurso para captar la atención y los afectos.

En este sentido, las entrevistas permitieron profundizar en la comprensión de cómo los usuarios de Instagram, especialmente aquellos de la clase media-trabajadora y alta, interactúan con la plataforma y utilizan las imágenes de su cuerpo

como una forma de expresión y comunicación. Al explorar estas dinámicas, se buscó comprender mejor cómo se construyen y negocian las identidades en el espacio digital y cómo se utilizan las imágenes para captar la atención y generar afectos (Bard Wigdor et al., 2022).

Un elemento común en los testimonios encontrados en esta investigación es la asociación entre la felicidad y la evitación de emociones como el aburrimiento, la tristeza y otras afines a condiciones no placenteras, que no deben ser compartidas públicamente. Como sostiene Ahmed (2019), las personas no solo aspiran a buscar la felicidad, sino también a convertirse ellas mismas en objetos felices, afectando a su entorno de esa manera. Sin embargo, ser considerado un objeto o sujeto de felicidad no es una posibilidad distribuida de manera equitativa, ya que, en sociedades capitalistas, coloniales y heteronormativas, esto se encuentra vinculado al ser y tener según parámetros de género, raza, clase social y corporalidad.

En este sentido, el estudio de Bard Wigdor et al. (2022) destaca cómo las publicaciones en Instagram reflejan y refuerzan estos estándares hegemónicos, privilegiando ciertas formas de ser y presentarse ante los demás. La posibilidad de convertirse en un objeto de atención y felicidad en la plataforma no está distribuida de manera igualitaria, como mencionamos anteriormente, sino que está condicionada por factores como la apariencia física, los recursos económicos y culturales, y la conformidad con normas de género y belleza dominantes.

Ser y tener aquello que debería hacernos felices como un cuerpo perfecto, una vida laboral exitosa, mercancías suntuosas como autos, etc. En consecuencia, subir fotos en paisajes exóticos o situaciones divertidas, selfis con sonrisas es casi una consigna para ingresar al mundo del Instagram de los y las entrevistadas/os. Como dice una de las entrevistadas: “no se puede subir fotos que no estén pensadas bien, lugares lindos, momentos copados como estar tomando un café con una amiga...no te vas a sacar una foto en la cocina de tu casa en bata” (E6, comunicación personal, 2 de diciembre de 2019). (Bard Wigdor et al., 2022)

Esto guarda relación con el debate en torno a la “Industria de la Felicidad” y su impacto en la creación de narrativas visuales y emocionales en Instagram. La

promoción de la felicidad a través de la proyección de la imagen en esta plataforma se ve influenciada por criterios de exclusión y privilegio, donde solo ciertos individuos tienen la oportunidad de ser objeto de consumo y atención. La “Industria de la Felicidad”, a través de sus mensajes y productos, se integra en este contexto, fortaleciendo la noción de que la felicidad está vinculada a la apariencia, el consumo y la conformidad con determinados estándares sociales.

Uno de los entrevistados del estudio plantea que la representación de la felicidad se asocia con el consumo, el ocio cultural y las formas de organización de la vida que reflejan preferencias de clase, concepto que Bourdieu (1988) describe como la búsqueda de la máxima "rentabilidad cultural". Pierre Bourdieu utiliza el término "rentabilidad cultural" para describir la capacidad de los individuos y grupos sociales para obtener beneficios y reconocimiento social a través de la posesión y exhibición de bienes y servicios culturales.

En su obra "Los tres estados del capital cultural", Pierre Bourdieu introduce el concepto de rentabilidad cultural, el cual se refiere a la capacidad de los individuos para obtener beneficios económicos y sociales a través de la posesión y exhibición de bienes y servicios culturales como obras de arte, música y literatura. Esta noción implica que la cultura puede ser utilizada como un recurso para obtener reconocimiento y valor en determinados contextos sociales, donde la posesión de ciertos elementos culturales puede conferir estatus y prestigio a quienes los exhiben.

En el contexto de la “Industria de la Felicidad”, la relación con la rentabilidad cultural se manifiesta en la búsqueda de una imagen idealizada de la felicidad en plataformas como Instagram. Influenciados por la dinámica de la rentabilidad cultural, algunos usuarios pueden sentir la presión de presentar una vida cotidiana que se ajuste a estándares de singularidad y distinción, evitando lo común y lo rutinario. Esta presión por destacar y diferenciarse en un entorno digital puede llevar a la creación de una identidad en línea que refleje una versión idealizada de la felicidad a la que aspira el usuario, o su semejante implantando por la dinámica con

otros perfiles, alineada con las expectativas sociales y culturales de éxito y bienestar.

En este sentido, la construcción de una identidad digital en plataformas como Instagram puede verse influenciada por la búsqueda de reconocimiento y validación social, en línea con los principios de la rentabilidad cultural propuestos por Bourdieu. La exhibición selectiva de bienes culturales y la creación de una imagen culturalmente valorada pueden ser estrategias utilizadas por los usuarios para proyectar una imagen de felicidad y éxito que se ajuste a las normas y expectativas de la sociedad en la que radican cada uno de los usuarios. Esta dinámica revela cómo la cultura y la representación de la felicidad se entrelazan en el espacio digital, donde la rentabilidad cultural puede jugar un papel significativo en la construcción de identidades y narrativas visuales en línea.

(...) No me sacaría fotos en la empresa mía, porque es super aburrido, a la gente no le gusta ver lo que ya conoce...no subiría fotos de estar en una clase como todo el mundo, en la facultad, re aburrido...no se cosas muy cotidianas no las subiría... (E5, comunicación personal, 3 de octubre de 2019) (Bard Wigdor et al., 2022).

En un estudio realizado por Mariana Barrón-Collin (2021) indica que las redes socio-digitales pueden afectar la autoimagen y la autoestima de las personas, especialmente cuando se comparan con los demás. Además, el uso excesivo de las redes socio-digitales puede provocar trastornos de ansiedad y depresión en los jóvenes. En el contexto de Instagram, las imágenes publicadas en esta red social responden a estéticas hegemónicas de belleza, clase, consumos y capacitismos, es decir, una discriminación contra personas con discapacidad.

En otras palabras, en el ámbito de las emociones y afectos, se manifiestan dos fuerzas contrastantes: la búsqueda de la felicidad a través de la atracción sobre otros, a partir de sensaciones como: la seducción y la conexión con otros, y el temor frente a la posibilidad de enfrentar la indiferencia o el rechazo. Este fenómeno se revela a través de los relatos de usuarios de Instagram, donde se observa cómo los afectos, que están institucionalizados, dirigen sus acciones y los llevan a renunciar

a otras formas de expresión emocional o intentos de generar impacto de maneras alternativas(Bard Wigdor et al., 2022).

Los testimonios recopilados en el trabajo de Gabriela Bard Wigdor et al., (2022) ponen de manifiesto cómo los usuarios de Instagram se ven influidos y disciplinados por los afectos que predominan en esta plataforma. Estos afectos moldean sus interacciones y decisiones, limitando su capacidad para explorar otras formas de expresar sus emociones o para intentar afectar a los demás de maneras distintas a las establecidas por la red social. La conformidad con los patrones afectivos establecidos parece imponer restricciones en la diversidad de expresiones emocionales y afectivas, ya que se ven reducidos a lo que está permitido en las plataformas digitales de interacción.

Resulta interesante que, los usuarios también revelan una dinámica de evitación en la interacción con ciertas personas en la plataforma. Este rechazo se fundamenta en el temor de que dichas personas transmitan su propia infelicidad, como si de un virus se tratara. Por otro lado, existe una búsqueda activa de cercanía con individuos que prometen ser portadores de felicidad, las llamadas personas influyentes o *influencers* se encuentran en este grupo. Este fenómeno evidencia una dinámica de selección y exclusión basada en la percepción de la capacidad de los demás para influir en el estado emocional propio.

Valga decir que esta tendencia se refleja de manera palpable en plataformas de citas como Tinder, que, según las entrevistas realizadas por Bard Wigdor et al., (2022), está estrechamente vinculada con Instagram. Los cuerpos y perfiles que proyectan felicidad o atractivo tienen más posibilidades de ser aceptados y valorados, mientras que aquellos que transmiten una imagen de infelicidad o no cumplen con los estándares preestablecidos son propensos a ser rechazados y aislados en estas aplicaciones de índole social.

Yo voy de Tinder directo a Instagram, todo el mundo ya se habla por ahí nomás...el Tinder es como un filtro para saber si da para ya sabes [se refiere a relaciones sexuales] y de paso miras si es gorda, digamos fea, no te voy a mentir...no la sigo

por Instagram no la busco (E8, comunicación personal, 16 de febrero de 2019, encontrada en Bard Wigdor et al., 2022).

La conexión entre ambas redes socio-digitales: Instagram y Tinder se presenta como un aspecto clave en este proceso de atracción y búsqueda de pareja sexoafectiva, ya que la primera plataforma actúa como un escaparate visual donde los usuarios exhiben sus vidas y expresan sus emociones de manera estilizada. Esto crea una percepción inicial que influye directamente en las interacciones y decisiones de los usuarios en plataformas de citas como Tinder, donde la primera impresión y la imagen proyectada juegan un papel crucial.

Tal como se expresa en este testimonio, el objeto/sujeto de afectos tristes, según parámetros sociales, es expulsado o invisibilizado en los márgenes de las interacciones de las redes sociales. “Ciertos cuerpos son expulsados hacia los márgenes, con el propósito de que la infelicidad que supuestamente reside en ellos no amenace la felicidad que se ha dado” (Ahmed, 2019:207). Este conocimiento de las normas sociales y las representaciones estéticas, que son más duras aún con los cuerpos feminizados, regulan las posibilidades de encuentro y afectaciones entre las personas a través únicamente de una imagen: “las mujeres tienen que posar más, estar mostrando que está buenas...que se yo...nosotros subimos una foto manejando un buen auto y ya estamos hechos” (E2, comunicación personal, 11 de febrero de 2020). ubicada en Bard Wigdor et al., 2022)

Consideramos que esta intersección entre la búsqueda de la felicidad y el rechazo de la infelicidad se convierte así en un factor determinante en las dinámicas sociales digitales. Este fenómeno no solo impacta la forma en que los usuarios interactúan en estas plataformas, sino que también moldea la manera en que construyen sus identidades en línea. La conformidad con los afectos institucionalizados y la preferencia por la felicidad como criterio de aceptación contribuyen a la homogeneización de las expresiones emocionales en el entorno digital.

No obstante, aunque los afectos tristes encuentran un obstáculo en la estructura de pasiones que organiza nuestras interacciones, ya que provocan rechazo, distanciamiento o indiferencia por parte de los demás (Lordon, 2018). En

el entorno de las redes socio-digitales, donde gustar y acumular capital social se vuelve crucial, se requiere un manejo estratégico del espacio virtual. Este enfoque, aunque no siempre se guía por la racionalidad, se revela como razonable en el contexto de las dinámicas digitales.

La pregunta que Lordon se plantea constantemente es qué afecciones son las que mueven a los trabajadores a ponerse en marcha, o a los súbditos a ponerse bajo el dominio del soberano. Se recupera a continuación una sucinta explicación para lo primero. La alegría y la tristeza son los dos afectos fundamentales del conatus humano, según Spinoza, aquella aumentando y ésta disminuyendo la potencia, es decir, la capacidad de generar afecciones, cambios en el mundo. Mientras en la primera configuración capitalista reinaba la tristeza, el miedo a la muerte, a la miseria, el fordismo introdujo una lógica novedosa de los afectos, un nuevo dominio pasional y social. Pues, entre otras cuestiones, apostó a la alegría del consumo y de la estabilidad en el empleo(Vidal, 2020).

La clave para comprender las dinámicas de las redes socio-digitales reside, entonces, en captar la atención de otros usuarios, fomentando el consumo de tu perfil. Este proceso se relaciona con la lógica de la autopromoción, que ya hemos mencionado, y se logra sin que los individuos lo perciban como una tarea ardua o un esfuerzo adicional. En cambio, se otorga su consentimiento de manera voluntaria a la lógica mercantil que impera en las aplicaciones (Bard Wigdor et al., 2022).

Este enfoque estratégico subraya la necesidad de gestionar cuidadosamente la representación digital para obtener aprobación y reconocimiento. La satisfacción de la lógica de autopromoción se convierte en una prioridad, y los afectos tristes, al generar respuestas negativas, se convierten en un riesgo para esta dinámica. En última instancia, este proceso revela la naturaleza transaccional de las interacciones en las redes socio-digitales, donde la atención y el consumo de perfiles se convierten en moneda de cambio dentro de la economía simbólica que rige estas plataformas.

Instagram opera como un dispositivo en constante tensión entre las prácticas de autoproducción y/o autoexplotación. Este medio expone aspectos íntimos de la vida, cuidados y afectos que normalmente pertenecen al ámbito emocional

personal, facilitando su consumo y comercialización en el mercado de la imagen personal convertida en marca. Este fenómeno revela una colonización directa de la esfera emocional, ya sea a través de la mercantilización de vínculos y relaciones de cuidado, o mediante la transformación de las emociones en una mercancía más.

Es así como, en las entrevistas, las personas hablan de gestionar sus emociones a través de las imágenes y videos que comparten, donde la consigna es mostrarse contentas, exitosas, viajantes, etc. O compartir un estado emocional triste, pero desde el humor o la autosuperación: “no vas a dar asco subiendo fotos o cosas deprimentes, en todo caso le das un giro para que parezca gracioso o bizarro para que genere risa” (E3, comunicación personal, 23 de diciembre de 2019).

La vida íntima, antes resguardada, se ve expuesta en Instagram, convirtiéndose en un producto para el consumo y la promoción personal. Este proceso implica una redefinición de la esfera emocional, que ahora se ve influenciada directamente por la lógica comercial de la plataforma. Los cuidados y afectos, elementos fundamentales de la experiencia humana, se convierten en recursos explotables, contribuyendo a la construcción y promoción de la marca personal en este mercado virtual.

La mercantilización directa de los vínculos y relaciones de cuidado implica una transformación fundamental en la forma en que las personas experimentan y comparten sus emociones en línea. Instagram no solo expone la vida emocional, sino que también la convierte en un activo comercializable. Este fenómeno no solo afecta la percepción de la intimidad, sino que redefine la naturaleza de las relaciones interpersonales en este entorno digital, donde las emociones se convierten en productos intercambiables.

En este contexto, los cuerpos que no se ajustan al canon preestablecido, permanecen en los márgenes de las publicaciones en Instagram. Esto puede deberse a que los usuarios eluden posibles críticas y agresiones al optar por no compartir sus imágenes naturales, o bien, recurren a recursos tecnológicos de retoque para "mejorar" la apariencia de sus cuerpos antes de presentarlos al público. No obstante, a medida que estos cuerpos ganan notoriedad, la brecha entre

la imagen idealizada y la realidad tangible comienza a hacerse evidente, generando una retroalimentación entre ambos elementos. Como resultado, lo exhibido en las publicaciones crea tensiones entre las prácticas virtuales y las experiencias reales de los instagramers, nombre que reciben los usuarios que publican de manera constante en la red social Instagram (Bard Wigdor et al., 2022).

Esta dinámica refleja la presión social y estética que impera en las plataformas como Instagram, donde los estándares de belleza y aceptación están altamente idealizados. Los cuerpos que no cumplen con estos cánones pueden ser excluidos o retocados para adaptarse a las expectativas, marcando así la intersección entre lo auténtico y lo virtual. A medida que la visibilidad de estos cuerpos no conformes crece, se desencadena un proceso de confrontación entre la imagen idealizada proyectada y la realidad palpable, generando una tensión significativa en las prácticas de los usuarios en el espacio digital.

Como sostiene Adriana Andolini (2016) la tecnología neoliberal consiste en la permanente autovigilancia del sujeto sobre su imagen, en un entorno de extrema normatividad: “cuando subo una foto busco generar algún tipo de interés particular, por diferentes cuestiones como culturales, sociales o bueno...de levante” (E10, comunicación personal, 2 de marzo del 2020, encontrado en Bard Wigdor et al., 2022).

En el contexto de la representación del cuerpo desnudo en Instagram, surge un enfoque particular que destaca la utilización de esta plataforma por parte de artistas y grupos feministas. Estos actores optan por exhibir la desnudez sin aplicar filtros, empleando esta estrategia como medio de concienciación social, manifestando su posición de militancia de manera pública. Este fenómeno contrasta con la corriente predominante, que perpetúa la promoción de cuerpos que se ajustan a los estándares preestablecidos de belleza, además de ser una práctica penada en la red social ya que puede llevar a la censura, o bien, a la restricción del acceso a la cuenta por subir contenido explícito.

El análisis revela una dicotomía entre los esfuerzos de algunos sectores por redefinir la percepción de la belleza corporal y la persistente presión de la publicidad

por mantener y reforzar los cánones establecidos. En este contexto, Instagram, una plataforma de gran influencia, desempeña un papel fundamental al contribuir a la propagación de normas estéticas preexistentes. La lucha por la aceptación de la diversidad corporal se ve obstaculizada por fuerzas contrapuestas, delineando un complejo escenario en el cual la concienciación social coexiste con la resistencia a cambiar los paradigmas estéticos arraigados.

En este apartado hemos observado que la investigación sobre la “Industria de la Felicidad” se ha vuelto esencial en el panorama contemporáneo para comprender la dinámica de Instagram, abarcando dimensiones sociales, económicas y científicas sin precedentes. Este fenómeno trasciende su naturaleza comercial, adentrándose en las transformaciones fundamentales de valores y perspectivas que están teniendo lugar en diversos ámbitos del conocimiento, revelando la intersección entre la cultura digital y la búsqueda de la felicidad en la sociedad actual.

Como hemos observado, la relevancia de estudiar esta Industria se manifiesta en múltiples niveles. En primer lugar, ofrece una perspectiva única para comprender la evolución de las prioridades y valoraciones en la sociedad contemporánea. Asimismo, el creciente enfoque en la felicidad como objetivo de vida, refleja un cambio significativo en la percepción del éxito y el bienestar, desplazándose de las métricas tradicionales de riqueza y poder hacia una visión más integral que abarca el bienestar emocional y el sentido de realización. Estos aspectos se entienden de manera compleja, considerando la interacción entre experiencias, corporalidad y aceptación social, entre otros elementos que influyen en la construcción de la felicidad en la era digital.

Es fundamental reconocer que el estudio de esta industria no solo proporciona una visión detallada de las tendencias actuales en la sociedad, sino que también permite explorar cómo la cultura digital y las plataformas como Instagram están moldeando las percepciones y aspiraciones individuales en torno a la felicidad y el bienestar. Esta investigación no solo arroja luz sobre la evolución de los valores contemporáneos, sino que también invita a reflexionar sobre la

complejidad de la felicidad en un contexto marcado por la interconexión digital y la influencia de las redes socio-digitales en la construcción de identidades y significados personales, cuestiones que trabajaremos en los siguientes apartados

En el siguiente apartado, procederemos a analizar los usos del concepto de felicidad a lo largo del tiempo, comenzando por las orientaciones hacia la Buena Vida y luego hacia la Vida Buena. Esta reconstrucción nos permitirá crear categorías de análisis para identificar en la red social Instagram las formas en que el discurso sobre la felicidad ha evolucionado y se ha modificado. A continuación, exploraremos cómo la comprensión de la felicidad ha variado a lo largo de la historia, desde la antigua Grecia hasta la era contemporánea, y cómo estas variaciones han influenciado la forma en que las personas buscan y experimentan la felicidad en la sociedad actual.

Capítulo II: Buena Vida o la búsqueda del gozo en el mundo

En este apartado, realizaremos un recorrido histórico para explorar el concepto de felicidad, desde la antigua Grecia hasta nuestros días. Analizaremos cómo ha evolucionado esta noción a lo largo del tiempo, identificando continuidades, contradicciones y regularidades.

Nuestro enfoque se centrará, primero, en la categoría de Buena Vida, es decir, en aquellas perspectivas donde los individuos reconocen su vulnerabilidad y contingencia en la búsqueda del sentido de vida. Esta reconstrucción del concepto de felicidad nos permitirá comprender cómo ha sido utilizado por diferentes grupos humanos y cuáles han sido sus funciones en el transcurso del tiempo y de las sociedades.

Para lograr este objetivo, revisaremos cuatro períodos históricos clave, ubicados en las edades: antigua, media, moderna y contemporánea. En cada uno de ellos, exploraremos los usos y significados que se le han atribuido a la felicidad, buscando explicar las modificaciones que han cambiado su sentido hasta comienzos del siglo XXI.

Este análisis diacrónico nos permitirá observar las adaptaciones que ha tenido el concepto de felicidad en nuestro tiempo, enriqueciendo nuestra comprensión de este fenómeno complejo y multifacético. A través de este recorrido, esperamos arrojar luz sobre las diversas maneras en que la humanidad ha buscado y encontrado la felicidad a lo largo de su historia.

Para comprender la evolución del concepto de felicidad, comenzaremos nuestro recorrido en la antigüedad, específicamente en el período comprendido entre los siglos V a.C. y VI d.C., en las sociedades regidas por el pensamiento griego y romano. Posteriormente, exploraremos el pensamiento de la Edad Media, entre los siglos V y XV d.C., donde expondremos el pensamiento cristiano occidental, junto con una reconstrucción de algunos de los pensamientos orientales y no cristianos.

Más adelante, nos adentraremos en la modernidad, hasta la revolución industrial en el siglo XIX, y la posmodernidad, hasta nuestros días en 2023 d.C. Es importante tener en cuenta que cada una de estas épocas es diferente a la nuestra y no pueden ser comparadas directamente, ya que el mundo en el que habitaban las y los humanos del pasado estaba regido por otras construcciones y contextos sociales, culturales, económicos y de autopercepción.

Al acercarnos al concepto de felicidad en cada una de estas temporalidades, buscaremos hacerlo sin hacer comparaciones inmediatas entre nuestra apreciación actual del concepto y las que encontremos en el pasado. Cada época tiene su propia visión y significado de la felicidad, moldeados por las circunstancias históricas, sociales y culturales de su tiempo.

Este enfoque nos permitirá apreciar la riqueza y diversidad de las concepciones de felicidad a lo largo de la historia, evitando juzgarlas desde nuestra perspectiva contemporánea. Nuestro objetivo es comprender cómo se ha entendido y vivido la felicidad en diferentes contextos, para así enriquecer nuestra propia comprensión de este concepto tan complejo y multifacético.

Valga mencionar que el concepto que estamos analizando es muy cercano a la vida de los autores, por tanto, para contextualizar los hallazgos debemos dar un breve resumen del contexto en el que se encuentra la vida de cada uno de los pensadores mencionados para observar su desenvolvimiento vital en las obras que seleccionamos.

2.1 Fundamentos para la Buena Vida occidental: de Sócrates al Helenismo

2.1.1 Sócrates, la eudaimonia como felicidad

Dentro de la tradición occidental, las primeras reflexiones sobre el concepto de felicidad, cercano a lo que conocemos hoy, se remontan al siglo V a.C. a través

de los diálogos del filósofo Platón, quien recoge las enseñanzas de Sócrates. Estos textos se dividen en tres etapas: juventud, madurez y vejez, cada una reflejando distintos compromisos en la vida y reflexiones del autor.

En este apartado, nos enfocaremos en cuatro textos de la juventud de Platón, donde se puede observar su posicionamiento en torno a la felicidad. Estas obras nos brindan una visión profunda de cómo Sócrates y Platón, en su etapa de juventud, abordaron este tema fundamental en la filosofía, explorando sus ideas y argumentos a lo largo de diferentes etapas de sus vidas y pensamientos.

Al analizar estos textos, podremos adentrarnos en la visión de estos pensadores sobre la felicidad, permitiéndonos comprender mejor sus concepciones y aportes a la comprensión de este concepto relevante en la historia del pensamiento occidental, y, al mismo tiempo, necesario para el desarrollo de la presente investigación.

En la etapa de juventud de Platón, encontramos cuatro diálogos clave: *Apología de Sócrates*, *Critón*, *Protágoras* y *Eutidemo*. En estas obras, Sócrates ocupa un lugar central, ya sea como personaje principal en las reflexiones de los otros participantes, como brújula ética para guiar el actuar de los lectores, o bien, para problematizar conceptos que surgen en las discusiones de los demás personajes.

De manera general, estos diálogos buscan explicar conceptos universales que son utilizados sin discriminación por los participantes, o bien, dirimir entre posibles definiciones de dichos conceptos para determinar cuál es la más adecuada y debería aplicarse en la vida de los atenienses.

Es importante destacar que en estos diálogos de juventud aún no aparece la teoría de las ideas platónica, la cual corresponde a una etapa de madurez en el pensamiento del filósofo. Esto nos permite apreciar la evolución de su filosofía a lo largo del tiempo, partiendo de las enseñanzas de Sócrates como guía ética para luego desarrollar su propia teoría metafísica.

A través de estos diálogos, Platón nos muestra a un Sócrates preocupado por la búsqueda de la virtud y el bien supremo. Sus reflexiones giran en torno a conceptos como la justicia, la piedad, la valentía y la sabiduría, buscando definirlos y determinar cómo deben ser aplicados en la vida práctica.

La figura de Sócrates se erige como un modelo de vida ética, cuestionando constantemente a sus interlocutores y a sí mismo en busca de la verdad. Como es sabido, su método dialéctico, basado en preguntas y respuestas, busca poner en evidencia las contradicciones y limitaciones de las creencias comunes, para así poder construir definiciones más sólidas y coherentes.

En los diálogos de juventud de Platón, Sócrates se muestra profundamente preocupado por la felicidad y el bien de los hombres. A través de su ejemplo y su filosofía práctica, guía a sus interlocutores hacia una vida virtuosa y plena, sentando las bases para la posterior elaboración de la teoría de las ideas y la metafísica platónica. Sin embargo, en estas obras de juventud, el foco permanece en la ética y la búsqueda de la felicidad humana.

La palabra que los griegos usaban para designar lo que hoy conocemos como felicidad es *eudaimonia*. Este concepto ha sido traducido de diversas maneras, como bienestar, Buena Vida, buena vida, realización, florecimiento, desarrollo humano, prosperidad individual o colectiva, ya que se refiere a la capacidad de estar de manera equilibrada en el mundo que nos permite vivir y con nuestros semejantes. La *eudaimonia* es un término que se puede localizar en textos ligados a temas éticos o políticos, donde se habla de las acciones que los individuos o colectivos realizan para mejorar su condición de vida, buscando generar un equilibrio en la estadía de las personas en la vida en comunidad.

Para Sócrates, la eudaimonia está íntimamente ligada a la virtud y al conocimiento. Según él, la felicidad no es algo que se pueda alcanzar a través de la mera satisfacción de los deseos o la acumulación de riquezas, sino que requiere del cultivo de la sabiduría y la excelencia moral. Solo a través del conocimiento de sí mismo y de la práctica de la virtud, el individuo puede lograr la verdadera felicidad.

Como hemos mencionado, el método socrático de preguntas y respuestas busca poner en evidencia las contradicciones y limitaciones de las creencias comunes, para así poder construir definiciones más sólidas y coherentes de conceptos como la justicia, la piedad, la valentía y la sabiduría. Solo a través de este proceso de cuestionamiento y búsqueda de la verdad, el individuo puede llegar a conocerse a sí mismo y a actuar de manera virtuosa, alcanzando así la *eudaimonia*.

Pero la preocupación de Sócrates por la felicidad no se limita al ámbito individual. En sus diálogos, también reflexiona sobre el papel de la política y las leyes en la búsqueda de la *eudaimonia colectiva*. Para él, el objetivo último de la *polis* debe ser promover las condiciones para que sus ciudadanos puedan llevar una vida virtuosa y feliz.

La *eudaimonia* socrática trasciende lo meramente individual para convertirse en un fin político y social. Sócrates y Platón conciben la felicidad como algo que va más allá de la mera satisfacción de los deseos o el logro de metas (estado llamado *hedonia*). Para ellos, la *eudaimonia* representa las mejores condiciones que los individuos pueden alcanzar en sus vidas, a través de la identificación de un concepto virtuoso que equilibra las múltiples facetas de sus estados vivenciales.

Este equilibrio implica el reconocimiento de las propias emociones, la construcción de un proyecto de vida significativo, y la colaboración con los demás en la búsqueda del bien común. Solo a través de la práctica de la virtud y el cultivo del conocimiento, el individuo puede llegar a este estado de *eudaimonia*. La construcción de una sociedad justa y virtuosa es fundamental para alcanzar la felicidad colectiva, ya que cada ciudadano debe cumplir con su rol de manera excelente para que la *polis* florezca.

La *eudaimonia* socrática representa, entonces, un estado de equilibrio y realización tanto individual como colectiva. A nivel personal, implica el cultivo de la virtud y el conocimiento, el reconocimiento de las propias emociones y la construcción de un proyecto de vida significativo. A nivel social, se traduce en la construcción de una sociedad justa y armónica, donde cada individuo contribuye al bien común desde su lugar. En ambos niveles, la *eudaimonia* se presenta como un

horizonte de plenitud y florecimiento humano. No se trata de un estado estático, sino de un proceso dinámico de búsqueda y realización de las mejores potencialidades individuales y colectivas. Un camino de perfeccionamiento ético y político que tiene como meta última la felicidad de los hombres y las mujeres.(Manríquez-Betanzos et al., 2017).

En la Apología de Sócrates, Platón nos transporta al juicio de Sócrates ante los atenienses, donde el filósofo es acusado por su constante ejercicio de la filosofía con todos aquellos que se cruzaban en su camino, tanto atenienses como extranjeros, llevándolos a la *aporía* o al entendimiento de los temas discutidos. En este diálogo, en lugar de ofrecer una definición directa de la eudaimonia, se revelan sus implicaciones a través de las acciones de Sócrates. Él menciona repetidamente que ha dedicado su vida a la tarea encomendada por la divinidad: *demostrar si es el más sabio*. Este camino lo ha llevado a enfrentar numerosas hostilidades, ya que, al cuestionar a sus interlocutores, revelaba su ignorancia o la falta de fundamentos en sus afirmaciones.

En efecto, voy por todas partes sin hacer otra cosa que intentar persuadiros, hoy a jóvenes y viejos, a no ocuparos ni de los cuerpos ni de los bienes antes que del alma ni con tanto afán, a fin de que ésta sea lo mejor posible, diciéndoos: no sale de las riquezas la virtud para los hombres, sino de la virtud, las riquezas y todos los otros bienes, tanto privados como públicos(Platón, 2017a).

Sócrates, sin embargo, se mantuvo firme en su convicción de no vivir de manera deshonesta o injusta evitando fingir para salvarse del juicio. En lugar de optar por esa vía, prefirió sufrir un mal antes que cometerlo, aceptando la pena impuesta por sus conciudadanos y enfrentando su propia muerte a manos de ellos. Esta postura revela la profunda integridad moral de Sócrates, quien consideraba más valioso mantenerse fiel a sus principios éticos que preservar su propia vida a cualquier costo.

Este enfoque nos muestra la importancia que algunos daban en la antigüedad a vivir de acuerdo con la virtud como clave para una vida plena y

significativa, incluso cuando las acciones virtuosas implicaban riesgos para la seguridad personal.

Este primer acercamiento a la categoría de Buena Vida nos permite identificar algunos elementos clave que conforman esta orientación y desarrollo de las personas, los cuales exploraremos más a fondo en adelante. La vida será considerada buena en la medida en que se oriente hacia la consecución y ejecución de valores virtuosos, incluso si esto implica sufrir vejaciones o rechazo por parte de los demás. Además, quien elige este camino debe ser consciente de su propio desarrollo, lo que significa que no basta con simplemente realizar una acción virtuosa de vez en cuando, sino que la mayoría de las acciones deberían estar orientadas hacia la ejecución de la virtud, priorizando ésta sobre el placer o la comodidad personal.

Poco después, según la cronología de los Diálogos de Platón, el siguiente texto es *Critón*, donde se nos muestra a Sócrates después de haber sido condenado a muerte, esperando en su celda la ejecución de su sentencia. Durante la noche, su amigo Critón se acerca y le ofrece escapar, pero Sócrates se niega rotundamente. Argumentando que debe vivirse de manera virtuosa, incluso cuando se ha sido tratado injustamente, pues aceptar escapar lo llevaría a una contradicción con la virtud con la que ha guiado su vida.

Sócrates razona que si la justicia solo se aplicara cuando es en beneficio personal, entonces las normas que rigen a la sociedad no buscarían la virtud, sino reglas que generen un favor inmediato a cada individuo. Esto, a su vez, corrompería a la sociedad, a cada uno de sus integrantes y al propio individuo. Para Sócrates, la virtud debe ser el norte de las acciones, incluso cuando implique aceptar un castigo injusto. Escapar sería traicionar sus propios principios éticos, algo que no estuvo dispuesto a hacer.

Este pasaje refuerza la idea de que la *Buena Vida*, para Sócrates, se basa en la búsqueda constante de la virtud, incluso cuando ello vaya en contra de los intereses personales inmediatos. La coherencia entre los actos y las creencias es fundamental para llevar una existencia plena y significativa.

De esta manera Sócrates mantiene su afirmación de que la mejor manera de vivir es la *eudaimonia*, la cual se obtiene eligiendo la excelencia ante cualquier ventaja personal, incluso cuando está pueda parecer contraria al placer inmediato, como lo señala Platón en el *Critón*:

Si te marchas ahora, te vas habiendo sido condenado injustamente no por nosotras, las leyes, sino por los hombres. En cambio, si huyes de forma tan vergonzosa. Devolviendo injuria por injuria. Mal por mal, habiendo quebrantado tus acuerdos y tus pactos con nosotras, y habiendo hecho daño a los que menos conviene, a ti mismo, a tus amigos, a la patria y a nosotras, mientras vivías (Platón, 2017b).

El ideal de *Buena Vida*, según nuestra categoría de análisis, no se basa en la búsqueda de riquezas o placeres individuales inmediatos. En cambio, se encuentra en el cultivo de la virtud, que consiste en buscar lo mejor para guiar las acciones humanas. Se destaca que la comunidad tiene un papel central en la toma de decisiones, mientras que el individuo es considerado como una parte integrante de esta comunidad, y sus acciones contribuyen al bienestar colectivo.

Para Sócrates, la felicidad, o *eudaimonia*, se logra a través del autoconocimiento y la búsqueda de la verdad, entendida como la orientación de la vida hacia la virtud. Él sostenía que conocerse a uno mismo es fundamental para comprender la verdad y actuar de manera moral. Por otro lado, Platón enfatizaba la importancia del reconocimiento de la virtud y de las ideas que representan la realidad. Según Platón, al identificarse con estas ideas, se alcanzaría el bienestar y la felicidad al reconocer y seguir los principios virtuosos que guían la vida hacia la excelencia moral y el florecimiento humano.

Siguiendo el transcurso de los Diálogos, Platón comienza a desarrollar su perspectiva de la realidad, que se centra en la dualidad del mundo. Esta perspectiva sostiene que el conocimiento de las ideas es la única vía para alcanzar la verdadera sabiduría y, por ende, la auténtica felicidad, la cual se encuentra más allá de las apariencias con las que el mundo se nos presenta. Un primer acercamiento a esta postura, que se manifiesta en la etapa de madurez y vejez de Platón, se encuentra

en el diálogo *El Sofista*. En esta obra, Platón relata el encuentro entre Protágoras y Sócrates, motivado por un amigo de este último.

El argumento central del diálogo radica en la afirmación de Protágoras de que puede convertir a sus oyentes en expertos en ciencia política, formando así buenos ciudadanos. Sin embargo, Sócrates cuestiona la habilidad de Protágoras, argumentando que la experiencia le ha demostrado que cualquiera puede hablar sobre lo que es común a todos, como, por ejemplo, lo mejor para la ciudad.

Protágoras sostiene que el conocimiento de lo común no es innato en todos, sino que debe ser adquirido mediante el aprendizaje. Para respaldar su afirmación, menciona los castigos que reciben aquellos que cometen delitos:

El que intenta castigar con razón no se venga a causa del crimen cometido -- pues no se lograría hacer que lo hecho no haya acaecido --, sino con vistas al futuro, para que no obren mal de nuevo ni este mismo ni otro, al ver que éste sufre su castigo. Y el que tiene ese pensamiento piensa que la virtud es enseñable (Platón, 2016)

Sócrates se sorprende ante la respuesta de Protágoras y le pregunta si la virtud es una unidad o está compuesta por partes. Sin embargo, no logran llegar a una resolución, ya que Sócrates se cansa de la forma en que el sofista responde, y ninguno de los dos está dispuesto a ceder para continuar con el diálogo. Finalmente, por intervención del público, acuerdan un punto medio: será el Sofista quien pregunte, Sócrates quien responda, y luego ambos expondrán sus razones.

Esta metodología de preguntas y respuestas intercaladas entre los interlocutores muestra los inicios de la práctica de la moderación o *phronesis*, que será utilizada por los pensadores posteriores para limitar los placeres sin necesidad de árbitros externos. Aunque en el diálogo se hacen algunas concesiones entre los protagonistas, casi al final llegan a la discusión sobre la virtud, que es fundamental para describir los fundamentos de la *eudaimonia* y, por lo tanto, la interpretación del concepto de felicidad en esta época.

Es importante destacar que este método dialéctico, basado en el intercambio de preguntas y respuestas, permite a los interlocutores llegar a una comprensión más profunda y matizada de los conceptos, evitando posiciones dogmáticas o unilaterales. Al tener que justificar sus afirmaciones y considerar los argumentos del otro, los participantes se ven obligados a reflexionar con mayor detenimiento sobre la naturaleza de la virtud y su relación con la felicidad.

Además, el hecho de que sean los propios interlocutores quienes llegan a un acuerdo sobre la metodología a seguir, sin necesidad de un árbitro externo, muestra el valor que se otorga a la capacidad de autorregulación y moderación en el pensamiento antiguo. La *phronesis*, entendida como la sabiduría práctica que permite tomar decisiones éticas adecuadas, se erige como una virtud fundamental para alcanzar la *eudaimonia*.

Al abordar la problemática de la virtud, los interlocutores mencionan que hay hombres que viven de manera placentera y otros que no. Identifican lo placentero con lo bueno y vivir a disgusto con lo malo. Sin embargo, no queda claro si todas las acciones y cosas placenteras son buenas por sí mismas, o si todas las desagradables son malas por su propia condición, tal como afirma Protágoras.

Este pasaje pone de manifiesto la complejidad inherente a la relación entre placer y virtud, mucho más allá de una mera dicotomía. Si bien el placer parece estar asociado a la bondad y la felicidad, no es evidente que todo lo placentero sea virtuoso o que todo lo desagradable sea vicioso. Nos surge entonces la pregunta ¿el criterio para juzgar la moralidad de una acción debe basarse únicamente en la sensación de placer o displacer que genera, o si existen otros factores a considerar?

No sé, Sócrates, si me es posible responder, tan sencillamente como tú preguntas, que las placenteras son buenas todas y las desagradables, malas. pero me parece más seguro para mí responder no solo frente a esta pregunta de ahora, sino, también de acuerdo con toda mi vida pasada, que hay, entre las cosas agradables, algunas que no son buenas, y, al contrario, que entre las desagradables las hay que no son malas, y otras que lo son, y, en tercer lugar, que existen las indiferentes, que no son malas ni buenas(Platón, 2016).

Aquí se vislumbra que es necesaria una reflexión más profunda sobre la naturaleza de la virtud y su vínculo con el bienestar y la felicidad, cuestión que recuperaremos en el apartado siguiente con Aristóteles. La mera identificación del placer con el bien parece insuficiente, y se requiere un análisis más matizado que tenga en cuenta otros elementos como las consecuencias de las acciones, la intención del agente moral en las mismas, y la coherencia con principios éticos más amplios que solo la individualidad del sujeto en cuestión.

En este sentido, la discusión planteada en el Sofista sienta las bases para futuras indagaciones sobre la virtud y su relación con la felicidad, abriendo interrogantes que serán abordados por Platón y otros pensadores posteriores; no obstante, para nosotros nos es suficiente lo comentado hasta este punto. La complejidad inherente al tema queda de manifiesto, invitándonos a seguir con nuestra reflexión sobre los fundamentos de la Buena Vida y la *eudaimonia*.

Por otra parte, de la reflexión de este texto podemos llegar a la tesis sobre “el arte de medir” las acciones humanas, que retomaremos más adelante, por ahora nos basta con la propuesta de Platón, en boca de Sócrates, pues menciona las maneras en que el arte de medir nos encamina a la felicidad:

Sí para nosotros, por tanto, la felicidad consistiera en esto: en hacer y escoger los mayores tamaños, y en evitar y renunciar a los pequeños ¿qué se nos mostraría como la mejor garantía de nuestra conducta? ¿Acaso el arte de medir, o acaso el impacto de las apariencias? Éste nos perdería y nos haría vacilar, una y otra vez, hacia arriba y hacia abajo en las mismas cosas, y arrepentirnos en nuestros actos y elecciones en torno a lo grande y lo pequeño. Pero la métrica haría que se desvaneciese tal ilusoria apariencia y, mostrando lo auténtico, lograría que el alma se mantuviera serena, permaneciendo en la verdad, y pondría a salvo nuestra existencia (Platón, 2016).

En esta lógica, podemos observar que la felicidad se basa en la capacidad de cada individuo para medir y evaluar las acciones placenteras o dolorosas que tiene acceso, para evitar vacilar entre ellas. De lo contrario, la incapacidad para

establecer límites podría convertirse en el único factor que determine las acciones de las y los humanos, llevando a un camino de vida en círculos. Por lo tanto, en cuanto a la felicidad, es importante que las personas consideren que la medición de sus acciones es prioritaria sobre la recepción continua de los placeres, para guiarlos hacia el mejoramiento.

En este sentido, la felicidad no se reduce a la simple búsqueda de placeres, sino que implica una reflexión crítica y consciente sobre las acciones que se realizan. La capacidad para medir y evaluar las acciones es fundamental para evitar la confusión entre lo placentero y lo virtuoso, y para guiar las acciones hacia el bienestar y la felicidad.

El último texto de Platón que revisaremos es *Filebo*, una obra de su etapa de vejez que retoma la postura de Sócrates como guía de la discusión. En la trama, se nos presenta una reflexión entre amigos que busca esclarecer cuál es el Bien supremo: ¿el placer o la sabiduría? En este contexto, el personaje de Protarco actuará como defensor del placer, mientras que Sócrates argumentará a favor de la sabiduría.

Inicialmente, ambos discutirán sin puntos intermedios entre sus posturas opuestas. Sin embargo, el desarrollo de la discusión los llevará a contemplar que los extremos de ambas posiciones conducen al error de imaginar vidas irreales o poco prácticas, ya que serían condiciones para las cuáles nadie ha tenido acceso. Ni la búsqueda desenfrenada del placer ni la mera contemplación de la sabiduría son suficientes para alcanzar la felicidad y el bien supremo.

Este diálogo marca un punto de inflexión en el pensamiento platónico, al reconocer la necesidad de una síntesis entre elementos aparentemente contrapuestos, como el placer y la sabiduría. La felicidad no se encuentra en la exaltación de uno sobre el otro, sino en una justa medida que integre ambos aspectos de la experiencia humana.

La discusión planteada en *Filebo* invita a reflexionar sobre la complejidad inherente a la búsqueda del bien y la felicidad. Ni el hedonismo ni el intelectualismo

son suficientes por sí solos, sino que se requiere una visión más amplia y equilibrada que considere la multiplicidad de facetas que conforman la *Buena Vida*. Este diálogo sienta las bases para futuras indagaciones sobre la ética y la *eudaimonia* en el pensamiento platónico y occidental.

Como hemos anticipado, el diálogo *Filebo* nos sitúa en una reunión ya iniciada, en la que Sócrates comienza con un resumen para ubicar al lector en las cuestiones que van a tratar. Esta estrategia narrativa permite contextualizar al público en el debate que se desarrollará a continuación, facilitando la comprensión del argumento central.

Valga decir que esta técnica característica del estilo literario de Platón, quien busca guiar al lector a través de la complejidad de sus ideas, sin abrumarlo con información superflua. El resumen inicial de Sócrates cumple una función pedagógica, facilitando la comprensión del debate que se desarrollará a lo largo del diálogo:

Filebo dice, que el Bien para todos los seres animados consiste en la alegría, el placer, el recreo y todas las demás cosas de este género. Yo sostengo, por el contrario, que no es esto, sino que la sabiduría, la inteligencia, la memoria y todo lo que es de la misma naturaleza, la justa opinión y los razonamientos verdaderos son, para todos los que los poseen, mejores y más apreciables que el placer a la par que más ventajosos a todos los seres presentes y futuros, capaces de participar de ellos (Platón, 2022).

Tras esta introducción, Sócrates lidera la reflexión de la siguiente manera: en primer lugar, se enfoca en distinguir el placer como una unidad conceptual y luego examina los placeres de forma individual. Se aprecia que se mantiene la metodología de análisis que va desde lo particular hacia lo general, o viceversa, una técnica que será empleada por los pensadores posteriores.

La estrategia de Sócrates de abordar primero los conceptos de manera individual para luego considerarlos en su conjunto revela su enfoque metódico y riguroso en la exploración de las ideas, resultado del uso constante del método mayéutico.

Una vez que ha cuestionado a sus interlocutores sobre lo que es bueno para todos los seres vivos, Sócrates dirige la argumentación hacia el concepto de *aretē*, que puede entenderse como virtud o excelencia. Si bien este concepto se había mencionado en los diálogos anteriores, en Filebo se profundiza de manera más detallada.

Tanto la excelencia como la virtud se orientan hacia la *phronesis* o sabiduría práctica, relacionada con cuestionamientos éticos fundamentales durante toda la época antigua. La *aretē* implica no solo el conocimiento teórico, sino también la capacidad de aplicarlo correctamente en la vida práctica, guiando las acciones hacia el bien y la felicidad.

Al enfocarse en la *aretē*, Sócrates pone de manifiesto que la búsqueda del bien supremo no se limita a la mera contemplación o al placer, sino que requiere del desarrollo de virtudes y excelencias que permitan al individuo actuar de manera sabia y justa en el mundo. La *phronesis* se erige como la virtud cardinal que integra y orienta el resto de las virtudes hacia la *eudaimonia*.

Este énfasis en la *aretē* y la *phronesis* como elementos centrales de la Buena Vida marca un punto de inflexión en el pensamiento platónico. La felicidad ya no se concibe como un estado pasivo o estático, sino como el resultado de un proceso activo de desarrollo de la virtud y la sabiduría práctica. Solo a través del cultivo de la excelencia moral y el conocimiento práctico, el individuo puede alcanzar la *eudaimonia* y vivir una vida plena y significativa.

Hasta este punto, hemos explorado la importancia de la virtud y la sabiduría práctica en la obra de Platón, posicionando en el centro a Sócrates, donde se profundiza en el concepto de *aretē* como virtud o excelencia. Se ha destacado cómo la *aretē* y la *phronesis* se relacionan con la búsqueda de la felicidad, guiando las acciones éticas y morales hacia la *eudaimonia*. A través de la metodología de análisis de lo particular a lo general, Sócrates establece las bases para una reflexión profunda sobre la relación entre la excelencia moral y la sabiduría práctica en la vida humana.

En el siguiente apartado, nos adentraremos en la reflexión de Aristóteles, discípulo de Platón, quien profundizó en las ideas de su maestro y desarrolló su propia teoría ética y filosófica. Aristóteles abordó la cuestión de la virtud y la felicidad desde una perspectiva más práctica y concreta, centrándose en la ética de la virtud y la búsqueda de la eudaimonia a través de la excelencia moral y el equilibrio en la vida cotidiana. Su enfoque en la ética de la virtud y la importancia de la *phronesis* como guía para una vida plena y ética marcaron un hito en la filosofía antigua y continúan siendo relevantes en la reflexión ética contemporánea.

2.1.2 Aristóteles y la felicidad como proyecto de vida

Como hemos observado, en la filosofía griega clásica, se destaca la íntima relación entre la búsqueda de la felicidad (eudaimonia) y el desarrollo de la virtud (aretē) guiado por la sabiduría práctica (phronesis). La *aretē*, que representa la excelencia moral, y la *phronesis*, la capacidad de discernir el camino correcto en situaciones concretas, se combinan para orientar las acciones éticas y morales hacia la consecución de la *eudaimonia*, el florecimiento y bienestar integral del individuo. Este enfoque subraya la importancia de cultivar tanto la virtud como la sabiduría práctica para tomar decisiones acertadas y vivir una vida plena y feliz.

En este sentido, Aristóteles, es considerado pionero en abordar la cuestión fundamental sobre cuál es el mejor sentido o propósito de la vida humana. En su búsqueda por responder esta pregunta trascendental, el estagirita recurrió a la reflexión filosófica práctica, plasmando sus ideas en varias obras destacadas.

Entre los textos más relevantes de Aristóteles sobre ética y política se encuentran el *Protréptico*, la *Ética Eudemia* y la *Ética Nicomaquea*⁵. Estas dos

⁵ Hemos seguido la propuesta del filósofo Emilio Lledó Iñigo quien comenta en su prólogo a las dos éticas que “la serie *Filebo*, *Protréptico*, *Ética Eudemia*, *ética Nicomáquea* pone de manifiesto una irrefutable lógica histórica. Ningún miembro puede cambiarse por otro” (Aristóteles et al., 2003), y para fines de esta investigación nos ha parecido conveniente seguir esta senda.

últimas obras, en particular, han generado un debate entre los estudiosos sobre cuál de ellas fue escrita primero, ya que presentan capítulos con contenido muy similar.

La *Ética Eudemia* y la *Ética Nicomaquea* comparten una estructura y temáticas afines, lo que ha llevado a algunos académicos a plantear la hipótesis de que la *Ética Eudemia* pudo haber sido un borrador o versión preliminar de la *Ética Nicomaquea*. Sin embargo, no existe un consenso definitivo al respecto⁶, pues también hay quienes consideran que ambas fueron escritas en paralelo o que la *Ética Eudemia* es una obra independiente.

En cualquier caso, lo que queda claro es que, en estas dos obras éticas, junto con el *Protréptico*, Aristóteles desarrolló su visión sobre la *eudaimonia* (que hemos entendido como felicidad o bienestar) como el fin último de la vida humana, y exploró las virtudes y la sabiduría práctica (*phronesis*) necesarias para alcanzarla. Su reflexión sobre el sentido de la vida sigue siendo un referente fundamental en la filosofía occidental.

La teoría aristotélica sobre la felicidad, expuesta en su obra *Ética a Nicómaco*, es ampliamente reconocida como un referente fundamental en la disciplina filosófica. Esta obra ha sido objeto de numerosos comentarios y adaptaciones contemporáneas que buscan arrojar luz sobre la búsqueda de sentido en la vida. En este tratado, Aristóteles postula que la felicidad constituye el fin supremo del ser humano y que se logra mediante la práctica constante de la virtud. Su enfoque sobre la *eudaimonia* como la realización plena y el bienestar integral ha perdurado a lo largo de los siglos, inspirando reflexiones profundas sobre la ética y el propósito de la existencia humana.

Desde esta perspectiva, el principio de que "la felicidad es el fin último de la vida humana" es, sin duda, una de las máximas más citadas y utilizadas para motivar y orientar a las personas en diversos contextos. No obstante, según la perspectiva aristotélica, alcanzar este propósito no es cuestión de vivir de cualquier

⁶ Según Emilio Lledó Iñigo, señala que: "La tesis más hoy aceptada es que las tres versiones aristotélicas de la ética son, en el fondo, resultado de las elaboraciones sucesivas que, probablemente ante sus oyentes, hizo Aristóteles." (Aristóteles et al., 2003)

manera. De ahí que su propuesta ética se presente como una metodología para guiar a los demás, especialmente a su hijo Nicómaco, a quien dedica su obra homónima, en el enfrentamiento de los desafíos de la existencia.

La ética de Aristóteles se enmarca en lo que se conoce como ética de las virtudes o de la virtud. En ella, el filósofo sostiene que la felicidad (*eudaimonia*) no es un estado pasajero, sino un ideal de vida que se alcanza a través del cultivo de las virtudes morales e intelectuales. Estas cualidades excelentes del carácter, como la prudencia, la justicia, la templanza y el valor, entre otras, deben ser practicadas de manera habitual para lograr el florecimiento y la realización personal.

Según Aristóteles, la virtud no es un conocimiento teórico, sino un hábito que se adquiere mediante la repetición de actos virtuosos. Al igual que Sócrates, en el apartado anterior, Aristóteles considera que la virtud no se limita a un conjunto de normas o deberes a seguir, sino que implica un proceso de perfeccionamiento moral y sabiduría práctica (*phronesis*) para guiar las decisiones y acciones en la vida cotidiana. Para ambos filósofos, la virtud es una cualidad que se cultiva a través de la repetición de actos buenos y justos, hasta que se convierten en un hábito arraigado en el carácter.

Teniendo en cuenta la importancia que Aristóteles otorga a la práctica de las virtudes para alcanzar la felicidad, podemos vislumbrar la categoría central de análisis de esta investigación: la Buena Vida. Desde esta perspectiva, la Buena Vida se identifica con la práctica constante de actividades que potencien el desarrollo integral de las personas.

Es importante destacar que la búsqueda de la Buena Vida no se trata de una actividad egoísta o individualista, al menos no hasta este momento de la reflexión. Por el contrario, el centro radica en la persona, quien trata de mejorar de manera cotidiana sus acciones y relaciones con los demás, hasta alcanzar un estado de felicidad y bienestar (*eudaimonia*).

Aristóteles define la virtud como un hábito o disposición adquirida que permite actuar correctamente en cada situación, y que se adquiere a través de la

educación y la práctica constante. Esta concepción de la virtud como un hábito se basa en la idea de que la excelencia moral no se logra de manera instantánea, sino que requiere un proceso de formación y ejercicio continuo.

La virtud, según Aristóteles, se divide en dos categorías fundamentales: las virtudes intelectuales y las virtudes morales. Las virtudes intelectuales se refieren a la capacidad de pensar y juzgar correctamente, y se relacionan con la sabiduría teórica y la sabiduría práctica (*phronesis*). Por otro lado, las virtudes morales se identifican con la capacidad de controlar los deseos y actuar de la mejor manera en situaciones morales, lo que implica la capacidad de tomar decisiones éticas y responsables.

Es relevante destacar que Aristóteles recupera y desarrolla algunas de las reflexiones realizadas por Sócrates sobre el modo de vida que debería ser preferible. Sócrates, como observamos en el apartado anterior, ya había enfatizado la importancia de la búsqueda de la sabiduría y la excelencia moral, y Aristóteles profundiza en estas ideas al ofrecer una teoría más detallada y sistemática de la virtud y su relación con la felicidad.

Sin embargo, Aristóteles va más allá de Sócrates al desarrollar una teoría de las virtudes que incluye tanto las virtudes intelectuales como las morales, y al establecer una conexión explícita entre la práctica de las virtudes y el logro de la felicidad (*eudaimonia*). Su enfoque en la educación y la práctica como medios para adquirir la virtud también se inspira en la pedagogía socrática, que enfatizaba la importancia de la pregunta y el diálogo para alcanzar la sabiduría.

Para Aristóteles, la felicidad se alcanza mediante la práctica de estas virtudes, especialmente las morales, ya que son las que nos permiten actuar de manera correcta en las relaciones con los demás, considerando que la mayoría del tiempo somos con los otros, y de ellos depende gran parte de nuestro bienestar. Además, este filósofo sostiene que la felicidad es un estado continuo, pleno, incluso final, y no un momento puntual, que se alcanza con una vida virtuosa y contemplativa.

De lo anterior, se observa la separación con el pensamiento de Platón, que veremos en el capítulo tres, para quien bastaba solo con la contemplación de las ideas para aspirar a la *eudaimonia* o felicidad, ya que el reconocimiento de los conceptos generales permitiría a los humanos medir las acciones hasta seleccionar las preferibles; mientras que, para Aristóteles, es necesario el trabajo continuo por parte de los humanos para conseguir el acercamiento al estado de felicidad.

La filósofa Victoria Camps (2019) señala que la filosofía aristotélica "enseña, precisamente, a seleccionar los deseos y separar los que nos conviene para vivir bien de los inconvenientes". En este sentido, la práctica de la ética aristotélica permitiría a los seres humanos identificar las virtudes que sirven para alcanzar la felicidad, a través de la selección de los bienes y acciones encaminados por deseos que posibiliten una vida plena y sin mayores problemas.

En este sentido, Aristóteles divide los bienes en tres categorías: los que corresponden al alma, los que pertenecen al cuerpo y los bienes externos. Según el filósofo, solo los bienes del alma, es decir, las virtudes y la sabiduría, pueden conducir a los seres humanos hacia una vida feliz, entendida como una vida mejor y más valiosa que la que se tiene en un momento dado.

En cuanto a los bienes del cuerpo, como la salud y la belleza, y los bienes externos, como la riqueza y el poder, si bien pueden contribuir a una vida satisfactoria, no son suficientes por sí solos para alcanzar la *eudaimonia*. Para Aristóteles, la felicidad radica en la excelencia del carácter y la realización de las potencialidades humanas a través de la práctica de las virtudes y no solo en la acumulación de los bienes físicos.

En este sentido, la ética aristotélica se aleja de una concepción hedonista de la felicidad, basada en la mera satisfacción de los deseos, y propone un ideal de Buena Vida y excelente, que implica el desarrollo de las capacidades racionales y morales del ser humano. La práctica de las virtudes, como la prudencia, la justicia y la templanza, permite a las personas seleccionar los deseos y acciones adecuados para vivir bien y alcanzar un estado de felicidad duradera.

Para iniciar el análisis de las obras de Aristóteles, el *Protréptico* o *Exhortaciones* es una obra temprana que refleja una fuerte influencia del pensamiento de su maestro Platón. Este texto forma parte de los escritos "exotéricos" de Aristóteles, destinados a un amplio público, y tiene como objetivo principal exhortar a la audiencia a adentrarse en la filosofía, con el propósito de persuadirles sobre lo que es fundamental para su propia existencia: su felicidad.

El *Protréptico* está dirigido a Temisón, príncipe de Chipre, con la intención de motivarlo a dedicarse a la vida contemplativa, es decir, a la filosofía, y a establecer los fundamentos de su gobierno sobre principios filosóficos, siguiendo el modelo de la escuela platónica. En esta obra, Aristóteles busca inspirar a Temisón a adoptar un enfoque filosófico en su liderazgo, basado en la búsqueda de la sabiduría y la excelencia moral como pilares para una vida plena y una gobernanza justa y virtuosa.

El amor por los bienes externos les impide hacer alguno de los deberes que se han propuesto. Por eso se debe evitar la desgracia que vemos en esos hombres y pensar que la felicidad no depende tanto de poseer muchos bienes como del estado en que se encuentra el alma. Pues nadie dirá que es dichoso el cuerpo adornado con un vestido reluciente sino el que tiene salud y se halla en buen estado, aun cuando no tengan ninguna de las cosas que acabamos de mencionar; y del mismo modo, si un alma ha sido educada, toda el alma y hasta el hombre habría que llamarlo feliz (Aristóteles, 2018).

Como puede observarse, resulta evidente la influencia de las ideas platónicas sobre la división del mundo entre el plano de las ideas y el plano material. Incluso en esta etapa, Aristóteles aún propone la educación del alma como elemento transformador en la vida de las personas, siguiendo la línea de pensamiento de su maestro Platón.

Sin embargo, en este texto también se vislumbra el germen de la posterior postura aristotélica sobre la práctica de la virtud. Al hablar del cuerpo saludable, Aristóteles sugiere que este no se obtiene únicamente a través de la contemplación,

sino que requiere del cuidado y la actividad constante de la persona en su vida cotidiana, incluyendo aspectos como la alimentación adecuada y el ejercicio.

Esta idea anticipada de la importancia de la práctica y el hábito para alcanzar la excelencia, tanto física como moral, se convertirá en uno de los pilares fundamentales de la ética aristotélica desarrollada posteriormente en obras como la *Ética Nicomaquea*. Aunque en el *Protréptico* aún predomina una visión platónica de la educación del alma como camino hacia la felicidad, ya se vislumbra la semilla de la concepción aristotélica de la virtud como un hábito adquirido a través de la repetición de actos buenos y justos.

En cuanto a la *Ética Eudemia*⁷ y la *Ética Nicomaquea*, ambas obras se centran en la idea de que la felicidad (*eudaimonia*) es el fin último de la vida humana, y que se alcanza a través de la práctica constante de la virtud. Esta concepción guarda cierta semejanza con la propuesta de Sócrates, quien también enfatizó la importancia de la excelencia moral para lograr una Buena Vida y feliz.

Sin embargo, Aristóteles llega a esta conclusión a través de diferentes caminos en cada una de estas obras éticas. En la *Ética Eudemia*, el filósofo comienza una reflexión partiendo de lo que otros pensadores han dicho sobre la felicidad, analizando críticamente sus posturas y construyendo su propia teoría a partir de ese diálogo con la tradición.

Por otro lado, en la *Ética Nicomaquea*, la idea de que la felicidad es el fin último se presenta como resultado de la actividad política. Según Aristóteles, la política es la ciencia suprema que se ocupa de lo que es necesario para cada ciudad y, por tanto, para los ciudadanos que la conforman. En este sentido, la ética y la política están íntimamente relacionadas, ya que la búsqueda de la felicidad individual se enmarca en el contexto de la vida en comunidad.

Es importante señalar que, si bien ambas éticas comparten un núcleo temático común, presentan diferencias significativas en cuanto a su estructura,

⁷ *Eudemia* es una palabra griega que significa "buena vida" o "felicidad", y se refiere a la búsqueda de la felicidad humana y cómo alcanzarla por medio de la práctica de la virtud.

énfasis y desarrollo de conceptos y reflexiones. Además, en cuanto al pensamiento de Aristóteles, destacan las convergencias con la perspectiva de Sócrates en ciertos puntos, como la consideración de la ciudad como una entidad suprema, de mayor valor que los individuos que la componen.

No obstante, para Aristóteles, cada individuo debe contribuir de manera óptima para mantener a la comunidad en el camino correcto y progresar en conjunto con los demás hacia el bien supremo o la meta de la política: la felicidad, tal como se menciona en la *Ética Nicomaquea*:

Ésta es, manifiestamente, la política. En efecto, ella es la que regula qué ciencias son necesarias para las ciudades y cuáles ha de aprender cada uno y hasta qué extremo. Vemos, además, que las facultades más estimadas le están subordinadas, como la estrategia, la economía, la retórica. Y puesto que la política sirve de las demás ciencias y prescribe, además, qué debe hacer y qué se debe evitar, el fin de ella incluirá los fines de las demás ciencias de modo que constituirá el bien del hombre (Aristóteles, 2018).

Como hemos mencionado anteriormente, la *Ética Eudemia* presenta una mayor cercanía con la propuesta ética de Sócrates en comparación con lo expresado en la *Ética Nicomaquea*. En esta obra, Aristóteles busca explorar si la felicidad (*eudaimonia*) puede ser entendida como un hábito o disposición adquirida que permite actuar correctamente en cada situación, y que se adquiere a través de la educación y la práctica constante.

En la *Ética Eudemia*, Aristóteles analiza si la felicidad depende exclusivamente de la suerte o de la naturaleza innata de cada individuo, lo que la haría inalcanzable para muchos. Esta pregunta es fundamental, ya que, si la felicidad fuera un don natural o una cuestión de fortuna, entonces no dependería de la voluntad y el esfuerzo de las personas, lo que entraría en conflicto con la idea socrática de la virtud como conocimiento y práctica de lo mejor, y con la propia teoría aristotélica de la virtud como hábito adquirido con el trabajo constante.

Al explorar esta disyuntiva, Aristóteles se acerca a la postura de Sócrates, quien enfatizaba la importancia de la educación y el desarrollo del conocimiento

como medios para alcanzar la excelencia moral y la felicidad. Sin embargo, Aristóteles va más allá al proponer que la virtud no es solo un conocimiento teórico, sino un hábito que se adquiere a través de la práctica reiterada de actos buenos y justos.

De esta manera, en la *Ética Eudemia* ya se vislumbra este giro hacia una visión más activa y práctica de la virtud, en diálogo con la tradición socrática y platónica. Esta concepción de la virtud como un hábito adquirido a través de la educación y la práctica es un elemento clave de la ética aristotélica que se desarrolla con mayor profundidad en la *Ética Nicomaquea*:

Pues si el vivir bien depende de cosas que proceden de la suerte o de la naturaleza, hoy escaparía a la esperanza de muchos (pues no les es accesible, en efecto, por esfuerzo, ni depende de ellos ni de su propio trabajo); pero si consiste en tal cualidad personal y en las acciones idóneas, el bien podrá ser más común y más divino: más común, porque será posible a un mayor número de gente participar de él, y más divino, porque la felicidad será accesible para aquellos que dispongan, ellos mismos y sus acciones de una cierta cualidad (Aristóteles, 2018).

En ambas obras éticas, Aristóteles sostiene firmemente que "la felicidad es la mejor de las cosas realizables por un ser humano" (Aristóteles, 2018). No obstante, es en la *Ética Eudemia* donde el filósofo propone que la función de la virtud es conducir a una Buena Vida, lo que constituye una de las categorías centrales del análisis de esta investigación.

En la *Ética Eudemia*, Aristóteles profundiza en la idea de que la virtud, entendida como un hábito o disposición adquirida para actuar correctamente en cada situación, tiene como fin último propiciar una Buena Vida y feliz para los seres humanos. Esta concepción de la virtud como medio para alcanzar la *eudaimonia* es un elemento clave de la ética aristotélica que se desarrolla con mayor detalle en esta obra en particular.

Al proponer que la virtud es la función que permite llevar una Buena Vida, Aristóteles enfatiza la importancia del carácter y la excelencia moral como factores determinantes para el bienestar y la realización personal. La práctica constante de las virtudes, como la prudencia, la justicia y la templanza, se convierte en el camino para acercarse cada vez más a ese ideal de felicidad que, según el filósofo, es la mejor de las cosas alcanzables por el ser humano.

Creemos, en efecto, hoy obrar bien y vivir bien son lo mismo que ser feliz, y cada uno de estos términos, la vida y la acción, son un uso y una actividad; y, así, la vida activa es un uso; por ejemplo, el herrero hace un bocado, pero el jinete lo ajusta. Hoy encontramos también confirmación de ello hoy en la opinión de que no hay felicidad ni en un solo día, ni para los niños, ni para un período de la vida; por eso hoy es correcta la afirmación de Solón de que no se debe llamar feliz a un hombre mientras vive, sino solo cuando ya ha alcanzado su fin, ya que nada incompleto es feliz, al no ser un todo (Aristóteles, 2018).

Dicho lo anterior, se observa que la felicidad se alcanza mediante la práctica de la virtud a lo largo de toda la vida de los humanos, y no como un estado aislado en la vivencia. Esta característica será sumada a las de nuestra segunda categoría de análisis para su revisión con mayor detenimiento en los apartados posteriores. Valga decir que la *Ética Eudemia* tiene un carácter teleológico, es decir, busca el fin u objetivo último de la vida humana, no únicamente su reflexión problematizadora.

Como mencionamos unos párrafos antes, para Aristóteles la virtud se divide dos tipos, intelectuales y morales; pero las segundas, deben ser ubicadas como modos de ser intermedios ante las pasiones, por su relación con los placeres y los dolores, ya que éstas pueden caer en el exceso o en el defecto hasta convertirse, convirtiendo la virtud en vicio.

Existen, pues, dos clases de virtud, la dianoética y la ética. La dianoética se origina y crece principalmente por la enseñanza, y por ello requiere experiencia y tiempo; la ética, en cambio procede de la costumbre, como lo indica el nombre que varía ligeramente del de costumbre. De este hecho resulta claro que ninguna de las virtudes éticas se produce en nosotros por naturaleza, puesto que ninguna cosa que existe por naturaleza se modifica por costumbre. Así la piedra que se mueve por

naturaleza hacia abajo, no podría ser acostumbrada a moverse hacia arriba, aunque se intentara acostumbrarla lanzándola hacia arriba innumerables veces(Aristóteles et al., 2003).

Valga mencionar que, para Aristóteles, la virtud es un hábito o disposición mental que permite a una persona actuar de manera correcta en cualquier situación dada, basada en la razón y en el juicio correcto, y se encuentra en un punto medio entre dos extremos, de ahí que retome el concepto de prudencia o *phronesis* como mediador de las acciones humanas encaminadas a enaltecer la virtud.

La felicidad es un estado de bienestar y satisfacción con la vida en general, alcanzado a través de la virtud y la excelencia. Para Aristóteles, la felicidad es el fin último de todas las acciones humanas y se alcanza al vivir una vida virtuosa, en la que uno actúa de acuerdo con la razón y las virtudes morales. La virtud, según Aristóteles, es un hábito de acción que permite a una persona actuar de manera correcta y justa en todas las situaciones. La felicidad, por lo tanto, es el resultado de vivir una vida virtuosa y alcanzar la excelencia en todas las áreas importantes de la vida, incluyendo la ética, la política, la familia, la amistad y la vida intelectual.

La dificultad para tener una vida feliz radica, para Aristóteles, en que la virtud es un hábito o disposición mental que permite a una persona actuar de manera correcta en cualquier situación dada. En este sentido, la virtud es una disposición a hacer el bien y a evitar el mal, basada en la razón y en el juicio correcto, por tanto, se requiere que el humano regule lo que está haciendo para evitar lo malo.

De esta manera, Las virtudes morales son aquellas relacionadas con la moralidad y el comportamiento ético, como la honestidad, la justicia, la templanza y la generosidad. Por otro lado, las virtudes intelectuales son aquellas relacionadas con el pensamiento y el conocimiento, como la prudencia, la inteligencia y la sabiduría y el ejercicio de ambas permitirá una vida feliz.

Aristóteles también sostiene que la virtud se encuentra en un punto medio entre dos extremos, conocido como el "punto medio ético". Por ejemplo, la virtud de la valentía se encuentra en el punto medio entre la cobardía y la temeridad. La virtud

es el resultado de la práctica y el esfuerzo continuos, y no es algo que se pueda alcanzar de manera espontánea.

En lo que refiere a la *Ética Nicómaco* es una obra de Aristóteles que se considera una de sus obras más importantes y una de las principales fuentes para entender su ética. En este texto, Aristóteles desarrolla su teoría sobre la moral y la virtud. La *Ética a Nicómaco* se divide en diez libros, cada uno de los cuales aborda diferentes temas relacionados con la ética y la moral. En los primeros libros, Aristóteles define la virtud y su relación con la felicidad, y en los libros posteriores, se profundiza en la naturaleza de las virtudes individuales y su importancia para alcanzar la felicidad y la *eudaimonia*.

Puesto que todo conocimiento y toda elección tienden a algún bien, volvamos de nuevo a plantearnos la cuestión: cuál es la meta de la política y cuál es el bien supremo entre todos los que pueden realizarse- Sobre su nombre, casi todo el mundo está de acuerdo, pues tanto el vulgo como los cultos dicen que es la felicidad, y piensan que vivir bien y obrar bien es lo mismo que ser feliz. Pero sobre lo que es la felicidad discuten y no lo explican del mismo modo el vulgo y los sabios(Aristóteles et al., 2003).

Aristóteles define la felicidad (*eudaimonia*) como el bien supremo y el fin último de todas las acciones humanas. Para Aristóteles, la felicidad es más que simplemente sentir placer o alegría, sino que es un estado permanente de bienestar y satisfacción con la vida en general.

Sencillamente, llamamos perfecto lo que siempre se elige por sí mismo y nunca por otra cosa. Tal parece ser, sobre todo, la felicidad, pues la elegimos por ella misma y nunca por otra cosa, mientras que los honores, el placer, la inteligencia y toda la virtud, los deseamos en verdad, por sí mismos (puesto que desearíamos todas estas cosas, aunque ninguna ventaja resultara de ellas), pero también los deseamos a causa de la felicidad, pues pensamos que gracias a ellos seremos felices. En cambio, nadie busca la felicidad por estas cosas, ni en general por ninguna otra (Aristóteles et al., 2003).

Como podemos observar, Aristóteles argumenta de manera contundente que la felicidad (*eudaimonia*) se alcanza a través de la virtud. Según su perspectiva, la virtud consiste en actuar de acuerdo con la razón y las virtudes morales.

Para Aristóteles, la virtud no es simplemente un conocimiento teórico, sino un hábito de acción que permite a la persona comportarse de manera correcta y justa en todas las situaciones de la vida. Es decir, la virtud se manifiesta en la capacidad de tomar decisiones éticas y de actuar con excelencia.

En este sentido, la felicidad no es un estado pasajero o una mera sensación placentera, sino el resultado de vivir una vida virtuosa y alcanzar la excelencia en todas las áreas importantes de la existencia humana. Esto incluye no solo la dimensión ética, sino también la política, la vida familiar, las relaciones de amistad y la actividad intelectual.

Según Aristóteles, la felicidad surge de la armonía entre la razón y las virtudes morales, lo que permite al individuo florecer y desarrollar plenamente su potencial como ser humano. La práctica constante de las virtudes, como la prudencia, la justicia, la templanza y el valor, se convierte en el camino para lograr un estado de bienestar y realización personal duradera.

Entonces, ¿no hemos de considerar feliz a ningún hombre mientras viva, sino que será necesario, como dice Solón, ver el fin de su vida? Y si hemos de establecer tal condición, ¿es acaso feliz después de su muerte? Pero ¿no es esto completamente absurdo, sobre todo para nosotros que decimos que la felicidad consiste en alguna especie de actividad? Pero si no llamamos feliz al hombre muerto (Aristóteles et al., 2003)

Valga decir que, Aristóteles destaca la importancia de encontrar un equilibrio entre dos extremos en la moralidad, defendiendo la idea de que la virtud se encuentra en un punto medio entre la ignorancia y el exceso. Esta perspectiva se refleja en su concepción de la virtud como un hábito de acción que permite a la persona comportarse de manera correcta y justa en todas las situaciones.

En la *Ética Eudemia*, Aristóteles se centra en la vida contemplativa y busca la felicidad a través del conocimiento de la verdad, siguiendo el modelo propuesto por Sócrates. Sin embargo, Aristóteles sostiene que la vida contemplativa es la más elevada y noble, y que es a través de ella que se alcanza la verdadera felicidad. Esto implica que la práctica de la vida contemplativa es mucho más difícil que en la vida activa, ya que requiere una gran cantidad de esfuerzo y dedicación para alcanzar el conocimiento y la sabiduría.

En este sentido, Aristóteles enfatiza la importancia de la educación y la formación intelectual para alcanzar la verdadera felicidad. La vida contemplativa, que implica la búsqueda de la verdad y la sabiduría, es el camino más noble y elevado para lograr la *eudaimonia*.

Todos los bienes son exteriores o interiores al alma, y, de estas dos clases, los del alma son preferibles, según la distinción que hicimos ya en los trabajos exotéricos. En efecto, la prudencia, la virtud y el placer están en el alma, y a algunas de ellas o a todas se las reconoce universalmente como un fin (Aristóteles et al., 2003).

Por otro lado, en la *Ética Nicomaquea*, Aristóteles se enfoca en la vida activa y busca la felicidad a través de la acción virtuosa en la vida cotidiana. En esta obra, el filósofo sostiene que la vida activa es necesaria para alcanzar la verdadera felicidad, ya que es a través de ella que se practican las virtudes morales y se establecen relaciones correctas con los demás.

Mientras que en la *Ética Eudemia* Aristóteles se centra en la vida contemplativa y busca la felicidad a través del conocimiento y la contemplación, en la *Ética Nicomaquea* se enfatiza la importancia de la vida activa y la acción virtuosa como medios para lograr la eudaimonia. Esto implica que, si bien el conocimiento y la contemplación son necesarios, es en la práctica de las virtudes y en las relaciones con los otros donde se encuentra el camino más directo hacia la felicidad.

Es importante destacar que ambas éticas, la *Eudemia* y la *Nicomaquea*, son complementarias y se enriquecen mutuamente. La contemplación y el conocimiento

son necesarios en ambas obras, pero adquieren un peso diferente según el énfasis que se pone en la vida contemplativa o en la vida activa como vías para aspirar a la virtud.

La recuperación que observamos del diálogo de Platón sobre el placer en la obra de Aristóteles es de gran relevancia, ya que en este se menciona que el conocimiento es superior al placer. Aristóteles sostiene la misma postura, argumentando que los humanos que logren alcanzar una Buena Vida no lo harán porque estén mejor dotados para ello por los bienes materiales, sino por el conocimiento. Esta perspectiva se proyecta en un parangón entre una Buena Vida y la felicidad, donde la virtud de la prudencia, esencial para los griegos y romanos, se convierte en un elemento clave para alcanzar el bienestar y la realización personal.

En este sentido, Aristóteles no solo se limita a recuperar la idea platónica de que el conocimiento es superior al placer, sino que también la desarrolla y la integra en su propia teoría de la virtud y la felicidad. La prudencia, como virtud que implica la capacidad de tomar decisiones sabias y responsables, se convierte en un elemento fundamental para alcanzar una Buena Vida y feliz.

La incorporación de la prudencia a la teoría aristotélica de la virtud y la felicidad es especialmente relevante, ya que permite abordar la complejidad de la vida humana y la necesidad de equilibrar los deseos y las necesidades. La prudencia, como virtud que implica la capacidad de tomar decisiones sabias y responsables, se convierte en un elemento clave para alcanzar una Buena Vida y feliz, ya que permite a los seres humanos tomar decisiones que beneficien a sí mismos y a los demás.

Sin embargo, ser feliz a la manera aristotélica no es agradable de *facto*, específicamente porque se debe mantener una reflexión moral sobre lo sensible y placentero, previa a las acciones humanas; en este sentido, es necesario que el individuo esté convencido sobre el esfuerzo y el control intelectual que debe mantener, o intentar, para lograr la prudencia en su actuar.

Como hemos podido observar, en la obra de Aristóteles, el fin último de la vida humana es la felicidad o *eudaimonia*, que se alcanza a través de la práctica de la virtud. Para el filósofo, la virtud no es un conocimiento teórico, sino un hábito que se adquiere mediante la repetición de actos virtuosos.

Aristóteles propone que la felicidad es una actividad del alma de acuerdo con la virtud, es decir, actuando guiados por la razón y buscando la excelencia. Además, sostiene que existen dos tipos de virtudes: las intelectuales, relacionadas con la capacidad de pensar y juzgar correctamente, y las morales, vinculadas a la capacidad de controlar los deseos y actuar de la mejor manera en situaciones éticas.

La propuesta aristotélica se enmarca en la ética de las virtudes, que busca el florecimiento y la prosperidad humana a través del cultivo de hábitos excelentes. Aristóteles considera que la felicidad no es un estado pasajero, sino un ideal de vida que se logra mediante la práctica constante de las virtudes como la prudencia, la justicia, la templanza y el valor.

En el apartado siguiente, revisaremos la diferencia de las escuelas helénicas como el epicureísmo y los cínicos, que enfatizan la autosuficiencia y la *ataraxia* (*imperturbabilidad*) como caminos hacia la felicidad.

2.1.3 Las escuelas helénicas y sus modelos de autarquía: Epicúreos y Cínicos

Este apartado se centra en la última parte de la época antigua, destacando las escuelas que surgieron durante el período helenista, que abarcó desde el año 323 a.n.e. hasta el año 31 d.n.e. Identificamos este período por la expansión significativa de la cultura griega y su influencia en otras sociedades del mundo mediterráneo. En contexto, el Helenismo se inició con la conquista de Grecia por Alejandro Magno, quien estableció un vasto imperio que incluía Grecia, Egipto, Persia y gran parte de Asia Menor. Como resultado de esta conquista, la cultura

griega se expandió a través del mundo mediterráneo y tuvo un impacto significativo en el desarrollo de los pueblos circundantes al imperio.

El Helenismo se distinguió por su visión cosmopolita de la realidad y su énfasis en la diversidad cultural de los pueblos que integraron el territorio conquistado por Alejandro Magno. Durante este período, se desarrollaron importantes corrientes filosóficas, como las que revisaremos en este apartado: el epicureísmo y el cinismo, ambas tuvieron un gran impacto en la vida cotidiana de las personas y en la ética, no solo de ese momento sino también en la actualidad. Estas filosofías servían como una directriz importante en la toma de decisiones.

Además, el período helenista se caracterizó por un notable desarrollo en las artes, la literatura y las ciencias. Las obras de arte y la literatura de esta época reflejaron la riqueza cultural y la diversidad del imperio. Asimismo, los avances científicos, como los logros de Arquímedes en matemáticas y física, marcaron un hito en el progreso intelectual de la humanidad.

En el ámbito político, el Helenismo se destacó por la importancia de las relaciones internacionales. La expansión del imperio y la interacción entre diferentes culturas fomentaron el intercambio de ideas, tecnologías y recursos. Esto sentó las bases para una mayor cooperación y entendimiento entre los pueblos del mundo mediterráneo, valga decir que no estamos considerando que haya un único sentido unificador de las acciones humanas; por el contrario, comprendemos que la historia de la humanidad se ha forjado en el cruce de muchas decisiones y contextos.

Durante el período helenista, la felicidad se entendía como un estado de equilibrio y armonía donde los individuos lograban la plenitud de sus deseos y necesidades. Esta concepción de la felicidad se relacionaba con el logro de una vida plena, la cual se definía, por lo general, en términos socráticos, platónicos o aristotélicos. Sin embargo, las escuelas de pensamiento emergentes también ofrecían visiones de la realidad que incluían el desarrollo de habilidades y conocimiento, la tranquilidad emocional, la salud física y la realización de metas y aspiraciones personales.

Las filosofías de Epicuro y los cínicos, que desarrollaremos en este apartado, por ejemplo, enfatizaban la importancia de la moderación y la autosuficiencia para alcanzar la felicidad. Epicuro argumentaba que la felicidad se lograba mediante la eliminación de las penas y los males, y el logro de una vida simple y autónoma. Por otro lado, los cínicos, como Antístenes y Diógenes, defendían que la felicidad se alcanzaba mediante la renuncia a los placeres y los bienes materiales, y la adopción de una vida sencilla y virtuosa.

En este marco, la búsqueda de la felicidad durante el período helenista se caracterizó por una gran variedad de enfoques y perspectivas. Sin embargo, en general, se consideraba que la felicidad era el resultado de una vida equilibrada y armoniosa, donde los individuos lograban satisfacer sus necesidades y deseos de manera efectiva.

Las escuelas emergentes durante este periodo son: los estoicos, epicúreos y los cínicos, y todas realizaron propuestas para modificar el comportamiento humano a gran escala, porque consideraban que su reflexión no era únicamente un instrumento para guiar sus propias vidas sino con la capacidad para modificar a la humanidad en su conjunto.

Escuela fundamentada en el placer

La filosofía epicúrea se basaba en la idea de que el objetivo principal de la vida humana era alcanzar la felicidad y evitar el dolor. Para los epicúreos, la felicidad se entendía como el placer, definido como la ausencia de dolor y malestar.

Epicuro, el fundador de esta corriente filosófica, sostenía que la felicidad se podía alcanzar mediante la moderación en los deseos y la búsqueda de placeres sencillos y naturales. Según Epicuro, los placeres más duraderos y satisfactorios eran aquellos que no requerían de lujos o excesos, sino que se encontraban en la tranquilidad del espíritu y la serenidad de la mente; empero, no despreciaba los placeres corporales.

La clave para lograr la felicidad, según los epicúreos, era evitar los temores y las ansiedades que surgen de las falsas creencias sobre los dioses, la muerte y el destino (también conocido como Tetrafármaco). Mediante el cultivo de la ataraxia, o serenidad interior, los individuos podían liberarse de estos temores y disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

El filósofo fue calificado, posteriormente, como hedonista y no como un pensador digno de ser escuchado, pues su propuesta de poner al placer como directriz de la vida humana no empatará con la perspectiva medieval; no obstante, para Epicuro la satisfacción de cualquier deseo no siempre suministra placer, por tanto, es necesario aprender a distinguir los deseos que vale la pena satisfacer de los que no. Valga decir que en este caso placer y felicidad no son antagónicos, como se veía en el apartado de Sócrates, incluso podríamos decir que están íntimamente relacionados.

Según Epicuro, la felicidad es el objetivo final de la vida humana, pero no bajo los principios aristotélicos que vimos con anterioridad. Él creía que la felicidad se alcanzaba mediante la eliminación de la ansiedad y el sufrimiento, y regulando la satisfacción de las necesidades básicas del cuerpo y el espíritu, poco importa la búsqueda de la virtud:

Así que deben filosofar tanto el joven como el viejo; éste para que, en su vejez, se sientan joven en los bienes por la alegría de lo vivido; aquél, para que sea joven y viejo al mismo tiempo por su intrepidez frente al futuro. Es, pues, preciso que nos ejercitemos en aquello que produce felicidad, si es cierto que, cuando la poseemos, lo tenemos todo y cuando nos falta, lo hacemos todo por tenerla (Crespo, 2015).

En este aspecto, observamos que para realizar la eliminación de la ansiedad y del sufrimiento, Epicuro propone que eliminen las preocupaciones infundadas, como el miedo a los dioses o a la muerte, y mediante la comprensión de que nuestras acciones no tienen consecuencias eternas. El sufrimiento también se alivia mediante el autocontrol y la moderación en nuestros deseos y necesidades, ya que los deseos insaciables pueden llevar a la insatisfacción y al sufrimiento.

Según la filosofía epicúrea, no basta con eliminar las preocupaciones infundadas para alcanzar la felicidad. Es necesario también satisfacer las necesidades básicas del cuerpo y el espíritu, y esto solo se logra mediante el placer.

Epicuro enseñaba que el placer es una parte natural y necesaria de la vida humana, y que la búsqueda del placer no es algo inherentemente malo, siempre y cuando no cause sufrimiento a nosotros mismos o a los demás. Sin embargo, el placer no se trata de excesos, sino de disfrutar de las cosas simples de la vida, como la comida, la bebida, el sexo, la amistad y la contemplación de la belleza natural.

Para los epicúreos, la moderación y la autosuficiencia eran claves para alcanzar la felicidad. En lugar de perseguir placeres efímeros y superficiales, Epicuro recomendaba centrarse en los placeres duraderos y naturales, que brindan una satisfacción más profunda y duradera.

De esta manera, la filosofía epicúrea proponía una visión del placer como un medio para alcanzar la felicidad, siempre y cuando se mantuviera un equilibrio y se evitaran los excesos que podrían conducir al sufrimiento:

La ataraxia epicúrea es la ausencia de miedos, o prejuicios, que podrían resumirse en estos cuatro principios: 1) no hay que temer a los dioses; 2) tampoco es temible la muerte; 3) es posible procurarse el bien; 4) es posible soportar el dolor. Medidas para conseguir actuar de acuerdo con dichos principios: conocer las leyes de la naturaleza y no querer violentarlas y usar bien el juicio(Camps, 2019).

Observamos que Epicuro propone la ataraxia⁸ como consecuencia de la satisfacción de algunos placeres, aun así, propone las cuatro vías para mitigar el miedo, los prejuicios y el dolor que son los principales causantes de perturbaciones en la vida de las personas.

⁸ Por ataraxia entendemos: la disposición en el ánimo de las personas para alejarse de las perturbaciones, por medio de la regulación de emociones, placeres o dolores en búsqueda del equilibrio o calma que conducen a la felicidad.

A pesar de que el epicureísmo es una corriente que está asociada a los bienes materiales, pues mucho del placer que puede conseguirse depende de la capacidad que tenga el individuo para poder satisfacer sus deseos materiales, la corriente propone que hay muchos placeres que se pueden cumplir sin la necesidad del recurso material, como los ya mencionados: el sueño, el alimento o bien el placer sexual, y todos ellos son sencillos de conseguir pues están al alcance de todas las criaturas.

Uno de los documentos más importantes para comprender el pensamiento de Epicuro es la *Epístola a Meneceo*, una carta ficticia que el filósofo escribió a un estudiante llamado *Meneceo*. En este texto, Epicuro ofrece consejos prácticos sobre cómo vivir una vida virtuosa y alcanzar la felicidad.

En la *Epístola*, Epicuro enfatiza que la felicidad se logra a través de la moderación de los deseos y la eliminación de los temores que atormentan al ser humano. Según Epicuro, los principales obstáculos para la felicidad son el miedo a los dioses, el miedo a la muerte y el miedo al destino; por ejemplo, en el caso de la muerte nos menciona:

La gente huye de la muerte como del mayor de los males, y reclama otras veces como descanso de los males de su vida. El sabio, en cambio, ni rechaza el vivir ni teme el no vivir; ya que el vivir es una oportunidad para la felicidad y no cree que sea un mal el no vivir. Y así como no elige el alimento más abundante, sino el más agradable, así también goza del tiempo más agradable y no del más duradero (Crespo, 2015).

Para superar estos temores, Epicuro recomienda cultivar una visión materialista del mundo, en la que los dioses son seres ajenos a los asuntos humanos, la muerte es simplemente la ausencia de la existencia, y el azar, no el destino, rige la naturaleza. De esta manera, el individuo puede liberarse de las angustias que impiden el disfrute de la vida

Asimismo, Epicuro subraya la importancia de la amistad y la vida en comunidad para alcanzar la felicidad. Considera que las relaciones interpersonales

basadas en la confianza y el apoyo mutuo son fundamentales para lograr la tranquilidad del espíritu (*ataraxia*) y disfrutar de los placeres sencillos de la existencia.

Además, en la *Epístola a Meneceo*, Epicuro enfatiza la importancia de la autodisciplina y el autocontrol para alcanzar la libertad interior y la paz mental. También enfatiza la importancia de la aceptación de la realidad y la aceptación de las cosas que están fuera de nuestro control, como el paso del tiempo, la muerte, y otros eventos impredecibles, retomando varios puntos propuestos en los pensadores anteriores.

Como hemos dicho, Epicuro habla de la importancia de la práctica diaria y la aplicación de principios éticos en la vida cotidiana, semejante a Sócrates y Aristóteles, y aconseja a *Meneceo* sobre cómo desarrollar un carácter virtuoso y cómo evitar los errores comunes que la gente comete en su búsqueda de la felicidad:

Quien tiene un entendimiento correcto de esto sabe cómo llevar a cabo elecciones y omisiones refiriéndose a la salud del cuerpo y a la imperturbabilidad del alma, ya que ésta es la meta de una vida feliz. Es para vivir felices que hacemos todo; para no sufrir ni sentir temor. Apenas lo hemos conseguido, toda tempestad del alma desvanece porque no necesitamos ir en busca de algo que nos falta, ni buscar otra cosa con la que completar el bien del alma y del cuerpo (Crespo, 2015).

Según algunos comentadores de la obra de Epicuro, la *Epístola a Meneceo* es una obra que ofrece consejos prácticos y enseñanzas para alcanzar la felicidad. En ella, Epicuro enfatiza la importancia de la práctica diaria de la búsqueda de la tranquilidad (*ataraxia*) y la mejora de nuestro carácter y comportamiento.

Epicuro sostiene que, si bien los placeres de la vida pueden ser sencillos de conseguir, un comportamiento inadecuado y un carácter deteriorado impedirán el aprovechamiento de los mismos. Por lo tanto, la clave para lograr la felicidad radica en cultivar virtudes como la moderación, la prudencia y la justicia.

Según Epicuro, y las otras escuelas de pensamiento del periodo helenista, la felicidad no es algo que se alcance de manera pasiva, sino que requiere de un esfuerzo constante por liberarse de los temores y las falsas creencias que atormentan al ser humano, como el miedo a los dioses, a la muerte y al destino. Sólo a través de esta transformación interior, el individuo podrá disfrutar plenamente de los placeres sencillos de la existencia y alcanzar la serenidad y la satisfacción.

En este sentido, la Epístola a Meneceo se presenta como una guía práctica que ofrece herramientas concretas para que el individuo pueda cultivar la sabiduría y la virtud necesarias para lograr una vida feliz. Lejos de ser un mero tratado teórico, el texto de Epicuro busca empoderar al lector para que pueda transformar su propia realidad:

En otras palabras, la *ataraxia* y la *aponía* en el epicureísmo no se tratan de una mera pasividad o inactividad, sino de un estado de serenidad y equilibrio en el que la mente y el cuerpo funcionan de manera armoniosa y sin interrupciones. Esto se diferencia de la mera ausencia de perturbaciones, que podría aplicarse incluso a la muerte, según el texto.

El ideal epicúreo, por tanto, no es la eliminación total de las emociones o sensaciones, sino el logro de una actividad mental y física constante, libre de los temores y ansiedades que perturban la tranquilidad del individuo. Esta concepción de la *ataraxia* y la *aponía* como estados de actividad imperturbada es clave para comprender la visión de la felicidad en la filosofía de Epicuro:

El ideal epicúreo de la *ataraxia* es uno de actividad mental continua e imperturbada, no la mera ausencia de perturbación mental (pues esto sería cierto también de la muerte). De forma similar, *aponía* no es meramente la ausencia de dolor físico (pues una piedra no siente dolor), sino actividad física continua e imperturbada (Velásquez, 2022).

En ese mismo periodo surge la escuela cínica quienes proponen depender de lo mínimo necesario para vivir asemejando su vida ahora de los animales no humanos. Los cínicos del helenismo eran una escuela filosófica de la antigua Grecia

que seguían las enseñanzas de Antístenes y Diógenes de Sinope. Esta escuela se caracterizaba por su énfasis en la vida sencilla y austera, y en la búsqueda de la virtud y la sabiduría a través de la práctica de la autodisciplina y la autorreflexión.

Sin embargo, los límites del epicureísmo radican en su énfasis excesivo en el placer individual y la autosuficiencia. Algunos críticos han señalado que esta filosofía puede conducir a un hedonismo estrecho y a un desinterés por el bienestar de la comunidad. Asimismo, la visión materialista del mundo propuesta por Epicuro ha sido cuestionada por quienes defienden la existencia de una dimensión espiritual o trascendente de la realidad.

A pesar de estas críticas, la filosofía epicúrea sigue siendo relevante en la actualidad por su énfasis en la moderación, la serenidad interior y la búsqueda de una vida plena y satisfactoria. Sus enseñanzas sobre la felicidad siguen inspirando a pensadores y buscadores de la sabiduría.

Escuela para el desapego de las cosas y las convenciones sociales

Por otro lado, los filósofos cínicos, como Antístenes y Diógenes, creían que la verdadera felicidad se encontraba en llevar una vida simple y virtuosa, en armonía con la naturaleza. Desde su perspectiva, la riqueza material, el poder político y el prestigio social eran irrelevantes e incluso perjudiciales para alcanzar la felicidad.

Los cínicos se caracterizaban por su forma de vida ascética y su rechazo a las convenciones sociales y políticas que consideraban artificiales y opresivas. Diógenes, uno de los representantes más conocidos del cinismo, vivía en un tonel y se negaba a seguir las normas de la sociedad ateniense de su época.

Para los cínicos, la felicidad no dependía de poseer bienes materiales o de ocupar un alto cargo en la sociedad, sino de liberarse de las falsas necesidades y los deseos superfluos. Creían que la virtud y la autosuficiencia eran las claves para alcanzar la eudaimonia (bienestar y florecimiento humano).

Antístenes, el fundador de la escuela cínica, sostenía que la virtud era la única cosa necesaria para ser feliz y que podía ser enseñada. Diógenes, por su parte, llevaba esta idea al extremo y afirmaba que la virtud consistía en la autosuficiencia y la independencia de las convenciones sociales.

Los cínicos también criticaban duramente la hipocresía y la corrupción de las élites políticas y religiosas de su tiempo. Consideraban que las instituciones sociales y políticas estaban corrompidas y que era necesario un cambio radical para lograr una sociedad más justa y virtuosa.

Según Macías Villalobos (2009), los filósofos cínicos fueron denominados de esta manera por dos posibles razones, lo que les permitió desarrollar una perspectiva única en la historia del pensamiento filosófico:

Los filósofos cínicos fueron llamados así por dos posibles causas: o bien porque vivían llanamente y tal como se hallaban, comiendo y bebiendo en la plaza pública, al modo de los perros, durmiendo en toneles y haciendo lo demás, para decirlo sencillamente, sin tomar precauciones, porque rechazaban que fuera mejor lo bello por convención que lo bello por naturaleza. O bien, como los perros ladran a los extraños y hopean a los suyos, así también ellos acogían a los que eran dignos de filosofar y los amaban con fervor, mientras rechazaban y perseguían a los que eran indignos de la filosofía e incapaces de penetrar en su interior. En consecuencia, por ello, por su modo de expresión franco y refutativo, fueron llamados cínicos. (Macías Villalobos, 2009).

En primer lugar, el término "cínico" se atribuye a su estilo de vida despojado y sin ornamentos, que reflejaba su rechazo a la artificialidad de las convenciones sociales. Los cínicos vivían de manera simple y directa, consumiendo alimentos y bebidas en espacios públicos, y durmiendo en toneles. Esta actitud desinhibida y sin precauciones, comparada con la despreocupada naturaleza de los perros, marcaba una filosofía que abrazaba la autenticidad y la conexión con la realidad inmediata.

Los cínicos despreciaban la idea de que lo bello fuera preferible por convención social en lugar de por naturaleza. Creían que la virtud y la

autosuficiencia eran las claves para alcanzar la felicidad, en oposición a la búsqueda de riqueza, poder y prestigio que dominaba la sociedad de su época.

De esta manera, la filosofía cínica se caracterizó por su rechazo a las normas y costumbres sociales, proponiendo en su lugar una forma de vida sencilla y auténtica, en armonía con la naturaleza. Esta perspectiva única les valió la denominación de "cínicos", convirtiéndolos en una de las corrientes más influyentes y controversiales del pensamiento antiguo.

Alternativamente, el término "cínico" también se relaciona con la naturaleza de su interacción social. Así como los perros ladran a los extraños y muestran afecto a los suyos, los filósofos cínicos acogían con fervor a aquellos que consideraban dignos de filosofar. Manifestaban una lealtad apasionada hacia quienes compartían su búsqueda de la verdad y el conocimiento, mientras rechazaban y perseguían a aquellos que consideraban indignos de la filosofía y carentes de la capacidad para profundizar en sus enseñanzas. Este aspecto distintivo de su comportamiento reflejaba la exclusividad y el compromiso profundo que los cínicos mantenían con la filosofía como una forma de vida.

La denominación de "cínicos" se arraigó en el modo de expresión franco y desafiante de esta corriente filosófica. Su rechazo de las formalidades sociales y su actitud directa hacia la verdad y la autenticidad los colocaron en una posición única en el panorama filosófico de la antigüedad.

El término "cínico" no solo sugiere una falta de conformidad con las normas establecidas, sino también una valentía en su expresión y una firmeza en la búsqueda de la verdad sin adornos. Esta actitud recuerda a la visión propuesta por Sócrates, quien también se caracterizó por su franqueza y su compromiso con la verdad, incluso cuando ello implicaba desafiar las convenciones sociales hasta la muerte.

Los cínicos se negaban a aceptar las normas y costumbres que consideraban artificiales o hipócritas. En su lugar, abrazaban una forma de vida sencilla y auténtica, en armonía con la naturaleza. Esta postura les valió el rechazo y la burla

de la sociedad de su época, pero también les otorgó un lugar destacado en la historia del pensamiento filosófico.

Al igual que Sócrates, los cínicos creían que la virtud y la autosuficiencia eran las claves para alcanzar la felicidad, en oposición a la búsqueda de riqueza, poder y prestigio. Su valentía para expresar abiertamente estas ideas y su rechazo a las convenciones sociales les confieren un carácter único y desafiante, que sigue siendo objeto de estudio y admiración en la actualidad.

En el corazón de su filosofía se encontraba un desdén por la artificialidad y una preferencia por lo auténtico, tanto en la forma de vida como en la interacción social. Estos filósofos desafiaron las convenciones y tradiciones, optando por un enfoque más directo y sin adornos hacia la existencia. A través de su estilo de vida y sus relaciones interpersonales, los filósofos cínicos dejaron una marca duradera en la historia del pensamiento, marcando una línea distintiva entre aquellos comprometidos con la autenticidad y aquellos que se conformaban con las apariencias.

Como hemos podido observar, durante el período helenista, que abarcó desde el año 323 a.n.e. hasta el 31 d.n.e., surgieron diversas escuelas filosóficas que ofrecieron perspectivas distintivas sobre la felicidad que podemos identificar en torno a nuestra categoría de análisis, la Buena Vida, y la forma de alcanzarla.

La filosofía epicúrea, fundada por Epicuro, sostenía que la felicidad se lograba mediante la moderación de los deseos y la eliminación de los temores que atormentan al ser humano. Para los epicúreos, el placer entendido como la ausencia de dolor y malestar era la clave para alcanzar la felicidad. Cultivar la ataraxia, o serenidad interior, y disfrutar de los placeres sencillos de la vida, como la amistad y la contemplación de la belleza, eran fundamentales en su visión.

Por otro lado, los filósofos cínicos, como Antístenes y Diógenes, creían que la verdadera felicidad se encontraba en llevar una vida simple y virtuosa, en armonía con la naturaleza. Rechazaban la riqueza material, el poder político y el prestigio

social como medios para alcanzar la felicidad, y proponían una forma de vida ascética y crítica con las convenciones sociales.

Ambas corrientes filosóficas, a pesar de sus diferencias, compartían un énfasis en la importancia de la moderación, la autosuficiencia y la búsqueda de la tranquilidad interior como elementos clave para lograr la felicidad. Sus enseñanzas y perspectivas han tenido una influencia duradera en el pensamiento occidental y siguen siendo objeto de estudio y reflexión en la actualidad.

Después de haber explorado las perspectivas sobre la felicidad desarrolladas durante el período helenista, es momento de pasar al siguiente capítulo de la historia del pensamiento occidental: la Modernidad.

Cabe señalar que, en el período medieval, no hemos encontrado pensadores occidentales que hayan desarrollado con suficiencia una propuesta de felicidad fundamentada en el gozo del mundo o la Buena Vida. La visión predominante durante la Edad Media estuvo marcada por una fuerte influencia del cristianismo, que tendía a enfatizar la trascendencia espiritual y la salvación en la vida después de la muerte, en detrimento de una concepción más terrenal de la felicidad.

Es por ello que, en este recorrido, pasaremos directamente del análisis de las escuelas filosóficas helenistas al estudio de las ideas sobre la felicidad que surgieron durante la Modernidad. Este período, que abarca desde el siglo XVI hasta el siglo XIX, se caracterizó por una profunda transformación en la forma de concebir al ser humano y su relación con el mundo.

Los pensadores modernos, influidos por el racionalismo, el empirismo y el humanismo, desarrollaron nuevas perspectivas sobre la naturaleza humana y la búsqueda de la felicidad. Estas ideas marcarían un hito en la evolución del pensamiento occidental sobre nuestro tema de investigación.

Así, dejaremos atrás el mundo antiguo y nos adentraremos en el estudio de las propuestas modernas sobre la felicidad, con el fin de comprender mejor cómo ha evolucionado esta cuestión a lo largo de la historia.

2.2 Búsqueda de la Buena Vida en la época moderna, del pensamiento de David Hume y Stuart Mill.

Para continuar nuestra reflexión sobre la felicidad en la época moderna, es importante revisar el concepto de modernidad y las transformaciones que ésta trajo consigo. La modernidad abarca una serie de cambios profundos que han dado forma al mundo en el que vivimos.

Las transformaciones que tuvieron lugar en Europa a partir del siglo XVII marcaron un quiebre con el orden social y político tradicional, dando lugar a nuevas formas de organización y de pensamiento. En este contexto, autores como David Hume, Jeremy Bentham y John Stuart Mill han abordado el tema de la felicidad desde diferentes perspectivas, con el objetivo de comprender cómo alcanzar una Buena Vida en la época moderna.

Estos pensadores no son los únicos que han reflexionado sobre la felicidad en la modernidad, pero los hemos identificado como particularmente relevantes para nuestro análisis. A través de sus propuestas, podremos profundizar en la comprensión de cómo la búsqueda de la felicidad y la Buena Vida se ha desarrollado en el marco de las transformaciones sociales, políticas y culturales que caracterizaron a la época moderna.

Para entender mejor el desarrollo de estas propuestas, es importante revisar algunas de las características clave de la modernidad. Por ejemplo, el énfasis en el individualismo y la autonomía del sujeto, la secularización de la esfera pública, la importancia de la racionalidad y el conocimiento científico, el constante cambio social y la creciente globalización.

Estas transformaciones han tenido un impacto significativo en la forma en que las personas conciben y buscan la felicidad. Así, las reflexiones de Hume, Bentham y Mill sobre la Buena Vida deben ser analizadas en el contexto de estos cambios sociales, políticos y culturales que han dado forma a la modernidad, y posteriormente, a nuestra interpretación de la felicidad.

Al explorar las propuestas de estos autores, podremos comprender mejor cómo se ha desarrollado el concepto de felicidad en la época moderna y cómo éste se relaciona con la búsqueda de una Buena Vida y, en este sentido, satisfactoria por el disfrute de los placeres del mundo.

Como hemos anticipado, una de las características más destacadas de la modernidad es el énfasis en el individuo y en su autonomía. En las sociedades modernas, se valora la libertad individual, la capacidad de elegir y de tomar decisiones propias. Esto se refleja en la importancia que se le da a los derechos individuales y a la idea de que cada persona es responsable de su propio destino.

Otra característica clave de la modernidad es la secularización, es decir, la separación entre la esfera religiosa y la esfera pública. La religión deja de ser el centro de la vida social y política, y se convierte en una opción individual.

Este cambio en la relación entre lo religioso y lo público representa un importante punto de inflexión en la historia del pensamiento sobre la felicidad y la Buena Vida. En la época medieval, el disfrute del mundo y la búsqueda de placeres terrenales no eran temas ampliamente aceptados, pues la vida virtuosa se entendía principalmente en términos de la salvación del alma y la obediencia a los preceptos religiosos.

Sin embargo, con la llegada de la modernidad, esta perspectiva se transforma. La secularización de la esfera pública abre la puerta a una mayor valoración de los placeres y satisfacciones mundanas como medios para alcanzar la felicidad. Esto no significa que la religión desaparezca por completo, sino que se privatiza y se convierte en una opción individual, en lugar de ser el eje central de la organización social y política.

Este cambio de paradigma es fundamental para comprender el desarrollo de las propuestas de los autores como Hume, Bentham y Mill sobre la felicidad y la Buena Vida en la época moderna, que desarrollaremos en breve. Sus reflexiones se enmarcan en este contexto de secularización y mayor apertura a la exploración

de los placeres y satisfacciones terrenales como medios para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

La modernidad también se basa en la idea de que la razón es la principal fuente de conocimiento y de progreso. Se valora la ciencia, la tecnología y el conocimiento racional como medios para entender y transformar el mundo. Esto se refleja en la importancia que se le da a la educación, a la investigación y al desarrollo de nuevas ideas.

Además, la modernidad implica un proceso de cambio social constante. Las sociedades modernas se caracterizan por su dinamismo y por su capacidad de adaptarse a nuevas circunstancias. Esto se refleja en la importancia que se le da a la innovación, al progreso y a la idea de que el futuro será mejor que el presente.

En este contexto de transformación social y cultural, procederemos a revisar las propuestas de algunos de los autores más influyentes en la reflexión sobre la felicidad y la Buena Vida en la época moderna. Comenzaremos con David Hume, cuyo pensamiento se desarrolló en el marco de estos cambios.

2.2.1 David Hume, la felicidad en dependencia del otro

David Hume, uno de los filósofos más destacados de la Ilustración escocesa, abordó el tema de la felicidad desde una perspectiva particular que, según nos parece, merece ser analizada en detalle para profundizar en la descripción de la Buena Vida. Para comprender mejor sus ideas, es fundamental situar su obra en el contexto de la modernidad y de las profundas transformaciones sociales, políticas y culturales que tuvieron lugar durante su época.

Al analizar el pensamiento de Hume, es crucial tener en cuenta que sus ideas no surgieron en el vacío, sino que fueron moldeadas por las circunstancias sociales, políticas y culturales de su época. Su concepción de la felicidad, por ejemplo, se distancia de la visión medieval centrada en la salvación del alma y se acerca más a una valoración de los placeres y satisfacciones terrenales.

En esta lógica, el análisis del pensamiento de Hume sobre la felicidad nos permitirá entender cómo este concepto se fue desarrollando en el marco de la modernidad, caracterizada por su dinamismo, su apertura a la innovación y su confianza en el progreso. A partir de la revisión de la propuesta de Hume, podremos continuar explorando las ideas de autores relevantes, como Bentham y Mill, quienes también abordaron la búsqueda de la felicidad y la Buena Vida desde diferentes perspectivas.

David Hume, uno de los filósofos más destacados de la Ilustración escocesa, ha dejado una huella indeleble en la filosofía moderna y la ética. Su obra, especialmente su monumental *Tratado de la naturaleza humana*, ofrece una profunda reflexión sobre la condición humana y la búsqueda de la felicidad.

Hume considera que la felicidad no es algo que se pueda alcanzar de manera directa, sino que es el fruto de una vida virtuosa y prudente, en la que se cultivan cualidades morales y sociales. Para él, la felicidad no depende únicamente de factores internos, sino que también está fuertemente influenciada por las circunstancias externas, las comparaciones con otros y el temperamento individual.

Es evidente que debemos experimentar una satisfacción mayor o menor al reflexionar sobre nuestra condición y circunstancias, según que aparezcan más o menos afortunadas o felices y según los grados de riqueza, poder y mérito de que pensamos ser poseedores. Ahora bien: como rara vez juzgamos de los objetos por su valor intrínseco, sino que nos formamos nuestras nociones de ellos por comparación con otros objetos, resulta que según observemos mayor o menor cantidad de felicidad o desgracia en los otros estimaremos en más o en menos la que nos pertenece y sentiremos, en consecuencia, dolor o placer. La desgracia de los otros nos proporciona una idea más vivaz de nuestra felicidad, y su felicidad, una más vivaz de nuestra miseria. La primera, por consiguiente, produce placer, y la última, dolor (Hume, 2005).

La cita de Hume revela una idea innovadora en su reflexión sobre la felicidad: la fuerte influencia que ejerce la comparación social y la percepción de nuestras propias circunstancias en relación con las de los demás.

Según David Hume (2005), "rara vez juzgamos de los objetos por su valor intrínseco, sino que nos formamos nuestras nociones de ellos por comparación con otros objetos". En otras palabras, tendemos a evaluar nuestra propia felicidad no tanto por su valor inherente, sino por cómo se compara con la felicidad o la desgracia que observamos en los demás.

Esta perspectiva se distancia de los enfoques anteriores, que solían centrarse más en la búsqueda de la felicidad a partir de principios éticos o de la satisfacción de los propios deseos, sin prestar tanta atención a la influencia de los otros en nuestra percepción de la dicha.

Para Hume (2005), la desgracia de los otros nos proporciona "una idea más vivaz de nuestra felicidad", mientras que su felicidad nos hace sentir "una más vivaz de nuestra miseria". Esto significa que nuestro juicio sobre nuestra propia condición se ve fuertemente moldeado por la comparación con las circunstancias de quienes nos rodean.

Esta innovadora visión de Hume sobre la importancia de la comparación social en la percepción de la felicidad representa un aporte significativo a la comprensión de este fenómeno complejo. Su análisis revela una dimensión psicológica y relacional de la búsqueda de la Buena Vida que no había sido explorada con tanta profundidad por los autores anteriores.

En esta lógica, el autor menciona que la felicidad no se limita a la mera acumulación de placeres o a la satisfacción de los deseos. Para él, la búsqueda de la Buena Vida implica algo más profundo y duradero: el desarrollo de un carácter moral y la capacidad de relacionarse de manera armoniosa con los demás.

Desde su perspectiva, la virtud juega un papel fundamental en la consecución de la felicidad. Pero no entiende la virtud como un mero cumplimiento de normas o deberes, sino como la práctica de cualidades como la benevolencia, la justicia y la moderación.

Para Hume, ser benevolente, justo y moderado no es solo un imperativo moral, sino también una fuente de satisfacción personal y de armonía social. Cultivar

estas virtudes nos permite establecer vínculos significativos con los otros, sentirnos parte de una comunidad y experimentar una sensación de plenitud que va más allá de los placeres efímeros.

Así, la felicidad humana no se reduce a un estado subjetivo de bienestar, sino que se encarna en un modo de ser y de relacionarse con el mundo. Implica un esfuerzo constante por desarrollar un carácter noble y por contribuir al bien común, más allá de la búsqueda de la satisfacción individual.

Para nuestro autor, la felicidad no se encuentra únicamente en la búsqueda del placer individual, sino en el desarrollo de un carácter moral y en la capacidad de establecer relaciones armoniosas con los demás. La práctica de virtudes como la benevolencia, la justicia y la moderación se vuelve fundamental en su concepción de la Buena Vida.

De la misma manera que Aristóteles, David Hume considera que la felicidad no es un estado subjetivo de bienestar, sino que se encarna en un modo de ser y de relacionarse con el mundo. Implica un esfuerzo constante por cultivar un carácter noble y por contribuir al bien común, más allá de la satisfacción de los deseos personales.

Así, el pensamiento de Hume se aleja de las visiones hedonistas y se acerca a una ética de la virtud que enfatiza la importancia del carácter y de las relaciones interpersonales en la consecución de una vida plena y satisfactoria. Esta perspectiva lo acerca a la tradición aristotélica, que, como hemos mencionado con anterioridad, también concebía la felicidad como el resultado de la práctica de las virtudes y de la participación en la vida de la comunidad.

Los filósofos se han esforzado por hacer que la felicidad sea totalmente independiente de todo lo exterior. Ese grado de perfección es imposible de conseguir. Pero toda persona prudente intentará colocar su felicidad en objetos que dependan principalmente de ella, y eso es algo que no se consigue en tal grado por cualesquiera otros medios, sino gracias a la delicadeza del sentimiento. Cuando una persona posee ese talento, es más feliz debido a los placeres de su gusto que debido a aquello que satisface sus apetitos, y un poema o un razonamiento le proporcionan mayor gozo que el lujo más costoso (Hume, 2011).

Esta cita refleja la idea del filósofo en la que considera que la felicidad no puede ser completamente independiente de lo exterior, pero que la persona prudente debe esforzarse por encontrarla en aquello que depende principalmente de sí misma, como el desarrollo de sus facultades intelectuales y estéticas.

Para David Hume, cultivar el "talento" de la "delicadeza del sentimiento" es fundamental para alcanzar una felicidad más duradera y profunda que la mera satisfacción de los apetitos. Así, la virtud y el refinamiento del gusto se convierten en medios privilegiados para la consecución de una vida plena y satisfactoria.

Además, reconoce que la felicidad está condicionada por factores externos, como la suerte y las circunstancias sociales y políticas. Esto no significa que el individuo sea completamente pasivo, sino que debe aprender a adaptarse a las vicisitudes de la vida y a encontrar formas de cultivar la felicidad dentro de los límites de su situación particular.

David Hume dedica varios capítulos de su obra al tema de la felicidad, explorando diferentes aristas de este complejo fenómeno. Uno de los aspectos más relevantes de su análisis es la idea de que la felicidad no es un estado absoluto, sino más bien relativa y contextual.

La fealdad por sí misma produce desagrado; pero nos proporciona un nuevo placer por su contraste con un objeto bello cuya belleza se aumenta por ella, lo mismo que, por otra parte, la belleza, que por sí misma produce placer, nos hace recibir un nuevo dolor por el contraste con algo feo cuya fealdad aumenta. Por consiguiente, debe suceder lo mismo con la felicidad y desgracia. La consideración directa del placer de otra persona nos produce, naturalmente, placer, y en consecuencia produce dolor cuando se le compara con el nuestro. El dolor de otro es en sí doloroso para nosotros; pero aumentando la idea de nuestra felicidad nos proporciona placer(Hume, 2005).

Según el filósofo escocés, no existe una fórmula universal para alcanzar la felicidad, sino que ésta depende de las circunstancias específicas en las que se encuentra cada individuo. La felicidad se logra cuando se satisfacen los deseos y

necesidades personales, pero estos son cambiantes y variables. Lo que nos hace felices en un momento dado puede no serlo en otro.

Por lo tanto, la felicidad es un estado dinámico, siempre en evolución y adaptación a las condiciones en las que se encuentren los sujetos y no un estado al que se debe llegar de manera definitiva y absoluta. Es decir, no se trata de un fin estático, sino de un proceso constante de ajuste y búsqueda. Esta concepción de la felicidad como algo relativo y contextual se distancia de las visiones más absolutas o universales que habían predominado hasta entonces, como la platónica que veremos en el capítulo siguiente.

Además, el pensador dedica un capítulo a profundizar en la relación entre la felicidad y la moralidad y la virtud. A diferencia de quienes consideraban la virtud como un fin en sí mismo, el filósofo argumenta que es un medio para alcanzar la felicidad. Es decir, una persona que actúa virtuosamente lo hace no solo por un sentido de deber moral, sino también con el objetivo de lograr su propia felicidad.

En este sentido, el análisis del autor se sigue acercando a una ética de la virtud, como hemos insistido, similar a la propuesta por Aristóteles, que enfatiza la importancia del carácter y de las relaciones interpersonales en la consecución de una vida plena y satisfactoria. Su visión se distancia de las concepciones hedonistas que reducen la felicidad a la mera acumulación de placeres.

Podemos añadir a este experimento otro, a saber: que la benevolencia y la cólera y, por consiguiente, el amor y el odio surgen cuando nuestra felicidad o desgracia dependen de la felicidad y desgracia de otra persona, sin ninguna relación ulterior. No dudo de que este experimento parezca tan singular que nos excuse de detenernos un momento para considerarlo.

Supongamos que dos personas del mismo oficio buscan empleo en una ciudad que no es capaz de mantener a los dos, de modo que el éxito del uno es completamente incompatible con el del otro y que todo lo que es de interés para el uno es contrario para su rival, y viceversa. Supongamos, por otra parte, que dos comerciantes, aunque viviendo en diferentes partes del mundo, constituyen sociedad y que las ganancias o pérdidas de un socio son inmediatamente ganancias o pérdidas del otro socio, acompañando a ambos la misma fortuna. Es evidente que en el primer caso el odio se sigue siempre de la contrariedad de intereses y que en el segundo el amor surge de la unión. Veamos a qué principios podemos atribuir estas pasiones(Hume, 2005).

En el primer ejemplo, plantea el caso de dos personas que compiten por el mismo empleo en una ciudad con recursos limitados. El éxito de uno es incompatible con el del otro, por lo que todo lo que beneficia a uno perjudica al rival. En este escenario, el autor afirma que el odio surge naturalmente debido a la contraposición de intereses.

En contraste, en el segundo ejemplo, dos comerciantes que viven en diferentes partes del mundo se asocian, de modo que las ganancias o pérdidas de uno son inmediatamente las del otro. El filósofo sostiene que, en este caso, el amor surge de la unión entre ambos, pues comparten la misma suerte.

Estos ejemplos le sirven para argumentar que nuestros sentimientos de benevolencia u odio hacia los demás dependen fundamentalmente de si su bienestar o malestar afecta al nuestro, sin necesidad de ninguna otra relación particular. Es decir, tendemos a amar a quienes nos traen felicidad y odiar a quienes nos causan desgracia, independientemente de otros vínculos.

Para el pensador, estos experimentos mentales revelan un principio básico de la naturaleza humana: nuestras pasiones y sentimientos morales surgen en gran medida de la forma en que las circunstancias de los otros impactan en nuestra propia felicidad. Esto le lleva a concluir que la simpatía y la antipatía son fuentes fundamentales de nuestros juicios morales y nuestras relaciones interpersonales.

Posteriormente, filósofo escocés escribió una serie de ensayos que abordaban cuestiones morales, políticas y literarias. En su obra *Ensayos Morales, Políticos y Literarios*, Hume exploró una amplia gama de temas, desde la naturaleza humana hasta la sociedad y la política, en cuanto a nuestro tema desarrollo otras perspectivas sobre la felicidad.

La gran finalidad de toda humana industria es alcanzar la felicidad. Para ello se inventaron las artes, se cultivaron las ciencias, y se modelaron las sociedades gracias a la más honda sabiduría de patriotas y legisladores. Ni siquiera el salvaje solitario, expuesto a la inclemencia de los elementos y a la ferocidad de las bestias,

olvida por un solo momento este gran objetivo de su ser. Ignorante como es de todo arte de vida, no deja de tener presente la finalidad de todas esas artes, y ávidamente busca la felicidad en medio de la oscuridad que le rodea (Hume, 2011).

La cita refleja la visión del filósofo escocés sobre la búsqueda de la felicidad como el gran objetivo de la actividad humana. Según el autor, este anhelo de felicidad es lo que ha impulsado el desarrollo de las artes, las ciencias y la organización social a lo largo de la historia.

El pensador señala que incluso el "salvaje solitario, expuesto a la inclemencia de los elementos y a la ferocidad de las bestias, no olvida por un solo momento este gran objetivo de su ser". Esto indica que la búsqueda de la felicidad es una aspiración fundamental del ser humano, independientemente de su grado de desarrollo cultural o social.

Para el filósofo, la felicidad no es solo un objetivo individual, sino que también ha sido el motor que ha impulsado a "patriotas y legisladores" a modelar las sociedades a través de su "más honda sabiduría". Es decir, la organización social y política también ha sido moldeada por este anhelo de alcanzar la felicidad colectiva.

La cita resalta la universalidad de este impulso hacia la felicidad, que el autor considera inherente a la condición humana. Incluso el "ignorante" y el "salvaje" buscan la felicidad "en medio de la oscuridad que le rodea", lo que sugiere que esta aspiración es una característica fundamental de la naturaleza humana.

En este sentido, la felicidad se convierte en el "gran objetivo" que ha guiado el desarrollo de la civilización y la actividad humana en general. Las artes, las ciencias y las instituciones sociales y políticas han surgido como medios para alcanzar este fin último.

La visión del filósofo presenta a la felicidad como una aspiración universal y transversal, que trasciende las diferencias culturales y sociales, y que ha sido el motor fundamental del progreso y la evolución de la humanidad a lo largo de la historia.

Pero, aunque se tenga por temperamento la mejor disposición para disfrutar de cualquier cosa, muchas veces falta el objeto. Y, a este respecto, las pasiones que persiguen objetos exteriores no contribuyen tanto a la felicidad como las que residen en nosotros mismos, puesto que no estamos tan ciertos de conseguir tales objetos, ni tan seguros de su posesión. Una pasión por aprender es preferible, por lo que hace a la felicidad, a una pasión por las riquezas.

Algunas personas poseen una gran fortaleza mental e, incluso cuando persiguen objetos exteriores, no les afecta mucho una decepción, sino que renuevan con el mejor ánimo su aplicación y laboriosidad. Nada contribuye más a la felicidad que esta actitud mental (Hume, 2011).

Según este pasaje, la felicidad depende más de las pasiones y disposiciones internas que de la posesión de objetos externos. Aunque se tenga una buena predisposición para disfrutar de las cosas, muchas veces falta el objeto deseado.

En este sentido, las pasiones orientadas a objetos exteriores no contribuyen tanto a la felicidad como aquellas que residen en nosotros mismos. Esto se debe a que no estamos tan seguros de conseguir esos objetos externos, ni de poder mantenerlos en nuestra posesión.

Por el contrario, se afirma que "una pasión por aprender es preferible, por lo que hace a la felicidad, a una pasión por las riquezas". Es decir, cultivar el deseo de conocimiento y de desarrollo intelectual es más conducente a la felicidad que obsesionarse con la acumulación de bienes materiales.

Algunas personas poseen una gran fortaleza mental que les permite perseguir objetos externos sin que les afecte demasiado una decepción o un fracaso. Estas personas "renuevan con el mejor ánimo su aplicación y laboriosidad".

Según el texto, nada contribuye más a la felicidad que esta actitud mental de resiliencia y perseverancia. Poder mantener la motivación y el esfuerzo a pesar de los reveses es una cualidad fundamental para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

En resumen, este pasaje refleja la idea de que la felicidad depende más de las disposiciones internas, como la pasión por el conocimiento y la fortaleza mental, que de la posesión de bienes externos. Cultivar estas cualidades es más

conducente a la dicha que obsesionarse con objetos que no podemos controlar completamente.

La felicidad humana, según las nociones más aceptadas, parece constar de tres ingredientes: acción, placer e indolencia. Y, aunque estos ingredientes se mezclarían en distintas proporciones según la particular disposición de la persona, ninguno de ellos puede faltar del todo sin destruir, en alguna medida, el gozo de la composición en su conjunto. La indolencia o reposo no parece en rigor contribuir mucho por sí a nuestro disfrute. Pero, como el sueño, es necesaria como una concesión a la debilidad de la naturaleza humana, incapaz de soportar una actividad o placer ininterrumpidos. La viva marcha del pensamiento, que nos saca de nuestro ensimismamiento y principalmente nos produce satisfacción, acaba por agotar la mente y requiere algunos intervalos de reposo que, aunque por un momento resultan agradables, generan, si se prolongan, una languidez y un letargo que destruyen todo disfrute. La educación, la costumbre y el ejemplo ejercen una poderosa influencia en hacer que la mente se ocupe de alguna de estas actividades y, cuando promueven el gusto por la acción y el placer son, en esa medida, favorables a la felicidad humana(Hume, 2011).

Como podemos observar, la felicidad humana parece constar de tres ingredientes principales: acción, placer e indolencia o reposo. Aunque estos elementos se mezclan en distintas proporciones según la disposición de cada persona, ninguno de ellos puede faltar por completo sin afectar el gozo de la composición en su conjunto.

Se afirma que la indolencia o el reposo no parecen contribuir mucho por sí solos a nuestro disfrute. Sin embargo, se reconoce que son necesarios como una concesión a la debilidad de la naturaleza humana, incapaz de soportar una actividad o placer ininterrumpidos.

La "viva marcha del pensamiento", que nos saca de nuestro ensimismamiento y nos produce satisfacción, también acaba por agotar la mente y requiere intervalos de descanso. Aunque estos momentos de reposo pueden resultar agradables por un tiempo, si se prolongan generan "una languidez y un letargo que destruyen todo disfrute".

En este sentido, se destaca la importancia de la educación, la costumbre y el ejemplo en la formación de hábitos que promuevan el equilibrio entre la acción, el

placer y la indolencia. Cuando estos factores fomentan el gusto por la actividad y el placer, son favorables a la felicidad humana.

Finalmente, podemos resumir este apartado considerando que el autor concebía la felicidad de manera relativa y contextual, alejándose de definiciones universales o absolutas. Para él, la felicidad no se reducía a la mera acumulación de placeres o la satisfacción de deseos, sino que implicaba el desarrollo de un carácter moral y la capacidad de establecer relaciones armoniosas con los demás.

El filósofo otorgaba un papel central a los sentimientos y las emociones como fuente epistemológica para abordar cuestiones morales y estéticas. Así, el bien moral no era para él una cualidad objetiva, sino el sentimiento de aprobación que experimentamos hacia las acciones de los otros. De manera similar, la belleza era entendida como una sensación de agrado que nos produce la observación de los objetos.

Además, y como es sabido, el pensador cuestionó la noción de causalidad necesaria, argumentando que no tenemos certeza sobre lo que va a suceder en el futuro, sino que nuestras creencias se basan en el hábito y la costumbre. Esto tuvo implicaciones en su concepción de la felicidad, al cuestionar la posibilidad de alcanzarla a través de fórmulas o recetas universales.

Habiendo explorado las ideas de David Hume sobre la felicidad y la Buena Vida, procederemos a reflexionar sobre el pensamiento de John Stuart Mill, otro influyente filósofo que abordó esta cuestión desde una perspectiva diferente, la del utilitarismo.

2.2.2 Utilitarismo de masas John Stuart Mill

Mientras que Hume concebía la felicidad de manera relativa y contextual, alejándose de definiciones universales, Mill propuso una visión más sistemática y cuantitativa, basada en la maximización del placer y la minimización del dolor.

El utilitarismo de Mill lo llevó a desarrollar una ética y una filosofía política orientadas a la búsqueda del mayor bien para el mayor número de personas. A diferencia de Hume, quien otorgaba un papel central a los sentimientos y las emociones en la moral, Mill se enfocó en la cuantificación del placer y el dolor como fundamento de su sistema ético.

Para Mill, la moralidad de una acción debía juzgarse en función de su capacidad para generar la mayor felicidad posible. Esta visión contrastaba con el enfoque más relativista y contextual de Hume, quien concebía la felicidad como algo más complejo que la mera sumatoria de placeres.

El contraste entre las concepciones de la felicidad y la Buena Vida en Hume y Mill refleja la diversidad de enfoques que surgieron en la filosofía moderna sobre estos temas fundamentales. Mientras uno enfatizaba la importancia de los sentimientos, el otro proponía una visión más sistemática y utilitarista.

En su obra *Utilitarianism*, el autor desarrolla su concepción de la felicidad y cómo ésta puede ser alcanzada en la sociedad moderna. A diferencia de otros utilitaristas como Jeremy Bentham, el pensador no reduce la felicidad a la mera sumatoria de placeres individuales.

Para el filósofo, si bien la felicidad se mide en términos de placer y ausencia de dolor, existen placeres más elevados que otros, como los de carácter intelectual o moral. Así, la felicidad no se limita a la satisfacción de los deseos más básicos, sino que implica el cultivo de facultades superiores del ser humano.

El autor argumenta que el objetivo del utilitarismo debe ser maximizar la felicidad general, entendida como el bienestar y la realización de todo el conjunto de la sociedad, no solo de los individuos aislados. Esto lo lleva a defender la importancia de las instituciones y las estructuras sociales en la promoción de la felicidad colectiva.

A diferencia de Bentham, quien proponía una visión más cuantitativa y hedonista de la felicidad, el pensador introduce matices cualitativos y enfatiza la relevancia de los placeres "superiores" derivados de la actividad intelectual, moral

y espiritual. Esto le permite desarrollar una concepción más compleja y sofisticada de la felicidad humana.

Según la filósofa Esperanza Guisán, especialista en ética, la concepción de la felicidad en el pensamiento de John Stuart Mill entra en clara contraposición con la perspectiva de Immanuel Kant sobre la moral y la felicidad.

Para Mill, argumenta Guisán, la moralidad encuentra su justificación última en la concordancia entre sus preceptos y los deseos humanos. Dado que el ser humano anhela por encima de todo ser feliz, la felicidad se convierte en el único bien realmente deseable. En otras palabras, la moral milliana se fundamenta en la búsqueda de la felicidad como fin último.

Así, en efecto, para Mill la moral se justifica solamente cuando los deseos humanos concuerdan con sus preceptos. ¿No desea el hombre ser feliz? ¿No lo desea además sobre todo y por encima de las demás cosas? Luego es deseable la felicidad, y además la única cosa deseable. El contraste con la moral kantiana se presenta inmediatamente, por cuanto en Kant la moral no nos muestra el camino de la felicidad, sino, por el contrario, el de la auto-negación, el sacrificio y el esfuerzo, que nos harán dignos a la postre de ser felices (en algún otro lugar)(Mill, 2014).

En contraste, Guisán señala que en la ética kantiana "la moral no nos muestra el camino hacia la felicidad, sino, por el contrario, el de la auto-negación, el sacrificio y el esfuerzo". Para Kant, la moralidad implica un deber ser que trasciende los deseos empíricos del individuo, incluyendo el deseo de felicidad.

Mientras que para Mill la felicidad es el criterio último de lo moralmente correcto, para Kant la moralidad se basa en principios racionales a priori, como el imperativo categórico, que nos obligan a actuar de acuerdo con máximas universalizables, más allá de si esto nos hace felices o no.

Según Kant, el camino de la auto-negación y el sacrificio nos hará dignos de ser felices, pero no en un sentido empírico, sino en un plano trascendente, como recompensa divina o como realización de nuestra naturaleza racional. La felicidad no es, por lo tanto, el objetivo de la moralidad kantiana.

Siguiendo esta propuesta de la filósofa, John Stuart Mill concibe la personalidad humana desde una óptica más optimista y cercana a la tradición griega, a diferencia de la visión pesimista de Immanuel Kant.

Guisán señala que, para Mill, "la virtud y la felicidad se conjugan y se presuponen mutuamente, como en Platón, como en Aristóteles, como en Epicuro". Es decir, no hay una escisión entre el mundo de la plenitud vital y el mundo de la plenitud ética, sino que ambos se complementan.

Mill, contrariamente a Kant en este aspecto, concibe la personalidad humana desde una óptica optimista, casi griega, de tal suerte que la virtud y la felicidad se conjugan y se presuponen mutuamente, como en Platón, como en Aristóteles, como_ en Epicuro. No hay fisuras entre el mundo de la plenitud vital y el mundo de la plenitud ética. Es más, en Mill, como en los clásicos griegos, la ética es arte de vivir como en Epicuro, a la vez que de convivir, como en Platón(Mill, 2014).

A diferencia de Kant, quien concebía la moralidad como un camino de auto-negación y sacrificio, Mill se acerca más a la idea griega, que ya hemos revisado en apartados anteriores, del "arte de vivir" y de "convivir", donde la ética está íntimamente ligada a la búsqueda de la felicidad y el bienestar.

En este sentido, Guisán afirma que Mill se distancia de la visión pesimista del ser humano y se acerca más a la tradición epicúrea, que concibe a los hombres como criaturas simpáticas y abiertas, con capacidad para compartir el sufrimiento y la dicha de los demás.

A diferencia de otras posturas que ven al ser humano como inherentemente culpable o encerrado en sí mismo, el pensador sostiene que lo deseado y lo deseable son en realidad dos formas de nombrar un mismo hecho. Es decir, lo deseable no es sino aquello que puede ser deseado, lo que es visible y audible, lo que puede ser percibido(Mill, 2014).

Más aún, el autor argumenta que aquello en función de lo cual todo lo que deseamos es deseado, constituye la base misma de lo que consideramos valioso y digno de perseguir. Su visión, por lo tanto, se aleja de concepciones rígidas o dogmáticas sobre la naturaleza humana y la felicidad, y se acerca a una perspectiva más abierta, empática y centrada en la experiencia concreta de los individuos.

Esta precisión de Guisán es de suma importancia, ya que implica que, para conseguir la felicidad, no basta con la mera maximización de cualquier tipo de placer. Es necesario realizar una reflexión sobre cuáles son aquellos placeres que no solo son necesarios para alcanzar la felicidad, sino que también son deseados por la mayoría, e incluso potencialmente por todos los seres humanos.

Pero, por supuesto, insistirá Mill, distanciándose de Bentham, no todos los placeres humanos son igualmente deseados por los hombres medianamente ilustrados, sensatos y sensibles. No todos los placeres, por tanto, son igualmente deseables, reencontrándose, así, Mill con las argumentaciones platónicas del libro final de La república. En suma, «bueno» y «lo que produce cualquier tipo de placen» no serían, podemos interpretar, términos sinónimos, conforme a los postulados de El utilitarismo (Mill, 2014).

En otras palabras, Mill introduce una distinción cualitativa entre los placeres, alejándose de la visión puramente cuantitativa y hedonista de Bentham. Para Mill, la felicidad no se reduce a la mera sumatoria de placeres, sino que implica un discernimiento sobre los placeres más valiosos y deseables desde una perspectiva moral y racional.

Esta diferencia entre Bentham y Mill refleja una tensión fundamental en la concepción utilitarista de la felicidad, entre una visión más simplista y otra más sofisticada que incorpora consideraciones éticas y de juicio sobre los fines humanos.

Mientras que Bentham definía la felicidad en términos de la mera maximización del placer y la minimización del dolor, Mill introduce una importante matización. Para él, no todos los placeres son iguales en valor o deseabilidad.

Mill argumenta que existen placeres "superiores", como los derivados de la contemplación y la reflexión intelectual, que son más valiosos que los "placeres inferiores", como los meramente físicos o hedonistas (Mill, 2014).

Esta distinción cualitativa entre los placeres es fundamental en la ética milliana, pues se aleja de la visión puramente cuantitativa y hedonista del utilitarismo benthamiano. Para Mill, la felicidad no se reduce a la simple sumatoria de placeres, sino que implica un discernimiento sobre los fines más valiosos y deseables desde una perspectiva moral y racional.

De hecho, esta concepción de Mill lo acerca más a la tradición ética griega y helénica, especialmente con la propuesta de Epicuro, donde la virtud y la felicidad se concebían como mutuamente constitutivas, a diferencia de la visión kantiana que planteaba una escisión entre moralidad y felicidad.

Según el filósofo, su teoría de la vida, basada en la búsqueda de la felicidad y el placer, ha provocado un fuerte rechazo en muchas mentes, incluyendo algunas de las más estimables en sentimientos y objetivos.

Quienes se oponen a esta visión, argumenta Mill (2014), consideran que suponer que la vida no tenga "ninguna finalidad más elevada que el placer" y "ningún objeto mejor y más noble de deseo y búsqueda", es algo totalmente despreciable y rastrero. Califican esta doctrina como solo digna de los "puercos", asociándola peyorativamente con los seguidores de Epicuro en un principio.

Mill señala que incluso los defensores modernos de esta teoría utilitarista han sido víctimas de "tan corteses comparaciones" por parte de sus detractores alemanes, franceses e ingleses. Es decir, quienes se oponen a la idea de que la felicidad y el placer sean los fines últimos de la vida, tienden a descalificarla de manera despectiva (Mill, 2014).

El filósofo parece reconocer que su posición genera un fuerte rechazo en aquellos que conciben la vida y la moralidad de una manera más elevada o trascendente, alejada de los placeres y la felicidad terrenales. Sin embargo, Mill

defiende su teoría utilitarista como una visión válida y digna de ser considerada, a pesar de las críticas y las comparaciones peyorativas de sus oponentes.

Mientras que algunos enfoques, como el utilitarismo de Bentham, reducían la felicidad a la mera maximización del placer, el filósofo introduce una importante matización al argumentar que no todos los placeres son iguales en valor o deseabilidad. Existen "placeres superiores", como los derivados de la contemplación y la reflexión intelectual, que son más valiosos que los "placeres inferiores", como los meramente físicos o hedonistas.

De este modo, la felicidad no se limita a la sumatoria de cualquier tipo de placer, sino que implica un discernimiento sobre los fines más deseables desde una perspectiva moral y racional. La Buena Vida involucra el cultivo de facultades superiores del ser humano, como la actividad intelectual y el desarrollo de la virtud, en un equilibrio entre estos diferentes elementos.

Esta concepción se aleja tanto del utilitarismo hedonista como de la visión kantiana que escindía moralidad y felicidad. En su lugar, se acerca más a la tradición ética griega, donde la virtud y la felicidad se concebían como mutuamente constitutivas.

2.3 Identificación la Buena Vida

A lo largo de este recorrido, hemos desarrollado una concepción de la felicidad y la Buena Vida que se caracteriza por una notable complejidad y sofisticación. Hemos procurado alejarnos de posturas simplistas y de visiones que escinden la moralidad y la felicidad a una sola mirilla o intención.

Para recapitular nuestros hallazgos, según el pensamiento de Sócrates, la felicidad o *eudaimonia* no se encuentra en la mera satisfacción de los deseos materiales o la búsqueda del placer inmediato. Por el contrario, Sócrates concebía la felicidad como algo más profundo y duradero, que radica en la realización de nuestro potencial como seres humanos. Para él, la clave de la felicidad se encuentra

en el cultivo de la virtud y el desarrollo de una vida ética, en la que nos esforzamos por ser mejores personas y contribuir al bien común.

Esta visión socrática se aleja de una concepción hedonista de la felicidad, que la reduce a la mera gratificación de los sentidos. En su lugar, Sócrates propone una concepción *eudaimónica*, en la que la felicidad se alcanza a través del florecimiento de nuestras capacidades racionales y morales, y de la búsqueda de una vida significativa y orientada

Para Sócrates, la eudaimonia se alcanza a través del conocimiento de uno mismo y la práctica de la virtud. Él creía que solo a través de la introspección y el autoanálisis podemos descubrir quiénes somos realmente y cuál es nuestro propósito en la vida. La búsqueda de la eudaimonia implica un profundo examen de nuestras creencias, valores y acciones.

Además del autoconocimiento, Sócrates también enfatizaba la importancia de la virtud y la sabiduría práctica (*phronesis*) como elementos clave para alcanzar la Buena Vida. Para él, la verdadera felicidad no se encuentra en la riqueza o los placeres temporales, sino en vivir de acuerdo con nuestro propósito y contribuir de manera significativa a la sociedad.

Por otra parte, desde la revisión que hemos realizado sobre la propuesta ética de Aristóteles, el fin último de la vida humana es la felicidad o eudaimonia. Para el filósofo, la felicidad no es un estado pasajero o una mera sensación placentera, sino un ideal de vida que se alcanza a través de la práctica constante de la virtud.

Aristóteles concibe la virtud no como un conocimiento teórico, sino como un hábito que se adquiere mediante la repetición de actos virtuosos. Distingue entre virtudes intelectuales, relacionadas con la capacidad de pensar y juzgar correctamente, y virtudes morales, vinculadas a la capacidad de controlar los deseos y actuar de la mejor manera en situaciones éticas.

Para Aristóteles, la Buena Vida o feliz se logra a través del cultivo de estas virtudes, que permiten al ser humano desarrollar plenamente su potencial y alcanzar un estado de bienestar y realización personal. La virtud no es un fin en sí mismo,

sino un medio para alcanzar la *eudaimonia*, entendida como la actividad del alma de acuerdo con la excelencia.

A diferencia de otras escuelas helénicas que enfatizan la autosuficiencia o la búsqueda del placer como caminos hacia la felicidad, Aristóteles propone un ideal de vida activa y virtuosa. La felicidad, según él, radica en la realización de las potencialidades humanas a través de la acción ética y la contemplación intelectual.

En seguimiento de lo anterior, hemos explorado las diversas perspectivas sobre la felicidad desarrolladas durante el período helenista, una época que abarcó desde el año 323 a.n.e. hasta el 31 d.n.e. y se caracterizó por la expansión de la cultura griega y su influencia en el mundo mediterráneo.

Dentro de este contexto, la filosofía epicúrea, fundada por Epicuro, sostenía que la felicidad se lograba mediante la moderación de los deseos y la eliminación de los temores que atormentan al ser humano. Para los epicúreos, el placer entendido como la ausencia de dolor y malestar era la clave para alcanzar la felicidad. Cultivar la *ataraxia*, o serenidad interior, y disfrutar de los placeres sencillos de la vida, como la amistad y la contemplación de la belleza, eran fundamentales en su visión.

Por otro lado, los filósofos cínicos, como Antístenes y Diógenes, creían que la verdadera felicidad se encontraba en llevar una vida simple y virtuosa, en armonía con la naturaleza. Rechazaban la riqueza material, el poder político y el prestigio social como medios para alcanzar la felicidad, y proponían una forma de vida ascética y crítica con las convenciones sociales.

Ambas corrientes filosóficas, a pesar de sus diferencias, compartían un énfasis en la importancia de la moderación, la autosuficiencia y la búsqueda de la tranquilidad interior como elementos clave para lograr la felicidad. Sus enseñanzas y perspectivas han tenido una influencia duradera en el pensamiento occidental y siguen siendo objeto de estudio y reflexión en la actualidad.

La Epístola a Meneceo, uno de los textos fundamentales del epicureísmo, expone de manera práctica los principios éticos de esta filosofía, recalcando que la

felicidad requiere de un esfuerzo constante por cultivar la virtud y la sabiduría. Por su parte, los cínicos se caracterizaban por su actitud desafiante y su búsqueda de la autenticidad, lo que les valió la denominación de "cínicos" y les convirtió en una de las corrientes más influyentes y controversiales del pensamiento antiguo.

A lo largo de este recorrido, también hemos explorado dos concepciones de la felicidad y la Buena Vida que reflejan importantes debates y tensiones en la filosofía moderna.

Por un lado, el pensamiento de David Hume se caracteriza por una visión relativista y contextual de la felicidad, alejada de definiciones universales o absolutas. Para Hume, la felicidad no se reduce a la mera acumulación de placeres, sino que implica el desarrollo de un carácter moral y la capacidad de establecer relaciones armoniosas con los demás.

Hume otorgaba un papel central a los sentimientos y las emociones como fuente epistemológica para abordar cuestiones morales y estéticas. Así, el bien moral no era para él una cualidad objetiva, sino el sentimiento de aprobación que experimentamos hacia las acciones de los otros. De manera similar, la belleza era entendida como una sensación de agrado que nos produce la observación de los objetos.

Por otro lado, el pensamiento de John Stuart Mill se caracteriza por una concepción de la felicidad más sistemática y cuantitativa, influenciada por el utilitarismo. Sin embargo, Mill introduce importantes matices a esta tradición, al argumentar que no todos los placeres son iguales en valor o deseabilidad.

Para Mill, existen "placeres superiores", como los derivados de la contemplación y la reflexión intelectual, que son más valiosos que los "placeres inferiores", como los meramente físicos o hedonistas. La felicidad, por tanto, no se reduce a la simple sumatoria de placeres, sino que implica un discernimiento sobre los fines más deseables desde una perspectiva moral y racional.

Así, mientras Hume concebía la felicidad de manera relativa y contextual, enfatizando el papel de los sentimientos y las emociones, Mill proponía una visión

más sistemática y cuantitativa, pero a la vez más sofisticada, al introducir una jerarquización cualitativa de los placeres.

En conjunto, estas dos perspectivas reflejan la riqueza y complejidad de los debates en torno a la felicidad y la Buena Vida que tuvieron lugar en la filosofía moderna. Lejos de definiciones simplistas o dogmáticas, la concepción de la felicidad en este período se caracteriza por su diversidad y su búsqueda de integrar diferentes elementos del

A partir de lo expuesto, podemos entender la Buena Vida como un ideal de realización personal y florecimiento humano que trasciende la mera satisfacción de los deseos materiales o la búsqueda del placer inmediato; no obstante, es dependiente de las condiciones materiales para su realización.

Estos puntos servirán como una herramienta valiosa para analizar los discursos de personas influyentes en la actualidad. A través de este análisis, podremos determinar si la visión de la Buena Vida que hemos explorado a lo largo de la historia del pensamiento humano sigue teniendo vigencia en nuestra sociedad contemporánea, o si, por el contrario, se han producido modificaciones significativas en las perspectivas sobre la felicidad y el florecimiento humano.

Es importante destacar que este ejercicio de análisis no se limitará a una mera comparación entre el pasado y el presente. Más bien, se trata de un proceso de reflexión profunda que nos permitirá comprender cómo las ideas y conceptos sobre la Buena Vida han evolucionado a lo largo del tiempo, adaptándose a los desafíos y contextos específicos de cada época.

Al examinar los discursos de líderes de opinión, políticos, intelectuales y figuras públicas relevantes, podremos identificar tendencias, continuidades y rupturas en la forma en que se concibe y se articula la búsqueda de la felicidad y la realización personal en nuestros días. Este ejercicio crítico nos brindará valiosas pistas sobre los valores, prioridades y aspiraciones que guían a nuestra sociedad en la actualidad.

Pero antes de adentrarnos en este análisis, es necesario profundizar en nuestra segunda categoría de estudio: la Buena Vida o la búsqueda de la virtud a expensas del mundo material. Esta perspectiva, que ha sido desarrollada por diversos autores a lo largo de la historia, plantea que la felicidad y el bienestar no se encuentran en la mera acumulación de riquezas o en la satisfacción de los deseos materiales, sino en el cultivo de la virtud, la sabiduría y el desarrollo de un carácter moral.

A través de una revisión cuidadosa de los textos y las ideas de estos autores, podremos extraer las pautas y los principios fundamentales que definen esta concepción de la Buena Vida. Esto nos permitirá, finalmente, identificar con claridad los elementos clave que caracterizan esta categoría de análisis y que serán aplicados posteriormente en el estudio de los discursos contemporáneos.

Por tanto, consideramos que las características que nos permitirían identificar un discurso sobre esta perspectiva de felicidad son las expresadas en la tabla 1.1 que pueden encontrar en el área de apéndices.

Capítulo III: Vida Buena, o la búsqueda de la virtud en la vida.

3.1 Fundamentos para la vida buena Occidental

Una vez que se ha desarrollado la categoría de *Vida Buena*, pasaremos a identificar las posibles acepciones en las que se puede clasificar la aceptación y divulgación del concepto de felicidad en torno a nuestra otra categoría de análisis: *Vida Buena*.

En primer lugar, partimos de entender la *Vida Buena* como una vivencia orientada hacia la contemplación y reflexión de la existencia humana en torno a conceptos generales. Esta perspectiva se centra en el análisis filosófico, psicológico y espiritual de la felicidad, buscando comprender su naturaleza, sus causas y sus implicaciones para el ser humano.

Desde este enfoque, la felicidad se concibe como un estado de plenitud, armonía y satisfacción que trasciende los placeres y bienes materiales, el tiempo e incluso la vivencia misma. La *Vida Buena*, en este sentido, implica el cultivo de virtudes, la búsqueda de la sabiduría, la conexión con lo trascendente y el desarrollo de una vida auténtica y significativa orientada por las propias valoraciones, individuales o colectivas.

Desde este enfoque, la felicidad se asocia con el logro de metas, la obtención de bienes inmateriales, el disfrute de experiencias placenteras, por medio de la contemplación, y el desarrollo de relaciones significativas.

De esta manera, la *Vida Buena*, no implica, necesariamente, el acceso a recursos, oportunidades y herramientas que permitan a las personas satisfacer sus necesidades y alcanzar sus aspiraciones por medio del cultivo de virtudes, sino la persecución de las propias virtudes o de los ideales, ya que es en la práctica de estos donde se desarrollará la felicidad de cada uno de los individuos y del colectivo.

Los principales exponentes de esta categoría son filósofos, psicólogos, teólogos y maestros espirituales que han reflexionado sobre la felicidad a lo largo

de la historia, como son: Platón, Séneca, Agustín de Hipona, Tomás de Aquino, Frankl y Maslow, entre otros.

3.1.1 Platón, la idea de bondad como guía para la felicidad

Uno de los autores más representativos de la categoría de análisis de la vida buena es Platón, quien desarrolló una visión profunda sobre este concepto. En su obra, se encuentra un desarrollo clave de la noción de la vida buena como un proceso de contemplación y reflexión sobre ideas que impactan el desarrollo vivencial de los seres humanos.

Según su pensamiento, la vida buena está íntimamente relacionada con la contemplación de conceptos universales, como el Bien y la Belleza, que no poseen una entidad material, sino que se manifiestan en cada una de las cosas que rodean a los humanos.

La búsqueda de la vida buena implica un esfuerzo consciente por dirigir la atención hacia el conocimiento de estas Ideas eternas, que representan la esencia de la realidad. Este enfoque sugiere que la verdadera felicidad no se encuentra en la mera satisfacción de deseos o en el disfrute de placeres efímeros, sino en el cultivo del alma a través del desarrollo de la virtud y la sabiduría.

El alma, entendida como la esencia vital que da vida al cuerpo, es inmortal y divina, lo que significa que trasciende la existencia física y continúa su existencia incluso después de la muerte:

El mal de una cosa es lo que la corrompe. Pero los males del alma (la injusticia, la cobardía, etc.) no la destruyen. Nunca la perversión de una cosa destruye a otra, sino solo la propia perversión. De modo que, si los males propios del alma no la pueden destruir, menos aún podrán los males propios del cuerpo, que son ajenos al alma. Y si el alma no perece ni a causa de un mal propio ni de uno ajeno, es inmortal. (Platón, 2020)

Además, el pensamiento del filósofo propone que el alma se divide en tres partes: la parte racional, que se asocia con la razón y el conocimiento; la parte irascible, relacionada con las emociones y la voluntad; y la parte concupiscible, que se ocupa de los deseos y apetitos físicos. La parte racional debe gobernar las otras para alcanzar la verdadera felicidad, lo que implica un control sobre los deseos y un cultivo de las virtudes cardinales como la sabiduría, la justicia, la fortaleza y la templanza.

Así como el Estado es justo cuando las tres clases hacen cada una lo suyo, lo mismo con el individuo: al raciocinio corresponde mandar y a la fogosidad ser su servidor y aliado. El individuo es valiente cuando la fogosidad se atiene a lo prescrito por la razón, es sabio por la parte racional y es moderado por la amistad y concordia de estas partes entre sí(Platón, 2020).

Según Platón, el ser humano alcanza su mayor plenitud y felicidad cuando dirige su atención y esfuerzo hacia el conocimiento y la contemplación de las Formas o Ideas eternas, que representan la esencia de las cosas. En este sentido, la *Vida Buena* no se encuentra en el mero disfrute de los placeres y recursos que ofrece la existencia, sino en el cultivo del *alma* a través del desarrollo de la virtud y la sabiduría.

Valga decir que estas Ideas, como el Bien, la Belleza y la Justicia, son realidades trascendentes y perfectas que existen en un plano superior al mundo sensible. Para Platón, como veremos más adelante, el *alma* humana tiene la capacidad de acceder a este conocimiento a través de la razón y la dialéctica, elevándose por encima de las apariencias y los placeres efímeros de la existencia material.

Para el *filósofo* de Atenas, la parte racional del alma debe gobernar las otras partes para alcanzar la verdadera felicidad y la vida buena. Esto implica controlar los deseos y apetitos a través de la templanza, y cultivar las virtudes cardinales (sabiduría, justicia, fortaleza y templanza) para orientar la vida hacia el Bien y la verdad. Asimismo, Platón introduce la idea de la *metempsicosis* o reencarnación,

sugiriendo que el alma busca constantemente el conocimiento y la verdad a través de diferentes existencias, lo que le permite aprender y desarrollarse.

Para este autor, las virtudes cardinales (sabiduría, justicia, fortaleza y templanza) son fundamentales para orientar la vida hacia el Bien y la felicidad. Estas virtudes no se adquieren a través de la satisfacción de deseos, sino mediante la educación, la práctica y el desarrollo de hábitos virtuosos. Solo a través de este proceso de perfeccionamiento moral y espiritual, el alma humana puede liberarse de las ataduras de lo material y sensible, y elevarse hacia el conocimiento de las Ideas y la contemplación de la Belleza y el Bien supremo.

En contraste con la perspectiva hedonista o utilitarista, que revisamos en el capítulo anterior, que concibe la felicidad como la maximización del placer y la minimización del dolor, Platón propone una visión trascendente y *eudaimónica* de la *Vida Buena*, en la que la felicidad se alcanza a través del desarrollo de la virtud y la sabiduría, y la contemplación de las realidades eternas y divinas.

La propuesta sobre la felicidad como un estado de excelencia moral y sabiduría ha tenido un impacto significativo en la tradición filosófica y espiritual de Occidente. A diferencia de las concepciones hedonistas que definen la felicidad en términos de placer y satisfacción de deseos, se plantea una visión *eudaimónica*, en la que la felicidad se alcanza a través del desarrollo de las virtudes y la contemplación de las Ideas eternas.

En este marco, la ética y la política están indisolublemente ligadas, ya que ambas disciplinas tienen como objetivo último la *eudaimonía*, o florecimiento humano. En obras como *La República*, se imagina una *polis* ideal donde cada ciudadano cumple un rol específico de acuerdo con sus capacidades, contribuyendo así al bien común. Solo cuando cada parte de la ciudad desempeña su función adecuadamente y existe armonía entre ellas, la comunidad puede prosperar y sus miembros alcanzar la felicidad plena.

A menos que los filósofos reinen en los estados, o los que ahora son llamados reyes y gobernantes filosofen de modo genuino y adecuado, y que coincidan en una misma persona el poder político y la filosofía, y que se prohíba rigurosamente que marchen separadamente por cada uno de estos dos caminos las múltiples naturalezas que actualmente hacen así, no habrá, querido Glaucón, fin de los males para los Estados ni tampoco, creo, para el género humano(Platón, 2020).

La visión de la felicidad también incluye una dimensión trascendente. Como hemos mencionado, se sostiene que el alma es inmortal y que la verdadera eudaimonía se logra en la vida después de la muerte, cuando el alma se libera del cuerpo y se une con las Ideas. De esta manera, la felicidad en el mundo material se considera solo un pálido reflejo de la felicidad suprema, que se alcanza mediante la contemplación de las Ideas del Bien, la Belleza y la Justicia.

El propósito fundamental de la vida humana, entonces, es el desarrollo del alma a través del cultivo de las virtudes y la búsqueda del conocimiento. Sin embargo, a diferencia de la propuesta del capítulo anterior, la felicidad es una meta esperada al obtener el desarrollo de la virtud, es decir, una persona es feliz porque obra de manera justa, y no porque la justicia sea un tránsito para obtener la felicidad.

En otras palabras, solo a través de este proceso de perfeccionamiento moral y espiritual puede el individuo trascender las limitaciones del mundo sensible y alcanzar un estado de felicidad duradera y auténtica. Desde esta perspectiva, la felicidad no es un estado pasajero de placer, sino una condición permanente de excelencia y sabiduría que se manifiesta tanto en la vida individual como en la vida cívica.

Es notoria la influencia de estas ideas, incluso se puede observar su trayectoria en diversas corrientes filosóficas y espirituales posteriores, como el neoplatonismo, el cristianismo y el humanismo renacentista, que han adoptado y adaptado esta visión de la felicidad como un estado de perfección moral y sabiduría.

En la actualidad, el pensamiento platónico sobre la felicidad sigue siendo relevante para aquellos que buscan una concepción que trascienda el mero hedonismo y se enfoque en el desarrollo integral del ser humano.

Esto se debe a que Platón propone una visión en la que las acciones virtuosas no se concentran en el desarrollo mismo de la actividad virtuosa sino una meta inmaterial que sirve de guía para la vida de las personas.

Para Platón, la virtud es una guía fundamental para la vida, que descansa en el concepto del Bien. Este Bien no se entiende simplemente como la satisfacción de placeres o deseos individuales, sino como lo mejor para uno mismo y para la ciudad en su conjunto.

La felicidad, desde esta perspectiva, no se reduce a un estado subjetivo de placer, sino que implica el cultivo de la excelencia moral y el desarrollo de las capacidades humanas en armonía con el bien común, mismo que debe ser observado por los otros humanos, es decir, no basta con decir que se realiza una práctica de acciones virtuosas si no sin de carácter público.

En este sentido, consideramos de suma importancia la descripción que hace Platón, a través de la voz de Sócrates, de los alcances y límites del placer ideal. En el diálogo Filebo, como recuperamos en el capítulo anterior, Sócrates menciona que el placer adopta múltiples nombres y se asocia con cosas distintas, lo que sugiere que no todos los placeres son igualmente valiosos o conducentes a la felicidad. Algunos placeres pueden ser engañosos o perjudiciales, mientras que otros pueden estar alineados con el bien y la virtud.

La propuesta platónica de la felicidad como un estado de excelencia moral y sabiduría, que trasciende la mera satisfacción de deseos, sigue siendo relevante en la actualidad porque nos invita a reflexionar sobre el sentido y propósito de la vida humana más allá de los imperativos del consumo y el hedonismo.

De la misma manera, nos desafía a cultivar virtudes como la justicia, la templanza y la fortaleza, no solo para nuestro beneficio individual, sino también para contribuir al bienestar de la comunidad y a la realización de un orden social más justo y armónico.:

Considera, en efecto, esto: decimos que experimenta placer el disoluto y que también lo experimenta el moderado en su propia templanza; y, por su parte, también experimenta placer el insensato y el que está lleno de insensatas opiniones y esperanzas, y lo experimenta por su lado imprudente en su misma prudencia ¿cómo podría uno pretender injusticia no pasar por insensato al afirmar que unos y otros de esos placeres son semejantes entre sí? (Platón, 2022)

En esta simbiosis entre el pensamiento de Platón y Sócrates, dos de los más influyentes filósofos de la antigua Grecia, observamos que dedicaron gran parte de su reflexión a explorar la naturaleza de la felicidad y la búsqueda de la *vida buena*. Si bien comparten ciertos principios fundamentales, también existen diferencias significativas en sus enfoques que son cruciales para entender su concepción de la *eudaimonía* (felicidad) y la *areté* (excelencia o virtud).

Un punto clave de divergencia es la relación entre el placer y la felicidad. Mientras que Sócrates tiende a ver el placer como algo engañoso y efímero, Platón hace un esfuerzo por distinguir entre diferentes tipos de placer y su relación con el bien supremo. En el diálogo Filebo, Sócrates, a través de la voz de Platón, sostiene que el placer adopta múltiples nombres y se asocia con cosas distintas, lo que sugiere que no todos los placeres son igualmente valiosos o conducentes a la felicidad. Algunos placeres pueden ser perjudiciales o estar desconectados del bien, mientras que otros pueden estar alineados con la virtud y la excelencia.

Para Platón, la felicidad no se reduce a un estado subjetivo de placer, sino que implica el cultivo de la *areté* en todas sus formas: sabiduría, justicia, fortaleza y templanza, pues solo así se puede encaminar la vida hacia el Bien. La *vida buena*, desde esta perspectiva, no se encuentra en la mera satisfacción de deseos, sino en el desarrollo de las capacidades humanas en armonía con el bien supremo. El Bien, para Platón, no se entiende simplemente como la satisfacción de placeres individuales, sino como lo mejor para uno mismo y para la ciudad en su conjunto.

Sócrates, por su parte, enfatiza la importancia de la autorreflexión y el cuidado del alma como caminos hacia la felicidad. Para él, la ignorancia es la principal fuente de infelicidad, y solo a través del conocimiento de uno mismo y del cultivo de la virtud puede el individuo alcanzar la *eudaimonía*, como ya vimos en el

capítulo anterior. La famosa máxima socrática "conócete a ti mismo" resume su convicción de que la sabiduría práctica y moral es esencial para vivir una vida buena y feliz.

Ambos filósofos comparten la idea de que la felicidad no es un estado pasajero, sino un modo de vida que requiere esfuerzo y dedicación. La virtud y El Bien, para Platón, no es solo un medio para alcanzar la felicidad, sino que es constitutiva de ella. Vivir bien y ser feliz son dos caras de la misma moneda, y solo a través del desarrollo de la excelencia moral y racional puede el ser humano florecer y realizar su potencial.

Para Platón, la felicidad se alcanza a través de la contemplación de la verdad y el conocimiento de las Ideas, ya que considera que solo a través de este conocimiento se puede lograr la verdadera sabiduría y, por ende, la auténtica felicidad. Además, sostiene que el alma humana es inmortal y que la verdadera felicidad se experimenta en la vida después de la muerte, momento en el cual el alma se libera del cuerpo y se une con las Ideas eternas.

Por lo tanto, es evidente que Platón pone especial énfasis en la importancia de la contemplación de las Ideas y en la vida que sigue a la muerte, conceptos que son fundamentales para delimitar la categoría de la *vida buena*. Para él, la vida buena no se encuentra en la búsqueda de placeres efímeros o en la satisfacción de deseos materiales, sino en el desarrollo del alma a través del conocimiento y la virtud. La contemplación de las Ideas, especialmente la Idea del Bien, se convierte en el camino hacia la verdadera felicidad, que trasciende las limitaciones del mundo físico y se orienta hacia la realización espiritual.

Esta perspectiva invita a una reflexión profunda sobre el propósito de la vida y la naturaleza de la felicidad, sugiriendo que el verdadero bienestar radica en el cultivo de la sabiduría y la virtud, en lugar de en la mera acumulación de placeres temporales.

Sí, la vida buena se define no solo por la búsqueda del placer, sino también por el compromiso con la verdad y el desarrollo moral del individuo. En este

contexto, es fundamental explorar el pensamiento estoico, que también se adentra en la categoría de la *vida buena*. Los estoicos, como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, promovían una filosofía que enfatizaba la importancia de cultivar la virtud y la sabiduría como bases esenciales para alcanzar una vida plena y significativa.

Para los estoicos, la verdadera felicidad no dependía de factores externos o de la satisfacción de deseos materiales, sino que se encontraba en la alineación con la razón y la naturaleza. Creían que el ser humano debe vivir de acuerdo con su naturaleza racional, lo que implica desarrollar un carácter virtuoso y actuar con integridad en todas las circunstancias. La virtud, en este sentido, se convierte en el único bien verdadero, y todo lo demás, incluidos los placeres y las posesiones materiales, se considera indiferente en comparación con ella.

3.1.2 Las escuelas helénicas y sus modelos de autarquía: Estoicos

El estoicismo, cuya ética se basaba en la idea de que la felicidad se alcanzaba mediante la aceptación de la realidad y la serenidad ante los eventos, independientemente de si son buenos o malos para el individuo que los está experimentando, es otra de las escuelas que surge durante el periodo helénico y complementan la visión del periodo que hicimos en el capítulo anterior.

Para el pensamiento estoico la búsqueda de la paz y la libertad interiores mediante la práctica de la autodisciplina y el autocontrol de las emociones son el camino para llegar a la felicidad.

En esta lógica, los estoicos consideran que es necesario imponer la razón sobre aquello que no se puede modificar, es una doctrina que promueve la *apatía*; según la filósofa Victoria Camps (2019) los estoicos son muy semejantes a lo que hoy llamamos el empoderamiento de la persona, pues hace responsable a cada uno de nosotros sobre su vida y las posibilidades de cambio que ésta tiene, así como de asumir las condiciones que son inevitables, por ejemplo, la muerte.

Los filósofos estoicos son duros a la hora de reconocer verdades difíciles de aceptar, no se enredan en especulaciones que el vulgo considera inútiles o hueras. Parten de la premisa a su juicio indudable de que la filosofía tiene que ser un “arte de vivir”, para lo cual hay que reconocer y aceptar antes que nada las limitaciones humanas. Conocerlas y aceptarlas, porque es evidente que venimos a este mundo no solo para gozar, sino también para enfermar, envejecer y morir(Camps, 2019).

Durante el periodo helenista, el estoicismo fue una corriente filosófica muy influyente, liderada por figuras como Zenón de Citio, Cleantes y Séneca. Estos filósofos sostenían que la verdadera felicidad se alcanzaba mediante la aceptación de la realidad y la serenidad ante los eventos, independientemente de si son buenos o malos. La idea central del estoicismo es que el ser humano debe aprender a controlar sus emociones y aceptar las cosas como son, en lugar de luchar contra ellas, lo que se ha denominado como *apathia*.

Los estoicos creían firmemente que la verdadera libertad se alcanza a través de la autodisciplina y el autocontrol. Según su filosofía, el individuo debe aprender a ser indiferente a los placeres y dolores externos, pues estos no dependen de nosotros y, por lo tanto, no deben perturbar nuestra paz interior. El objetivo final del estoicismo es lograr un estado de equilibrio emocional y una mente tranquila, independientemente de las circunstancias externas que nos rodeen.

Para los estoicos, el conocimiento y la razón son fundamentales para alcanzar la verdadera felicidad. Consideraban que la sabiduría consiste en conocer y comprender la naturaleza de las cosas y las razones que las sustentan. De esta manera, las acciones humanas se convierten en una expresión de la razón, en lugar de ser meros actos aleatorios de la voluntad. Al conocer las causas y principios que rigen el universo, el individuo puede alinear su voluntad con el orden natural de las cosas, logrando así la armonía interior.

Además, el estoicismo otorga una gran importancia a la práctica y a la vida cotidiana. Sus enseñanzas se basan en la autodisciplina, la regulación de las emociones y la acción virtuosa. Los estoicos creían que la virtud no es algo abstracto, sino que debe manifestarse en nuestras decisiones y acciones diarias.

Por ello, enfatizaban la importancia de cultivar hábitos y prácticas que nos acerquen a la sabiduría y la excelencia moral.

La Sabiduría Estoica de Epicteto: Control, Aceptación y Virtud

El primer autor que debemos considerar para comprender esta corriente de pensamiento es Epicteto, uno de los más destacados exponentes del estoicismo y el filósofo ideal para explicar sus fundamentos. Nacido esclavo en Hierápolis alrededor del año 55 d.C., durante el apogeo del Imperio romano, logró su libertad y se convirtió en un influyente maestro de ética.

Las enseñanzas de Epicteto se centran en la autodisciplina y el autocontrol. Para él, la filosofía no es solo una disciplina teórica, sino una forma de vida que permite alcanzar la verdadera libertad a través del conocimiento y la comprensión de la naturaleza de las cosas. Su enfoque enfatiza la aceptación serena de lo que está fuera de nuestro control y la responsabilidad individual sobre nuestras propias acciones. Entre sus obras más importantes se encuentran *Los Discursos* y *El Enquiridión*.

En el texto *Los Discursos*, también conocido como *Disertaciones*, se presenta una rica colección de conversaciones y enseñanzas que Epicteto impartió a sus alumnos. Esta obra, transcrita por Flavio Arriano a comienzos del siglo II, se compone de cuatro libros y una breve salutación inicial. Arriano, quien fue un discípulo cercano de Epicteto, recopiló y organizó las lecciones que su maestro ofrecía fuera del aula, como un homenaje a su legado tras su muerte.

Uno de los temas fundamentales que Epicteto aborda en *Los Discursos* es la naturaleza de la felicidad. Para él, la felicidad no es un estado efímero ligado a placeres materiales o circunstancias externas, sino que se encuentra en la virtud y en vivir de acuerdo con la razón.

Y si la virtud promete precisamente concedernos la felicidad y la impasibilidad y la serenidad con toda certeza que el progreso hacia ella es un progreso hacia cada una de estas cosas. Pues el progreso es siempre un acercamiento a aquello a lo que la perfección nos conduce de un modo definitivo (Epicteto, 2023).

Epicteto sostiene que el verdadero bienestar proviene de la alineación con los principios éticos y de la autodisciplina. Así, la felicidad se convierte en un objetivo alcanzable a través del desarrollo del carácter y la práctica constante de la virtud.

Además, se enfatiza que vivir de acuerdo con la virtud es esencial para alcanzar una vida plena. La virtud es considerada el único bien verdadero, mientras que todo lo demás, incluidos los deseos y las posesiones, es visto como indiferente.

¿Estás preparado para convencer al vulgo de que, en efecto ninguna de esas cosas es un mal, sino que es posible ser feliz pobre, sin cargos y sin honores, o para mostrarte a ellos rico y poderoso? Porque, de esos dos caminos, el segundo es propio de un fanfarrón, insignificante y que no vale nada- Y su consecución mira por qué medios llegaría: tendrás que usar esclavos y conseguir algo de vajilla de plata y, si es posible, mostrar la misma muchas veces donde se ve procurar que no se note que es la misma, y vestimentas radiantes y las demás puedan paz y hacerte ver honrado por los notables e intentar cenar con ellos, o por lo menos, que parezca que lo haces; y en cuanto al cuerpo, buscarte alguna argucia para parecer más guapo y más noble de lo que eres. Eso es lo que hace plantear si quieres cerrar el segundo camión para no ser compadecido (Epicteto, 2023).

Esta perspectiva invita a los individuos a reflexionar sobre sus acciones y decisiones, promoviendo un estilo de vida que prioriza la integridad y la moralidad. A través de sus enseñanzas, se busca guiar a los alumnos para que se conviertan en personas virtuosas, capaces de enfrentar los desafíos de la vida con fortaleza y serenidad; además de alejarlos de las actividades que considera poco relevantes, casi todas relacionadas con lo mundano.

En vez de Sócrates y a Diógenes admiras a quien más mujeres es capaz de corromper y seducir. Quieres ser guapo y haces que lo parezcas sin serlo y quieres lucir un vestido radiante y hacer volverse a las mujeres y si en alguna parte encuentras un perfumito te crees feliz. (...) lucho contigo mismo, recupérate a ti mismo para la compostura, para el respeto, para la libertad. Si en alguna parte

alguien te dijera de mí que uno me obliga a cometer adulterio, a llevar semejante vestimenta, a perfumarme ¿no irías a convertirte en el asesino de ese hombre que tanto había abusado de mí?(Epicteto, 2023)

Otro aspecto crucial que se aborda en los diálogos es la manera en que debemos enfrentar las adversidades. Las dificultades son inevitables, pero nuestra reacción ante ellas es lo que realmente importa. Se enseña que las emociones negativas, como la ira o la tristeza, son el resultado de juicios erróneos sobre la realidad.

Por lo tanto, al cultivar una mente racional y entrenar nuestra percepción, podemos aprender a responder a las adversidades con calma y resiliencia. Este enfoque no solo ayuda a mitigar el sufrimiento, sino que también permite a los individuos encontrar paz interior, independientemente de las circunstancias externas.

Epicteto enfatiza que la felicidad no depende de factores externos, sino de nuestra actitud y respuesta ante las circunstancias de la vida. A través de ejemplos prácticos y reflexiones profundas, invita a sus oyentes a cultivar una vida de integridad y autocontrol, promoviendo la idea de que la verdadera libertad se encuentra en la capacidad de gobernar nuestras propias emociones y deseos, antes que en la satisfacción de los mismos por causas materiales.

Por otro lado, *El Enquiridión* es un manual práctico que resume las enseñanzas de Epicteto en un formato accesible y directo, propuesta que otros estoicos como Marco Aurelio retomaron para la exposición de sus enseñanzas. Este texto se centra en ofrecer consejos sobre cómo vivir de acuerdo con los principios estoicos.

A través de aforismos y máximas, Epicteto instruye al lector sobre la importancia de distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, sugiriendo que la paz interior se logra al aceptar lo inevitable y enfocar nuestros esfuerzos en lo que está a nuestro alcance.

Este manual se ha convertido en una guía esencial para aquellos que buscan aplicar el estoicismo en su vida diaria, ofreciendo herramientas para cultivar la resiliencia y la serenidad ante los desafíos.

A pesar de haber nacido en la esclavitud, Epicteto desarrolló un pensamiento profundo que ha dejado una huella significativa en la filosofía occidental. Su legado no solo nos permite comprender la esencia del estoicismo, sino que también revela su relevancia en el contexto del Imperio Romano y su aplicabilidad en la vida contemporánea. A través de sus enseñanzas, Epicteto nos invita a reflexionar sobre cómo podemos vivir de manera más auténtica y significativa.

Lo que controlamos es libre por naturaleza y no puede ser impedido ni impuesto a ningún hombre; pero lo que no controlamos es débil, servil, limitado, y sujeto a un poder ajeno. Recuerda, pues, que te perjudicarás si consideras libre y tuyo lo que por naturaleza es servil y ajeno. Te lamentarás, te confundirás, y terminarás culpando a los dioses y a los hombres de tu desgracia. Por el contrario, nadie podrá impedirme ni imponerte algo si consideras tuyo sólo lo que en verdad te pertenece y ajeno lo que en efecto es de otros. De esa forma, no criticarás a nadie ni acusarás a nadie; no harás nada en contra de tu voluntad, no tendrás enemigos y no sufrirás ningún perjuicio(Arriano, 2013).

Epicteto sostenía que, para alcanzar una vida plena, es fundamental otorgar poca o ninguna importancia a la aceptación de aquellos aspectos que escapan a nuestro control. Esto incluye fenómenos inevitables como el paso del tiempo, la muerte y otros eventos impredecibles que forman parte de la naturaleza de la existencia.

En lugar de gastar energía preocupándonos por lo que no podemos cambiar, el filósofo nos anima a adoptar una perspectiva más serena y racional. Esta aceptación de la realidad tal como es, sin resistencia, nos libera del sufrimiento innecesario que a menudo surge de la frustración y el desasosiego.

Imagínate que, estando embarcado, el barco echa anclas y tú desembarcas. Si vas a la playa a buscar agua, podrías entretenerte por el camino juntando almejas o setas. Pero tus pensamientos y tu atención deberían estar puestos en el barco,

esperando la llamada del capitán; porque ante esa llamada deberías dejar inmediatamente lo que te entretiene, no sea cosa que te vengán a buscar y te arrojen a bordo atado de pies y manos como un cordero. En la vida sucede lo mismo. Si te es dada una esposa o un hijo está bien que los ames y los disfrutes. Pero si llama el capitán, tendrás que dejarlos e ir hacia el barco sin mirar atrás. Y si ya eres viejo, nunca te alejes de la nave; no vaya a suceder que te llamen y no estés en condiciones de presentarte (Arriano, 2013).

En contraposición, Epicteto enfatiza la importancia de dirigir la mayor parte de nuestros esfuerzos hacia la mejora de lo que sí podemos controlar: nuestros pensamientos, acciones y reacciones. Esta idea se centra en el desarrollo del autocontrol y la autodisciplina, pilares fundamentales del estoicismo. Al aprender a gestionar nuestras emociones y reacciones ante las circunstancias externas, podemos cultivar una vida más equilibrada y satisfactoria.

Por ejemplo, en lugar de dejarnos llevar por la ira o la tristeza ante situaciones adversas, Epicteto nos enseña a responder con calma y reflexión. Esto no significa ignorar nuestras emociones, sino más bien reconocerlas y elegir cómo reaccionar ante ellas. Al enfocarnos en nuestro interior y en cómo podemos mejorar nuestras respuestas, encontramos una fuente de poder personal que nos permite enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y serenidad.

Este enfoque estoico no solo es relevante en el contexto del Imperio Romano, donde las adversidades eran comunes, sino que también resuena en la vida contemporánea. En un mundo lleno de incertidumbres y cambios rápidos, las enseñanzas de Epicteto nos ofrecen herramientas prácticas para navegar por la vida con mayor claridad y propósito. Al cultivar la aceptación de lo incontrolable y la mejora de lo que está en nuestras manos, podemos vivir de manera más auténtica y alineada con nuestros valores.

Reflexiones Estoicas de Séneca

El pensamiento estoico de Séneca y Epicteto presenta similitudes, pero también diferencias significativas que enriquecen nuestra comprensión de la

filosofía estoica y su aplicación en la vida. Ambos filósofos comparten la idea de que la felicidad y la libertad dependen del control sobre uno mismo y de vivir de acuerdo con la razón y la virtud. Sin embargo, sus enfoques y matices difieren en varios aspectos.

Séneca, un filósofo y estadista romano del siglo I e.c., enfatiza la importancia de vivir en armonía con el orden natural del universo. Para él, la clave para alcanzar la felicidad radica en la ética y en la aceptación de las circunstancias que no podemos controlar. A lo largo de sus obras, como las *Cartas a Lucilio*, ofrece consejos prácticos sobre cómo encontrar la paz interior a través del autocontrol y la autodisciplina.

Séneca también aborda la idea de que la vida debe ser reflexionada y examinada, sugiriendo que el autoexamen y la autorreflexión son esenciales para el crecimiento personal, tal como sugería Sócrates.

Por otro lado, como hemos visto en la obra de Epicteto, quien vivió en el mismo periodo, se centra más en la distinción entre lo que está en nuestro control y lo que no lo está. Su enseñanza principal es que debemos aceptar lo que no podemos cambiar y concentrarnos en nuestras actitudes y acciones.

Epicteto, según lo que hemos visto, sostiene que la verdadera libertad proviene del conocimiento y control de uno mismo, y que el sabio es aquel que no se deja afectar por las circunstancias externas. Este enfoque pragmático se traduce en una práctica constante de autoexamen, donde el individuo confronta sus pensamientos y emociones para alcanzar una estabilidad interna.

Otra diferencia importante radica en la forma en que cada filósofo aborda las emociones. Séneca reconoce la importancia de las emociones y su influencia en la vida humana, sugiriendo que deben ser gestionadas y entendidas para vivir éticamente. En cambio, Epicteto tiende a ver las emociones negativas como resultado de juicios erróneos sobre la realidad, promoviendo así una forma de desapego emocional que permite al individuo mantener su serenidad ante la adversidad.

Revisaremos el pensamiento de Séneca desde el texto titulado *Las Cartas a Lucilio*, el cual está conformado por una serie de 124 epístolas escritas por el filósofo estoico Séneca a su amigo Lucilio.

En estas cartas, Séneca ofrece consejos y enseñanzas sobre cómo vivir una vida virtuosa y alcanzar la felicidad. Su enfoque presenta similitudes con el pensamiento aristotélico, que también sostiene que la verdadera satisfacción no proviene únicamente del disfrute de la vida, sino de la búsqueda activa de la virtud como medio para alcanzar la *eudaimonia* o florecimiento humano.

Ahora te mostraré la manera como conocerás que no eres sabio. El sabio es el hombre lleno de alegría, sonriente, sereno e inmovible, vive en el mismo nivel que los dioses. Ahora examínate tú mismo. Si nunca estás triste, si ninguna esperanza inquieta a tu alma con la expectación del futuro, si el tono de tu alma elevada y contenta se mantiene el mismo del día y de la noche has alcanzado la cumbre de la felicidad humana. Pero si andas ansioso de placeres, es menester que sepas que estás tan falto de sabiduría como de alegría. Deseas llegar a ésta, pero andas errado si pretendes encontrar la alegría entre las riquezas y honores, es decir, entre los afanes. Estas cosas en las cuales te esfuerzas, aguardando que procuren alegría y placer, son causa de dolor (Séneca, 2020).

A lo largo de estas cartas, Séneca enfatiza la importancia de la autodisciplina -y el autocontrol como medios para lograr la libertad interior y la paz mental. Según su perspectiva estoica, el verdadero poder reside en nuestra capacidad de gestionar nuestras emociones y reacciones ante las circunstancias externas. Al cultivar la autodisciplina, podemos aprender a responder a los desafíos de la vida con serenidad y fortaleza, en lugar de dejarnos arrastrar por los vaivenes de las pasiones.

Además, Séneca aborda conceptos que resuenan con las enseñanzas de Epicteto, destacando la relevancia de aceptar la realidad y de reconocer las circunstancias que están fuera de nuestro control, tales como el paso del tiempo, la muerte y otros eventos impredecibles.

Para ambos filósofos, la clave radica en enfocar nuestros esfuerzos en aquello que podemos modificar: nuestros pensamientos, actitudes y acciones. Al

aceptar con ecuanimidad lo inevitable, liberamos energía para concentrarnos en cultivar la virtud y vivir de acuerdo con principios éticos.

A través de las *Cartas a Lucilio*, Séneca no solo comparte su vasta sabiduría filosófica, sino que también invita a su amigo a reflexionar sobre su propia vida y a adoptar una actitud estoica frente a las adversidades. En estas epístolas, el filósofo subraya una verdad atemporal: la felicidad no es un estado pasajero, sino una forma de ser que se construye mediante la práctica constante de la virtud y el autoconocimiento.

El legado de las Cartas a Lucilio perdura como un testimonio de la búsqueda de la virtud y la serenidad en un mundo lleno de incertidumbres. Las lecciones que ofrece sobre el autocontrol, la aceptación y la integridad moral continúan inspirando a generaciones de lectores a reflexionar sobre la naturaleza de la *vida buena* y a cultivar una existencia más auténtica y significativa, en términos de orientarse hacia la virtud y no como un medio para la obtención de placer.

A través de estas epístolas, Séneca nos recuerda que la verdadera libertad se encuentra en el dominio de nosotros mismos y en la alineación de nuestras acciones con nuestros valores más profundos. Este enfoque no solo proporciona una guía práctica para enfrentar los desafíos cotidianos, sino que también invita a un examen introspectivo que puede llevar a un crecimiento personal significativo.

En un mundo a menudo caótico y lleno de distracciones, sus enseñanzas ofrecen un camino hacia la paz interior y la realización personal, enfatizando que el verdadero poder reside en nuestra capacidad para elegir cómo responder a las circunstancias de la vida.

Además, Séneca destaca la importancia de la práctica diaria y la aplicación de principios éticos y morales en la vida cotidiana. Aconseja a Lucilio sobre cómo desarrollar un carácter virtuoso y evitar los errores comunes que muchas personas cometen en su búsqueda de la felicidad. Para él, la virtud no es solo una meta, sino un proceso continuo que requiere esfuerzo y dedicación, la virtud entonces es la guía de las acciones humanas.

El filósofo también señala que el progreso personal no se logra a través de la competencia con los demás, sino mediante la superación de uno mismo. Séneca sostiene que la verdadera competencia es con nuestra propia naturaleza; al enfrentar y superar nuestras debilidades y defectos, podemos alcanzar un progreso genuino. Esta idea resalta la importancia del autoconocimiento y la autorreflexión como herramientas para el crecimiento personal.

Además, argumenta que el verdadero progreso se alcanza mediante la práctica de la virtud y la sabiduría, cualidades esenciales para lograr la felicidad y la paz interior. En su visión, el desarrollo personal se centra en el crecimiento de la mente y el espíritu, en lugar de en la acumulación de bienes materiales. Para Séneca, la verdadera riqueza radica en la fortaleza del carácter y en la capacidad de vivir de acuerdo con nuestros principios éticos, lo que nos permite enfrentar los desafíos de la vida con integridad y serenidad.

En el siguiente apartado, exploraremos el periodo medieval, ya que consideramos que existen autores relevantes que contribuyeron al desarrollo de nuestra categoría de análisis: la vida buena. Durante esta época, la filosofía estuvo fuertemente influenciada por el cristianismo, lo que dio lugar a una síntesis entre el pensamiento clásico grecolatino y las enseñanzas bíblicas. Varios filósofos y teólogos medievales abordaron la cuestión de la *vida buena* desde esta perspectiva, ofreciendo nuevas interpretaciones y enriqueciendo el debate sobre la felicidad y la virtud.

3.2 Felicidad desde los autores ligados a la época medieval: de Agustín de Hipona a Duns Scoto

El pensamiento medieval se refiere al conjunto de corrientes filosóficas y teológicas que se desarrollaron desde la caída del Imperio Romano en el siglo V hasta el Renacimiento en el siglo XVI. Este periodo se caracteriza por la búsqueda de una integración entre las creencias de la filosofía clásica y los dogmas del

cristianismo, así como por la influencia de las tradiciones judía e islámica. La filosofía medieval se centra en la relación entre fe y razón, con un enfoque teocéntrico que coloca a Dios y su relación con el mundo como el eje central del pensamiento filosófico.

El cristianismo desempeñó un papel fundamental en la vida de la sociedad medieval occidental, influyendo en todos los aspectos de la existencia humana, desde la vida personal hasta la política y la cultura. Durante el periodo que abarca aproximadamente desde el siglo V hasta el XV, la Iglesia católica se consolidó como la institución más poderosa y dominante en Europa, y su influencia se extendió a todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Uno de los aspectos más significativos del cristianismo en la Edad Media fue su función como fuente de autoridad moral. Con la caída del Imperio Romano de Occidente, la Iglesia llenó el vacío de poder que dejó la descomposición del imperio. En un contexto de inestabilidad y caos, la Iglesia ofreció un sistema que promovía una visión moral y celestial, proporcionando a las personas un sentido de propósito y dirección. La creencia en la salvación a través de la fe cristiana se convirtió en un pilar fundamental de la vida medieval, donde la participación en los sacramentos y el culto cristiano eran considerados esenciales para alcanzar la salvación.

La práctica religiosa estaba profundamente arraigada en la cultura medieval, y la mayoría de la población, que era mayoritariamente analfabeta, dependía de la Iglesia para su educación espiritual. Los sacramentos, administrados exclusivamente por el clero, eran vistos como el único camino hacia la salvación. Así, la Iglesia no solo actuaba como guía espiritual, sino que también se convirtió en una autoridad política y social, influyendo en las decisiones de los gobernantes y en la vida de los ciudadanos.

Además, el cristianismo promovió la idea de la caridad y el cuidado de los necesitados. Las instituciones eclesiásticas se encargaban de atender a los enfermos, los pobres, las viudas y los huérfanos, lo que reflejaba una ética cristiana centrada en la compasión y la solidaridad. Esta labor social contribuyó a la cohesión de las comunidades y al fortalecimiento de la identidad cristiana en Europa.

La influencia del cristianismo también se manifestó en el ámbito intelectual. La Escolástica, por ejemplo, surgió como un movimiento que buscaba armonizar la fe cristiana con la razón filosófica, promoviendo un diálogo entre la teología y la filosofía. Pensadores como Santo Tomás de Aquino jugaron un papel crucial en este proceso, argumentando que la existencia de Dios podía ser demostrada racionalmente y que la felicidad se encontraba en la unión con lo divino.

La relación entre el cristianismo medieval occidental y la felicidad durante este periodo es compleja y multifacética. En la Edad Media, como hemos mencionado, el cristianismo se consolidó como la fuerza dominante en la vida social, política y cultural de Europa. Esta influencia no solo moldeó las creencias y prácticas religiosas, sino que también redefinió la comprensión de la felicidad y el propósito de la vida.

Desde el momento en que el emperador Constantino estableció el cristianismo como la religión oficial del Imperio Romano en el siglo IV, se introdujo una nueva forma de entender la realidad. La felicidad comenzó a ser vista no como un estado que se podía alcanzar a través de la razón o el placer material, sino como un don divino que se obtenía a través de la fe y la obediencia a la voluntad de Dios.

A diferencia de los pensadores griegos, que consideraban la razón como la fuente de la sabiduría y la virtud, los filósofos medievales expresaron una profunda desconfianza hacia la racionalidad humana. Para ellos, la felicidad dependía de la adherencia a los principios cristianos y a la ley divina.

La felicidad, en este contexto, se entendía como la unión con Dios y la realización de su voluntad. Los pensadores medievales, como Tomás de Aquino, como veremos más adelante, argumentaron que la verdadera felicidad se logra a través de la práctica de la virtud y la búsqueda de una vida moralmente recta. La vida buena, por lo tanto, se definía como aquella que estaba en consonancia con los valores cristianos, donde la caridad, la fe y la esperanza eran virtudes fundamentales.

Además, el cristianismo promovió la idea de que la felicidad no se encuentra en el mundo material, sino en la vida eterna, íntimamente ligada con la creencia en Dios y en cumplir con sus designios. La Iglesia enseñaba que la felicidad terrenal era efímera y que el verdadero propósito de la vida era prepararse para la salvación y la vida en el más allá. Esta perspectiva proporcionaba consuelo a las personas en tiempos de dificultad y sufrimiento, ya que les ofrecía la esperanza de una recompensa eterna por su fe y sus acciones virtuosas.

La práctica de los sacramentos también desempeñó un papel crucial en la búsqueda de la felicidad. Los sacramentos eran considerados medios a través de los cuales los creyentes podían recibir la gracia divina, lo que les permitía acercarse a Dios y, por ende, experimentar una mayor felicidad espiritual. La participación en la vida de la Iglesia y el cumplimiento de las obligaciones religiosas se veían como esenciales para alcanzar la salvación y, por lo tanto, la felicidad.

Durante la época medieval, varios pensadores abordaron la cuestión de la *vida buena*, ofreciendo nuevas interpretaciones sobre la felicidad y la virtud. Por ejemplo, San Agustín, uno de los filósofos más destacados de este periodo. Integró elementos del platonismo en su teología y, en su obra *La ciudad de Dios*, reflexionó sobre la felicidad desde una perspectiva cristiana. Agustín argumentaba que la verdadera felicidad se encuentra en la unión con Dios, ya que el ser humano, creado a imagen divina, anhela esa conexión.

Otro pensador relevante fue Tomás de Aquino, quien realizó una síntesis entre la filosofía aristotélica y la teología cristiana. En su obra *Suma Teológica*, Aquino consideraba que la felicidad es el fin último del ser humano, alcanzable mediante la práctica de la virtud. Sin embargo, a diferencia de Aristóteles, creía que la felicidad perfecta solo se logra a través de la contemplación de Dios en la vida eterna.

Para Aquino, la vida buena implica el desarrollo de virtudes tanto intelectuales como morales, así como la práctica de virtudes teologales. Estas virtudes no solo acercan al individuo a Dios, sino que también permiten vivir en armonía con la

naturaleza racional y social del ser humano. Además, enfatizaba la importancia de la ley natural y la ley divina como guías para una vida virtuosa.

Otros pensadores medievales, como Boecio, Guillermo de Ockham y Duns Scoto, también aportaron a la discusión sobre la *vida buena*, ofreciendo diversas interpretaciones que enriquecieron el pensamiento de la época. En general, el pensamiento medieval se caracteriza por una fusión entre la filosofía clásica y la teología cristiana, donde la felicidad se concibe como un camino de perfeccionamiento moral y espiritual que culmina en la unión con Dios.

Esta era de reflexión filosófica y teológica dejó un legado duradero en la historia del pensamiento occidental, influyendo en la comprensión de la *vida buena* y la búsqueda de la felicidad en contextos posteriores.

3.2.1 Agustín y las dos vías para la felicidad

Agustín de Hipona, que vivió entre los años 354 e.C. y 430 e.C., defendió la idea de que es posible conocer la verdad y que esta es fundamental para alcanzar la felicidad. En su obra "La Ciudad de Dios", Agustín sostiene que la verdadera felicidad no se puede encontrar en los bienes materiales ni en la satisfacción de deseos mundanos. Para él, la felicidad auténtica solo se logra a través de una relación profunda y personal con Dios.

La verdad, para Agustín, es un ideal supremo que trasciende las verdades particulares. Él considera que la verdadera felicidad está intrínsecamente ligada al conocimiento de esta verdad absoluta, que se encuentra en la relación con Dios. En su pensamiento, la verdad no es simplemente un concepto abstracto, sino una realidad que debe ser vivida y experimentada. Agustín enfatiza que el amor a la verdad es esencial en la vida del ser humano, ya que este amor impulsa la búsqueda de una existencia plena y significativa.

Agustín de Hipona introduce un elemento novedoso y fundamental en su concepción de la felicidad: la fe. A diferencia de los filósofos clásicos, Agustín

sostiene que la felicidad no se alcanza a través de la razón o la reflexión filosófica, sino mediante la fe y la gracia divina. Esta idea representa una diferencia radical con el pensamiento anterior, ya que la fe no había sido considerada previamente como un componente esencial para la búsqueda de la felicidad.

Para Agustín, el conocimiento de la verdad se logra a través de una conexión espiritual con Dios, que ilumina el entendimiento humano. La fe, en este contexto, se entiende como una apertura del individuo a la revelación divina y una confianza en la sabiduría de Dios. A través de la fe, el ser humano puede acceder a una verdad que trasciende las limitaciones de la razón.

Esta perspectiva subraya la importancia de la interioridad y la introspección en la búsqueda de la felicidad. Según Agustín, el individuo debe alinearse con la voluntad divina a través de la fe para encontrar la paz y la armonía en su vida. La felicidad, entonces, no se encuentra en el mundo exterior, sino en el cultivo de una relación personal con Dios.

Este enfoque es sumamente significativo, ya que implica que el ser humano no puede alcanzar la felicidad por sus propios medios. A diferencia de las visiones anteriores, que enfatizaban la capacidad del individuo para lograr la felicidad a través de la razón y el esfuerzo personal, Agustín sostiene que es necesaria la intervención del ser divino en el desarrollo individual para concretar aspiraciones y metas.

La fe, en el pensamiento agustiniano, se convierte en un elemento esencial que permite al ser humano acceder a una comprensión más profunda de la verdad y la felicidad. A través de la fe, el individuo se abre a la gracia divina, un concepto fundamental en la teología cristiana que se refiere al favor, el amor y la asistencia que Dios otorga gratuitamente a los seres humanos. La gracia divina actúa como guía y fuente de fortaleza en el camino del individuo hacia la felicidad.

Según Agustín, la gracia divina es un don inmerecido que Dios concede a los seres humanos para ayudarlos a alcanzar la salvación y la felicidad. Esta gracia no se gana mediante méritos propios, sino que se recibe por la misericordia y el amor

de Dios. La gracia divina ilumina el entendimiento, fortalece la voluntad y purifica el corazón del individuo, permitiéndole superar los obstáculos y tentaciones que se interponen en su búsqueda de la verdad y la felicidad.

Esta relación espiritual con la gracia divina, mediada por la fe, no solo proporciona un sentido de propósito y significado a la vida del individuo, sino que también transforma la manera en que percibe su existencia y sus objetivos, considerando que ya no serán mundanos sino espirituales o íntimamente relacionados con la divinidad.

Cuando el ser humano se abre a la gracia de Dios, su perspectiva se amplía y su vida adquiere una dimensión trascendente. La felicidad ya no se limita a las satisfacciones mundanas, sino que se convierte en un anhelo de unión con lo divino y de vivir de acuerdo con los principios de la fe, los cuales serán rectores de las actividades y pensamientos que desarrolle el humano durante su estancia en la vida.

No debemos olvidar que, la introducción de la fe como elemento fundamental para la felicidad marca un punto de inflexión en el pensamiento occidental. Agustín integra la filosofía clásica con la teología cristiana, estableciendo una síntesis entre razón y fe. La felicidad, en su visión, es un estado que se alcanza a través de la práctica de la virtud y la apertura a la gracia divina.

Además, Agustín relaciona la verdad con la virtud, afirmando que vivir de acuerdo con los valores cristianos es esencial para alcanzar la felicidad. La práctica de la virtud, que incluye el amor hacia Dios y hacia el prójimo, es un camino que lleva a la verdadera felicidad. Así, Agustín propone una síntesis entre la vida contemplativa y la práctica de la virtud, donde ambas dimensiones son necesarias para alcanzar la vida buena.

Según San Agustín, la felicidad es el fin último de la vida humana, pero esta solo puede alcanzarse mediante una conexión profunda con lo divino. En su pensamiento, el filósofo distingue entre dos tipos de felicidad:

1. **La felicidad terrenal**, que considera efímera y engañosa. Esta felicidad se basa en los bienes materiales y las gratificaciones temporales, que no logran satisfacer el anhelo más profundo del ser humano.
2. **La felicidad eterna**, que proviene de Dios y es la única verdadera y duradera. Esta felicidad se alcanza a través de la unión con lo divino y la búsqueda de la verdad.

Agustín argumenta que, aunque todos los seres humanos desean ser felices, muchos se desvían en su búsqueda al enfocarse en placeres pasajeros. Esta búsqueda errónea puede llevar a la desilusión y el sufrimiento, ya que lo que realmente satisface el corazón humano es el conocimiento y la posesión de Dios.

Para el filósofo, la verdadera felicidad consiste en vivir conforme a la verdad y en la búsqueda de una vida virtuosa. En este proceso, la gracia divina juega un papel crucial, ya que es un don que Dios otorga gratuitamente a los seres humanos para ayudarlos a alcanzar la salvación y la felicidad.

Existe una diferencia fundamental entre la concepción de la felicidad plena en el pensamiento griego y la felicidad eterna en el cristianismo medieval. Para los filósofos griegos como Sócrates, Platón y Aristóteles, la felicidad (*eudaimonia*) era un estado de plenitud y realización personal que se alcanzaba a través de la práctica de las virtudes. Consideraban que la felicidad era el fin último del ser humano y que se lograba viviendo una vida virtuosa y en armonía con la razón.

La felicidad griega se entendía como un estado alcanzable en esta vida terrenal mediante el desarrollo de las virtudes éticas e intelectuales. No se concebía como algo eterno o sobrenatural, sino como la máxima realización posible para un ser humano en el mundo material.

En contraste, los pensadores cristianos medievales como Agustín, y como veremos más adelante con Tomás de Aquino, concebían la felicidad como algo que trasciende este mundo y solo se logra en la vida eterna a través de la unión con Dios. Para ellos, la felicidad perfecta no puede alcanzarse plenamente en la tierra, ya que el ser humano está limitado por el pecado y la finitud.

Solo en la vida después de la muerte, cuando el alma se une a Dios, se puede experimentar la felicidad en su forma más completa. Como hemos mencionado, Agustín distinguía entre la felicidad terrenal, que consideraba efímera y engañosa, y la felicidad eterna que proviene de Dios. Argumentaba que los bienes materiales no pueden satisfacer el anhelo más profundo del ser humano, que es la unión con lo divino.

En el capítulo X de "La Ciudad de Dios", Agustín de Hipona presenta una reflexión profunda sobre la naturaleza de la felicidad y su relación con las posesiones materiales. Sostiene que la felicidad no puede encontrarse en las cosas materiales ni en la riqueza, ya que estos elementos ofrecen solo una satisfacción temporal y superficial. Aunque las posesiones materiales pueden proporcionar placeres momentáneos, Agustín argumenta que no pueden brindar una felicidad duradera.

En su visión, la búsqueda de la felicidad a través de bienes materiales es engañosa, ya que estos bienes son efímeros y, en última instancia, insatisfactorios. Para él, los bienes terrenales y las gratificaciones temporales no logran saciar el anhelo más profundo del ser humano, que es la búsqueda de la verdad y la unión con Dios.

Agustín afirma que la verdadera felicidad solo se puede encontrar en Dios y en su amor. Esta felicidad trasciende las limitaciones de la vida terrenal y ofrece una satisfacción que va más allá de lo temporal. Para el filósofo, la felicidad plena se experimenta en la vida eterna, que solo es accesible para aquellos que siguen la voluntad de Dios y viven en su amor.

Argumenta que, aunque todos los seres humanos desean ser felices, muchos se desvían en su búsqueda al enfocarse en placeres pasajeros. Esta búsqueda errónea puede llevar a la desilusión y el sufrimiento, ya que lo que realmente satisface el corazón humano es el conocimiento y la posesión de Dios.

En contraposición con los pensadores anteriores, Agustín sostiene que la verdadera felicidad solo se encuentra en Dios y en su amor. Para él, la relación con

lo divino es esencial para alcanzar un estado de felicidad auténtico y duradero. Esta conexión con Dios trasciende las limitaciones de la vida terrenal y ofrece una satisfacción que va más allá de lo temporal. Agustín argumenta que la felicidad plena se experimenta en la vida eterna, accesible únicamente para aquellos que siguen la voluntad de Dios y viven en su amor.

De esta manera, Agustín establece un claro contraste entre la felicidad efímera que se encuentra en la vida mundana y la felicidad eterna que se obtiene a través de la fe. Mientras que las alegrías temporales pueden ofrecer placeres momentáneos, no logran satisfacer el anhelo más profundo del ser humano, que es la búsqueda de la verdad y la unión con lo divino. La verdadera felicidad, según Agustín, se alcanza al vivir conforme a la verdad y al amor, donde la gracia divina juega un papel crucial en la realización de este.

Más adelante, en el capítulo XVIII de la misma obra, Agustín aborda la relación entre la felicidad y la virtud. En este contexto, enfatiza que la virtud es un componente esencial para alcanzar una felicidad duradera. Según su perspectiva, solo a través de la práctica de la virtud podemos vivir de acuerdo con la voluntad de Dios. Las virtudes, entendidas como hábitos que nos llevan a actuar correctamente, son fundamentales para cultivar una vida alineada con los principios divinos.

Agustín argumenta que la práctica de la virtud no solo nos acerca a Dios, sino que también nos prepara para experimentar la felicidad en su forma más plena. Esta conexión entre felicidad y virtud es crucial en el pensamiento agustiniano, ya que establece que la felicidad no es un estado que se pueda alcanzar de manera arbitraria o sin esfuerzo. Aunque reconoce que existe un fundamento conceptual para la felicidad, subraya que se requiere un compromiso activo con la práctica de la virtud para alcanzar este estado deseado.

De este modo, la vida virtuosa se convierte en un camino hacia la felicidad, ayudándonos a vivir en armonía con la voluntad divina y a desarrollar una relación más profunda con Dios. La búsqueda de la felicidad, por lo tanto, está intrínsecamente ligada a la dedicación a la virtud y a la fe, lo que permite al individuo acercarse a la verdadera plenitud espiritual.

Según Agustín, la felicidad no se alcanza a través de la razón o la reflexión filosófica, sino mediante la fe y la gracia divina. En su obra "La Ciudad de Dios", explica que la verdadera felicidad se encuentra en el amor a Dios y al prójimo, así como en vivir de acuerdo con los valores cristianos. Esta perspectiva implica una combinación de la vida contemplativa y la práctica de la virtud, donde ambas dimensiones son esenciales para alcanzar la vida buena.

Agustín argumenta que el amor a Dios es fundamental para experimentar una felicidad auténtica. Este amor trasciende las limitaciones de las satisfacciones temporales que ofrecen las cosas materiales. Para él, la felicidad verdadera no puede ser encontrada en la búsqueda de placeres efímeros, sino en una relación profunda con lo divino que nos conecta con un propósito más elevado. La vida buena, entonces, se define por la búsqueda de la verdad y la conformidad con la voluntad de Dios, lo que nos lleva a vivir de manera virtuosa.

El filósofo sostiene que el ser humano está llamado a vivir en comunión con Cristo, y que solo el amor de Dios puede llenarlo plenamente. Sin embargo, muchos se desvían en su búsqueda de la felicidad, poniendo su esperanza en cosas o personas que no pueden satisfacer su anhelo más profundo. Agustín invita a reflexionar sobre la importancia de cultivar una relación con Dios y a comprometerse con la práctica de las virtudes como medios para alcanzar una felicidad auténtica y duradera.

Agustín de Hipona destaca que la práctica de la virtud es crucial en el proceso de alcanzar la felicidad. La virtud, entendida como el hábito de hacer el bien, permite al individuo alinearse con los principios divinos y vivir en armonía con su verdadera naturaleza. Agustín enfatiza que la felicidad y la virtud están intrínsecamente relacionadas; solo a través de la práctica de la virtud se puede alcanzar una felicidad duradera. Esta relación implica que vivir bien es un camino hacia la felicidad, ya que nos acerca a Dios y nos permite experimentar su amor.

La virtud, en el pensamiento agustiniano, no solo es un medio para alcanzar la felicidad, sino también un reflejo de la voluntad divina en la vida del individuo. A medida que cultivamos virtudes como la generosidad, la compasión y la caridad,

nos acercamos a la esencia de lo que significa vivir de acuerdo con la voluntad de Dios. Agustín sostiene que esta vida virtuosa es fundamental para experimentar una conexión más profunda con lo divino y, por ende, para encontrar la verdadera felicidad.

Para identificar la vida buena en el pensamiento de Agustín, es esencial observar cómo nuestras acciones y elecciones se alinean con los valores cristianos y la búsqueda de la verdad. La vida buena se manifiesta en la dedicación a la práctica de la virtud y en el amor hacia Dios y hacia los demás. Agustín nos invita a reflexionar sobre nuestras propias vidas y a cuestionar si nuestras metas y deseos están en sintonía con la búsqueda de una felicidad auténtica y duradera.

En última instancia, la vida buena en el pensamiento agustiniano se define por la búsqueda de la verdad, la práctica de la virtud y la apertura a la gracia divina. Al comprometernos con estos principios, podemos experimentar una felicidad que trasciende las limitaciones del mundo material y nos conecta con lo eterno.

3.2.2 Boecio y la felicidad eterna o beatitud

Después de explorar la concepción agustiniana de la felicidad, donde se enfatiza que la verdadera alegría se encuentra en la unión con Dios a través de la fe y la práctica de la virtud, nos parece pertinente analizar cómo este tema es abordado por otros pensadores medievales, como el filósofo y teólogo Boecio.

Boecio, quien vivió entre los años 480 y 524 d.C., escribió su obra más famosa, *La Consolación de la Filosofía*, mientras se encontraba encarcelado por cargos falsos. En esta obra, Boecio se enfrenta a la pregunta fundamental de cómo uno puede encontrar la felicidad en medio de la adversidad y el sufrimiento.

Al igual que Agustín, Boecio reconoce que la felicidad no se encuentra en los bienes materiales ni en los placeres efímeros del mundo. Sin embargo, a diferencia de Agustín, Boecio no se centra exclusivamente en la relación con Dios como el camino hacia la felicidad. En su obra, Boecio presenta una síntesis entre la filosofía

griega y el pensamiento cristiano, buscando una comprensión más amplia de la vida buena.

En *La Consolación de la Filosofía*, Boecio personifica a la Filosofía como una mujer sabia que visita al filósofo en la cárcel para consolarlo y guiarlo hacia la verdad. A través del diálogo entre Boecio y la Filosofía, se exploran temas como el destino, la providencia divina, la libertad humana y la naturaleza de la felicidad.

Una de las ideas centrales en la obra de Boecio es la concepción de la Fortuna como una fuerza caprichosa e inconstante que puede elevar a los hombres a la cima del éxito y luego arrojarlos al abismo de la desgracia. Boecio argumenta que la felicidad verdadera no depende de los vaivenes de la Fortuna, sino de la virtud y la sabiduría interior del individuo.

Para Boecio, la vida buena se caracteriza por la práctica de la virtud y el cultivo de la sabiduría filosófica. A través del estudio de la filosofía y la contemplación de la verdad eterna, el ser humano puede alcanzar un estado de serenidad y felicidad que trasciende las circunstancias externas. En este sentido, Boecio se acerca más a la tradición estoica y neoplatónica que a la visión agustiniana centrada en la fe.

Sin embargo, Boecio no descarta por completo la importancia de la religión. En su obra, también aborda cuestiones teológicas como la naturaleza de Dios y la relación entre la providencia divina y el libre albedrío humano. Boecio intenta reconciliar la filosofía griega con el pensamiento cristiano, buscando una síntesis que pueda iluminar la búsqueda de la felicidad y la vida buena.

En la obra, se presentan diferentes tipos de felicidad que reflejan su búsqueda de la verdadera satisfacción en la vida. La más elevada es la felicidad *eterna* o *beatitud*, que se alcanza a través de la vida contemplativa y la conexión con la voluntad de Dios. Esta forma de felicidad trasciende las circunstancias temporales y se basa en el conocimiento de la verdad, ofreciendo una satisfacción duradera que no depende de factores externos.

Por otro lado, se identifica la felicidad *efímera*, que está relacionada con bienes materiales como la riqueza, el poder y la fama. Boecio argumenta que estas formas de felicidad son engañosas, ya que son inconstantes y pueden desvanecerse rápidamente. La búsqueda de esta felicidad superficial puede llevar a la desilusión, ya que no satisface el anhelo más profundo del ser humano.

Además, el autor introduce la idea de la felicidad *humana*, que se refiere a una satisfacción más accesible en la vida cotidiana, pero que sigue siendo imperfecta. Esta felicidad se logra a través de la práctica de la virtud y la acción racional, que permiten al individuo vivir de acuerdo con la razón y encontrar un sentido de propósito en su vida. Aunque esta forma de felicidad es más transitoria, es un paso hacia la comprensión de la felicidad *eterna*.

Además, Boecio también argumenta que el conocimiento de la verdad es fundamental para la felicidad. En particular, sostiene que el conocimiento de Dios es esencial para encontrar la felicidad verdadera. El autor argumenta que, al conocer a Dios, uno se da cuenta de que la verdadera felicidad no se encuentra en cosas materiales, sino en la conexión con lo divino.

En el capítulo IV del libro III de *La Consolación de la Filosofía*, el autor dedica un espacio específico al tema de la felicidad. En este apartado, comienza analizando las diferentes concepciones sobre la felicidad sostenidas por los filósofos antiguos, como Platón, Aristóteles y los estoicos. Esta reflexión guarda muchos puntos en común con la que estamos realizando, aunque los acercamientos surgen desde distintos textos.

Posteriormente, el autor presenta su propia definición de felicidad, la cual se basa en la idea de que la verdadera felicidad no puede depender de circunstancias externas, sino que debe ser una condición interna del alma. Para él, como podríamos esperar, la felicidad no se encuentra en bienes materiales como la riqueza, el poder o la fama, ya que estos son efímeros e inestables. Tampoco se halla en los placeres sensuales, pues no logran satisfacer el anhelo más profundo del ser humano.

En contraste, el autor sostiene que la felicidad verdadera radica en la virtud y el conocimiento de la verdad eterna. A través de la práctica de la virtud y la contemplación filosófica, el individuo puede alcanzar un estado de serenidad y satisfacción que trasciende las vicisitudes de la vida. Esta felicidad, basada en la interioridad y la sabiduría, es superior a las formas de felicidad basadas en bienes externos.

Además, el autor introduce la idea de que la felicidad suprema se encuentra en Dios, el Bien Supremo. Argumenta que, aunque la virtud y la sabiduría son esenciales para la felicidad, solo en la unión con lo divino se puede experimentar la plenitud y la satisfacción definitiva. Esta concepción de la felicidad como un don de Dios y una participación en su bondad eterna, se acerca más a la tradición neoplatónica y cristiana que a la filosofía griega clásica.

Se argumenta que la verdadera felicidad es un estado de completo bienestar del alma, el cual se logra mediante la virtud y la sabiduría. Según esta perspectiva, la felicidad no se alcanza a través de la riqueza, la fama o el poder, ya que estos son factores externos que no pueden proporcionar una satisfacción duradera. En cambio, la auténtica felicidad proviene de la práctica de la virtud y del conocimiento de la verdad.

Además, se aborda la relación entre la felicidad y la providencia divina, destacando que la verdadera felicidad se encuentra al vivir de acuerdo con la voluntad de Dios y al aceptar con humildad las transformaciones de la vida. Esta aceptación permite al individuo encontrar paz y satisfacción, incluso en medio de la adversidad.

Las aportaciones de Boecio son fundamentales en la construcción de la categoría de *vida buena*, ya que establece que la felicidad auténtica no depende de circunstancias externas, sino que es una condición interna del alma. Al enfatizar la importancia de la virtud y la sabiduría, se sienta una base sólida para comprender cómo vivir de manera virtuosa y alcanzar una felicidad duradera.

Con esta comprensión de la felicidad y la *vida buena*, se abre el camino para explorar las ideas de Tomás de Aquino, quien también profundiza en la relación entre la virtud y la felicidad, integrando la filosofía aristotélica con la teología cristiana. En su obra, Aquino desarrollará, de manera indirecta, conceptos que complementan y expanden las reflexiones de Boecio, ofreciendo una visión más completa sobre cómo alcanzar la vida buena en el contexto de la fe y la razón.

3.2.3 Tomás de Aquino: La Virtud y la Búsqueda de la Felicidad en la Vida Buena

Después de explorar la concepción de Boecio sobre la felicidad, donde se enfatiza que la verdadera alegría se encuentra en la práctica de la virtud y en la contemplación de la verdad eterna, nos es necesario analizar de qué manera este tema es abordado por otro de los grandes pensadores medievales: Tomás de Aquino.

Tomás de Aquino (1225 e.C.-1274 e.C.), máximo exponente de la escolástica cristiana, fue quien logró conciliar la razón y la fe como caminos para acceder a la verdad y a la felicidad. Su obra más destacada, la *Summa Theologiae*, es un tratado fundamental de teología que fue escrito entre 1265 y 1274, durante los últimos años de su vida. Esta obra se considera la más importante de la teología medieval y ha tenido una influencia duradera en la filosofía y la teología cristiana.

En el contexto en que fue escrita, la *Suma Teológica* surge en un momento de gran efervescencia intelectual y cultural en Europa, donde la escolástica buscaba reconciliar la fe cristiana con la razón filosófica. Tomás de Aquino, como máximo exponente de este movimiento, concilió la filosofía aristotélica con la teología cristiana, ofreciendo una visión integrada que permitía a los creyentes acceder a la verdad y a la felicidad a través de ambas vías.

La *Summa Teológica* fue concebida como un manual educativo para la formación teológica, abordando casi todos los aspectos de la doctrina cristiana.

Organiza sus temas de manera sistemática, facilitando el aprendizaje y la comprensión de las enseñanzas de la Iglesia, hasta ese momento. A través de su estructura, Aquino presenta un compendio de las principales enseñanzas teológicas, que incluye la existencia de Dios, la creación del hombre, el propósito de la vida (parte en la que se ubica nuestra investigación), la figura de Cristo y los sacramentos.

En el contexto de la obra, Aquino no solo busca explicar la fe cristiana, sino también integrar la filosofía aristotélica con la teología cristiana, estableciendo un diálogo entre ambas disciplinas. Esta integración es crucial para la construcción de la categoría de *vida buena*, ya que enfatiza que la felicidad auténtica se alcanza mediante la práctica de la virtud y la conformidad con la voluntad divina, siendo la propuesta que hemos observado hasta ahora en la perspectiva cristiana medieval.

Nuestro autor argumenta que la felicidad no se encuentra en placeres efímeros o en bienes materiales, sino que se logra a través del desarrollo de las virtudes y el conocimiento de la verdad en sintonía a lo que hemos visto hasta ahora del pensamiento medieval. Además, introduce la idea de que la felicidad perfecta se alcanza en la vida eterna, cuando el alma se une a Dios. Esta distinción entre la felicidad temporal y la felicidad eterna es fundamental para entender la *vida buena* en su pensamiento, ya que la vida es una estancia pasajera y no un estadio perenne.

En su obra, Aquino discute extensamente el concepto de la felicidad, especialmente en la Primera Parte del Capítulo II, en las cuestiones de la 1 a la 5, haciendo énfasis en la 2; en esto aparatados será donde aborda su definición, su relación con los placeres terrenales y los medios para alcanzarla.

Valga mencionar que el autor define el estado del hombre en el mundo como *de beatitudine*, también entendida como bienaventuranza, dando una explicación considerable sobre la definición, requisitos para conseguirla y consecución de esta.

Para él, la felicidad no se encuentra en la mera acumulación de bienes materiales o en la satisfacción de deseos efímeros, sino que se logra a través de la práctica de la virtud y la conformidad con la voluntad divina.

El autor establece que la *vida buena* se caracteriza por la búsqueda de la felicidad verdadera, que se alcanza mediante la virtud y el conocimiento. Introduce la idea de que la felicidad perfecta solo se logra en la vida eterna, cuando el alma se une a Dios, mientras que en esta vida se puede experimentar una felicidad imperfecta a través de la virtud.

Esta distinción es crucial para la construcción de la categoría de vida buena, ya que enfatiza que la felicidad no es solo un estado emocional, sino un objetivo que se alcanza a través de un compromiso ético y espiritual.

Los aportes de Tomás de Aquino son significativos en la construcción de la categoría de *vida buena*, que estamos realizando, ya que su pensamiento ofrece un marco que integra la ética y la teología. Al subrayar la importancia de la virtud y la relación con Dios, proporciona una guía sobre cómo vivir de manera que se busque la verdadera felicidad, contribuyendo así a la comprensión de la vida buena en el contexto cristiano.

La obra de Tomás de Aquino no solo ha influido en la teología medieval, sino que también ha dejado un legado duradero en la filosofía y la ética contemporáneas, reafirmando la importancia de buscar la felicidad a través de la virtud y la fe.

Desde una perspectiva ética y teológica, las virtudes se entienden como hábitos positivos y estables que orientan nuestras acciones hacia el bien y nos conducen a la plenitud como seres humanos. Virtudes como la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza, que observamos significativas en el apartado del mundo griego, son fundamentales para vivir una vida equilibrada en el tiempo medieval y contemporáneo, tanto en nuestras relaciones con los demás como con nosotros mismos, según la filosofía de Aquino.

Esta distinción refleja la influencia de la teología cristiana en el pensamiento de Aquino. Para él, la felicidad plena solo se alcanza cuando el alma se une a Dios

después de la muerte, participando de la contemplación divina. En esta vida, podemos tener una cierta participación de la felicidad a través de la virtud, pero nunca una plenitud absoluta. Tal como hemos observado en los pensadores cristianos, la felicidad perfecta solo se alcanza por medio de la muerte y la unión con la divinidad.

Aquino define la felicidad como el fin último y supremo del ser humano, que se alcanza a través de la contemplación y la unión con Dios. Según él, la felicidad no se puede encontrar en los placeres terrenales y materiales, ya que estos son transitorios y efímeros.

En lugar de ello, Aquino argumenta que la felicidad se encuentra en la unión con Dios, que es el ser supremo y perfecto. Esta unión se logra a través de la contemplación y el amor divino, y es la fuente de la verdadera felicidad y satisfacción.

Además, Aquino sostiene que la felicidad no se puede alcanzar simplemente a través de la virtud o la buena conducta, sino que requiere la gracia divina y la participación en los sacramentos de la Iglesia.

En la Primera Parte de la "Summa Theologiae", en la cuestión 1, artículo 8, Tomás de Aquino profundiza en la naturaleza de la felicidad. Argumenta que la felicidad es el fin último del ser humano, es decir, el objetivo supremo hacia el cual se dirigen todas nuestras acciones y aspiraciones. Para Aquino, la felicidad consiste en la contemplación de Dios, la unión del alma con el Bien Supremo.

En este artículo, Aquino explica que la verdadera felicidad no puede encontrarse en bienes materiales, placeres sensuales o en cualquier otra realidad creada. Estos elementos, por más placenteros que parezcan, no pueden satisfacer plenamente el anhelo de felicidad del ser humano, ya que son finitos y limitados. Solo Dios, en su infinitud y perfección, puede colmar completamente el deseo de felicidad que lleva inscrito el corazón humano.

Aquino argumenta que la felicidad es esencialmente una cuestión espiritual, que trasciende la dimensión material de la existencia. Solo cuando el alma se eleva

hacia Dios, contemplando su belleza y bondad, puede experimentar la plenitud y la alegría que constituyen la felicidad perfecta. Esta visión de la felicidad como unión con lo divino tiene claras resonancias neoplatónicas y agustinianas.

En la Segunda Parte de la "Summa Theologiae", en la cuestión 2, artículo 1, Tomás de Aquino aborda la relación entre la felicidad y la moralidad. Sostiene que la felicidad es el objetivo final de la acción moral, es decir, el bien que buscamos alcanzar cuando obramos de manera virtuosa. La búsqueda de la felicidad, por tanto, es lo que impulsa a las personas a actuar éticamente, a desarrollar hábitos buenos que les permitan vivir una vida plena y satisfactoria.

Aquino explica que la felicidad se alcanza mediante la realización de nuestras capacidades y virtudes. Cuanto más desarrollemos y pongamos en práctica las virtudes, tanto más nos acercaremos a la felicidad. Las virtudes, entendidas como hábitos estables que nos inclinan hacia el bien, son necesarias para alcanzar la felicidad, ya que nos permiten vivir de acuerdo con nuestra naturaleza racional y espiritual.

En la Segunda Parte de la "Summa Theologiae", en la cuestión 3, artículo 4, Tomás de Aquino explora la relación entre la felicidad, la fe y la esperanza. En este artículo, sostiene que tanto la fe como la esperanza son fundamentales para alcanzar la felicidad, ya que nos permiten confiar en Dios y esperar su ayuda y gracia para lograr la felicidad eterna.

Aquino argumenta que la fe es el medio por el cual nos conectamos con la verdad revelada por Dios. A través de la fe, los creyentes pueden comprender y aceptar las promesas divinas, lo que les proporciona una base sólida para su vida espiritual. La fe no solo actúa como un vínculo con lo divino, sino que también ilumina el camino hacia la felicidad, guiando a las personas en su búsqueda del bien supremo.

Por otro lado, la esperanza juega un papel crucial en la vida del creyente, ya que infunde confianza en la promesa de salvación y en la posibilidad de alcanzar la felicidad eterna. Esta virtud nos impulsa a perseverar en la búsqueda de la felicidad,

incluso en momentos de dificultad y sufrimiento. La esperanza nos ayuda a mantener una perspectiva positiva, recordándonos que, a pesar de las adversidades, existe un propósito mayor y una recompensa eterna que nos espera.

En conjunto, la fe y la esperanza no solo son virtudes teológicas, sino que también son esenciales para la realización de la vida buena. Al confiar en Dios y esperar en su gracia, los individuos pueden vivir de acuerdo con su verdadera naturaleza y desarrollar las virtudes necesarias para alcanzar la felicidad. Así, Aquino establece que la felicidad no es simplemente un estado emocional, sino un objetivo que se logra a través de un compromiso ético y espiritual.

La reflexión de Tomás de Aquino sobre la felicidad, la fe y la esperanza proporciona un marco integral para entender la vida buena. Al enfatizar la importancia de estas virtudes, se resalta que la búsqueda de la felicidad está intrínsecamente ligada a la relación con lo divino y a la práctica de la virtud. En este sentido, la obra de Aquino no solo contribuye a la teología cristiana, sino que también ofrece valiosas enseñanzas sobre cómo vivir de manera plena y significativa.

Tomás de Aquino, en su obra "Summa Theologiae", presenta una visión integral de la felicidad que se convierte en un pilar fundamental para entender la categoría de vida buena. A lo largo de sus escritos, Aquino establece que la felicidad es el fin último del ser humano, un objetivo que trasciende la mera satisfacción de deseos temporales y se centra en la contemplación de Dios. Esta idea se desarrolla en varios artículos, donde se argumenta que la verdadera felicidad no puede encontrarse en bienes materiales o placeres efímeros, sino que se logra a través de la práctica de la virtud y el desarrollo de las capacidades humanas.

Uno de los elementos más significativos en su pensamiento es la relación entre la felicidad y las virtudes. Aquino sostiene que la felicidad se alcanza mediante la realización de nuestras capacidades y el cultivo de virtudes como la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza. Estas virtudes no solo guían nuestras acciones hacia el bien, sino que también nos permiten vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás, contribuyendo así a una vida equilibrada y plena.

Además, Aquino destaca la importancia de la fe y la esperanza en la búsqueda de la felicidad. La fe permite a los creyentes confiar en las promesas de Dios, mientras que la esperanza infunde la certeza de que, a pesar de las dificultades, la felicidad eterna es alcanzable. Esta perspectiva resalta que la vida buena no es solo un esfuerzo humano, sino que también implica una relación activa con lo divino, donde la gracia de Dios juega un papel crucial en el camino hacia la felicidad.

La obra de Tomás de Aquino ha dejado una huella profunda en la filosofía y la teología, reafirmando la relevancia de la búsqueda de la felicidad a través de la virtud y la fe. Su enfoque integral no solo proporciona un marco para entender la vida buena en el contexto cristiano, sino que también ofrece enseñanzas valiosas sobre cómo vivir de manera significativa y plena.

Al introducir el apartado de la modernidad, observaremos cómo las ideas de los pensadores medievales han perdurado y evolucionado a lo largo del tiempo, influyendo en el pensamiento contemporáneo sobre la felicidad y la vida buena.

La modernidad trae consigo nuevos enfoques y desafíos, donde la razón y la fe continúan dialogando en la búsqueda de un sentido de vida que responda a las inquietudes y aspiraciones del ser humano en un mundo en constante cambio.

A medida que exploramos este nuevo contexto, se hace evidente que las preguntas sobre la felicidad, la virtud y el propósito de la vida siguen siendo centrales en la reflexión filosófica y ética actual.

3.3 Felicidad en la época moderna de René Descartes a Victor Frankl

La percepción de la felicidad en las sociedades modernas ha evolucionado significativamente, influenciada por los cambios sociales, políticos y culturales que caracterizan la modernidad. Este concepto no solo se refiere a un estado emocional,

sino que está intrínsecamente ligado a la búsqueda de un sentido de vida que responde a las inquietudes y aspiraciones humanas en un contexto de constante transformación.

Complementado lo expuesto en el capítulo II, la modernidad, que se inicia aproximadamente en el siglo XV, representa un periodo histórico marcado por profundas transformaciones en diversos ámbitos, como la filosofía, la ciencia y el arte. Este periodo se asocia comúnmente con la ruptura de los paradigmas medievales y el surgimiento de nuevos enfoques que priorizan la razón sobre la fe, además de fomentar una visión antropocéntrica del mundo.

De esta manera, la modernidad, al ser concebida como un "proyecto inacabado", implica una dinámica en la que coexisten y se entrelazan estructuras tradicionales y modernas. Esta coexistencia no es meramente un fenómeno temporal, sino que refleja una compleja interacción entre valores, creencias y prácticas que han evolucionado a lo largo del tiempo. En este contexto, las tensiones resultantes son fundamentales para comprender el debate contemporáneo sobre lo que significa vivir una *Vida Buena*.

Por un lado, las estructuras tradicionales, que incluyen normas sociales, valores comunitarios y creencias religiosas, han proporcionado durante siglos un marco de referencia para el desarrollo de la vida individual y colectiva. Sin embargo, con el avance de la modernidad, estas mismas estructuras han sido cuestionadas y desafiadas por nuevas formas de pensar que valoran la autonomía individual, la diversidad y la innovación. Este choque entre lo tradicional y lo moderno genera un espacio fértil para el debate filosófico y ético sobre qué constituye una vida significativa, buena.

Las tensiones que emergen de esta interacción pueden observarse en diversas áreas de la vida cotidiana. Por ejemplo, en el ámbito familiar, las expectativas tradicionales sobre el rol de género pueden entrar en conflicto con las aspiraciones modernas hacia la igualdad y la independencia. O bien, en el ámbito laboral, las viejas jerarquías pueden ser desafiadas por nuevas dinámicas de trabajo colaborativo y flexibilidad. Estos conflictos no solo generan incertidumbre, sino que

también invitan a una reflexión más profunda sobre los valores que guían nuestras decisiones y acciones.

Además, esta situación de "proyecto inacabado" también se manifiesta en la búsqueda de significado personal. La modernidad ha permitido a los individuos explorar diversas fuentes de felicidad y bienestar que antes podían estar limitadas por normas culturales estrictas. Sin embargo, esta libertad también puede llevar a una sensación de desorientación o vacío existencial, ya que las personas se enfrentan a múltiples opciones sin un claro sentido de dirección.

Como señala Habermas (2015), es crucial considerar simultáneamente la racionalización del mundo de la vida y el aumento de la complejidad de los subsistemas sociales para abordar los problemas contemporáneos. (Habermas, 2015). Así, el debate sobre lo que significa vivir bien se vuelve más relevante que nunca, ya que cada individuo debe navegar entre las expectativas sociales heredadas y sus propias aspiraciones personales.

Como hemos observado en los apartados anteriores, los pensadores medievales planteaban visiones de felicidad que estaban profundamente arraigadas en la moral religiosa y en la comunidad. Sin embargo, con la llegada e instauración de la modernidad, estas ideas han sido desafiadas y reinterpretadas. La individualización del ser humano se convierte en un eje central; así, cada persona es vista como responsable de su propia felicidad. Este cambio también implica una confianza renovada en la razón y en el progreso humano, lo que ha llevado a una búsqueda más activa y personal del bienestar emocional (Taylor, 1992)

A medida que exploremos este nuevo contexto moderno, se hace evidente que las preguntas sobre la felicidad, la virtud y el propósito de la vida siguen siendo fundamentales. En este sentido, la modernidad ha introducido nuevos desafíos para comprender las emociones contemporáneas. La transición de un mundo dominado por la tradición y la religión hacia uno donde predominan la razón y el individualismo ha generado una reconfiguración de cómo entendemos nuestras experiencias emocionales y nuestras aspiraciones vitales.

La modernidad, al romper con los paradigmas medievales, ha permitido que las personas busquen su propio sentido de vida, lo que a su vez ha llevado a una pluralidad de respuestas sobre lo que significa ser feliz o vivir virtuosamente. Este cambio ha sido acompañado por un aumento en la incertidumbre y la complejidad de las relaciones sociales. Giddens (1991) argumenta que, en este nuevo orden social, las certezas que antes eran proporcionadas por las estructuras tradicionales se han vuelto efímeras, lo que obliga a los individuos a navegar en un mar de opciones y posibilidades. Esta situación puede resultar tanto liberadora como desorientadora, ya que la libertad de elección puede llevar a una sensación de vacío o ansiedad existencial.

El diálogo entre razón y fe persiste en este contexto moderno, reflejando una lucha constante por encontrar significado en un mundo donde las certezas son cada vez más efímeras. La razón, como herramienta central del pensamiento moderno, se enfrenta a las creencias y valores heredados que aún influyen en nuestras vidas. Este conflicto entre lo racional y lo espiritual se manifiesta en la búsqueda de un equilibrio entre el deseo de autonomía personal y la necesidad de pertenencia a una comunidad con valores compartidos. Consideramos que la modernidad no ha eliminado la búsqueda espiritual; más bien, ha transformado sus formas y expresiones.

Además, el impacto de la globalización y el avance tecnológico han añadido capas adicionales a esta complejidad emocional. Las interacciones humanas se han ampliado más allá de los límites locales, creando un tejido social diverso, pero también fragmentado. Las emociones contemporáneas se ven afectadas por estas interacciones globales, donde las influencias culturales diversas pueden enriquecer nuestras vidas pero también generar confusión sobre nuestra identidad y propósito (Giddens, 1991).

Dicho lo anterior, en este apartado procederemos a revisar la percepción de la *vida buena* según los siguientes autores: Descartes, Spinoza, Kant y Frankl. Cada uno de ellos representa una visión distinta de lo que comprendemos como la *buena vida*, entendida como la búsqueda de la virtud en el mundo.

René Descartes, por ejemplo, plantea que la vida buena se fundamenta en el ejercicio de la razón. Para él, el pensamiento crítico y la duda metódica son herramientas esenciales para alcanzar una comprensión clara y distinta del mundo.

La virtud, en este contexto, se relaciona con el conocimiento y la autodisciplina, donde el individuo debe esforzarse por vivir de acuerdo con principios racionales que favorezcan su bienestar y el de los demás. La famosa máxima cartesiana "Pienso, luego existo" resalta la importancia de la conciencia y el pensamiento como bases para una vida virtuosa.

Por otro lado, Baruch Spinoza ofrece una perspectiva más holística al vincular la virtud con el conocimiento de la naturaleza y Dios. En su obra *Ética*, Spinoza argumenta que la verdadera felicidad proviene del entendimiento racional del mundo y de nuestra relación con él. Para Spinoza, la virtud se manifiesta en el esfuerzo por conservar nuestro ser y actuar conforme a nuestra naturaleza.

En este sentido, la búsqueda de la felicidad está intrínsecamente ligada a la búsqueda del conocimiento; así, conocer las leyes que rigen nuestra existencia nos permite vivir de manera más plena y virtuosa (Spinoza, 2011). De acuerdo con su pensamiento, "el esfuerzo por conservarse es el primero y único fundamento de la virtud", lo que implica que cada individuo debe buscar su propio bienestar sin perjudicar a los demás.

Immanuel Kant, en cambio, introduce un enfoque ético centrado en el deber y la moralidad. Para Kant, vivir una vida buena implica actuar conforme a principios universales que puedan ser aplicados a todos los seres racionales. Su imperativo categórico establece que debemos actuar solo según aquellas máximas que desearíamos ver convertidas en leyes universales. La virtud se entiende aquí como un compromiso ético hacia el deber moral, donde el individuo busca no solo su propia felicidad sino también contribuir al bienestar general. En este sentido, Kant enfatiza que la verdadera realización personal se encuentra en actuar moralmente correcto y en cumplir con nuestras obligaciones hacia los demás.

3.3.1 Estado de Satisfacción Racional: La Perspectiva de la felicidad en Descartes

Como se ha anticipado, René Descartes, quien vivió entre los años 1596 al 1650 d.n.e., es una figura central en la historia de la filosofía moderna, y su enfoque sobre la felicidad se distingue por su énfasis en la razón y la voluntad, junto a una innovación en cuanto a la perspectiva moral. Para Descartes, la felicidad es el estado de satisfacción que se logra cuando se tiene una voluntad moderada y se sigue la razón como guía de la vida.

En su obra "Meditaciones Metafísicas", Descartes presenta una concepción de la felicidad que está íntimamente relacionada con su idea de verdad y certeza, incorporando la perspectiva de una nueva manera para comprender la realidad a través del individuo. A diferencia de las visiones anteriores, durante el periodo que hemos aceptado como medieval, que equiparaban felicidad y conocimiento divino, Descartes reformula esta relación, argumentando que la felicidad no debe ser vista como un bien supremo en sí misma, sino como el placer que experimentamos al alcanzar el bien más alto (Raga Rosaleny, 2021).

Del mismo modo que creemos por la fe que la suprema felicidad de la otra vida consiste en la única contemplación de la divina majestad, así consideramos que, de esta otra contemplación, aunque sea mucho menos perfecta, puede percibirse el máximo placer de que somos capaces en esta vida.
(Descartes, 2022)

Descartes sostiene que, para alcanzar este estado de felicidad, es esencial cultivar una voluntad moderada y un buen uso de nuestras facultades. En este sentido, el ejercicio de la razón se convierte en un medio fundamental para regular nuestros deseos y pasiones, ya que, de otra manera estas se encontrarían en un estado de desorden impidiendo la contemplación.

Según sus ideas, no basta con conocer; es necesario también actuar conforme a ese conocimiento. La virtud, entonces, se manifiesta en la capacidad de juzgar correctamente y ejecutar acciones que estén alineadas con lo que es verdaderamente bueno. Valga decir que, esta práctica será constante durante este periodo, la felicidad no está desvinculada del uso de la razón, para poder conseguirla es necesario trabajar en el uso constante de la razón a fin de que pueda comprender de mejor manera el mundo que le rodea (Narváez, 2022).

Esto implica una vida guiada por principios racionales, donde el individuo busca equilibrar sus deseos con la realidad de sus capacidades finitas. Además, Descartes introduce un elemento crucial al afirmar que el verdadero contento proviene de limitar nuestros deseos a lo que es alcanzable y razonable. Esta moderación no solo nos protege del sufrimiento derivado de aspiraciones inalcanzables, sino que también nos permite disfrutar del placer que proviene de las pequeñas satisfacciones cotidianas. Así, su perspectiva sobre la felicidad se aleja del hedonismo desenfrenado y se orienta hacia una búsqueda más equilibrada y reflexiva del bienestar.

No obsta a ello que no pueda yo aprehender lo infinito, ni que existan en Dios innumerables otras cosas que ni puedo aprehender, ni tampoco alcanzar siquiera con el pensamiento; puesto que es propio de lo infinito no poder ser concebido por mí, que soy finito. Me basta, pues, concebir esto mismo, y juzgar que todas aquellas cosas que percibo claramente y que sé que encierran alguna perfección, e incluso quizás otras innumerables que ignoro, existen formal o eminentemente en Dios, de manera que la idea que tengo de él es la más verdadera, clara y definida de todas (Descartes, 2022).

El concepto que utiliza René Descartes para referirse a la felicidad en sus obras se centra en la idea de que la felicidad no es un bien en sí mismo, sino el placer que experimentamos al alcanzar el bien supremo, como hemos mencionado hace unas cuantas páginas. En su reformulación de la concepción eudemonista griega, Descartes define la felicidad como un estado en el que la mente se encuentra tanto contenta como satisfecha, lo que implica una conexión profunda entre la razón y la satisfacción emocional (Estrada-López, 2020).

En su análisis, Estrada-López (2020) resalta tres características clave de la teoría cartesiana de la felicidad. Primero, la felicidad se define como un estado en el que la mente se encuentra tanto contenta como satisfecha. Esto significa que la felicidad cartesiana está intrínsecamente vinculada a la condición mental y emocional del individuo, enfatizando la importancia de una mente equilibrada y reflexiva. En segundo lugar, Descartes establece que la felicidad no debe ser considerada el bien supremo; en cambio, este bien supremo está relacionado con la virtud y el conocimiento. Por lo tanto, la búsqueda de la virtud se convierte en el objetivo más elevado de nuestras acciones. En tercer lugar, menciona que Descartes identifica dos fines para nuestras acciones: el primero es alcanzar el conocimiento y la verdad, y el segundo es lograr un estado de satisfacción interior. Esta dualidad refleja una comprensión más matizada de lo que significa vivir bien, donde el conocimiento racional y la práctica de la virtud son esenciales para experimentar una verdadera felicidad.

Además, Estrada-López (2020) destaca cómo Descartes interpreta favorablemente las teorías de filósofos antiguos como Aristóteles, Zenón y Epicuro, adaptándolas a su propio marco filosófico. A diferencia de sus predecesores, Descartes propone que la felicidad no depende de circunstancias externas o de bienes materiales, sino que debe encontrarse dentro del individuo a través del ejercicio de la razón y la auto-reflexión. Esta visión invita a una búsqueda interna de satisfacción que trasciende las limitaciones impuestas por factores externos.

Descartes argumenta, en las "Meditaciones Metafísicas", que la auténtica felicidad se deriva del ejercicio de la razón y del conocimiento. Para él, vivir una vida virtuosa implica actuar conforme a principios racionales, lo que permite al individuo moderar sus deseos y alcanzar un estado de contento interior. Esta perspectiva resalta la importancia de la auto-reflexión y la introspección como medios para lograr una vida satisfactoria, donde la felicidad no depende de circunstancias externas, sino que se encuentra dentro de uno mismo (Raga Rozalén, 2021).

Además, Descartes establece una distinción clara entre felicidad y dicha, sugiriendo que mientras la dicha puede depender de factores externos y ser

efímera, la verdadera felicidad es un estado duradero que proviene del conocimiento y el ejercicio de la virtud. Así, su enfoque enfatiza que el fin último de nuestras acciones debe ser la búsqueda de la virtud, ya que esta es lo que nos conduce a una vida plena y realizada (Margot, 2007)

Para Descartes, la felicidad no se encuentra en la satisfacción de deseos materiales ni en la búsqueda de placeres efímeros. En su visión, la verdadera felicidad radica en la consecución de la verdad y la certeza en nuestro conocimiento. Esta perspectiva implica que la felicidad no debe ser considerada un estado pasajero, sino una condición duradera del alma que emerge de una comprensión clara y distinta de la realidad. La idea de que el bienestar emocional está ligado a la claridad del entendimiento es fundamental en su filosofía.

Recordemos que, en su búsqueda por alcanzar esta verdad, Descartes implementa el método de la duda sistemática, un enfoque que le permite cuestionar y descartar todo aquello que no pueda ser considerado absolutamente cierto. Este proceso es esencial para llegar a una certeza indudable, que actúa como base sólida sobre la cual se puede construir un conocimiento más profundo y significativo. Al alcanzar esta certeza, se abre un camino hacia una comprensión más amplia de la realidad, lo que a su vez facilita una experiencia más plena de felicidad.

En su obra "Discurso del Método", Descartes defiende con vehemencia la importancia de la razón como el medio fundamental para alcanzar tanto la verdad como la felicidad en la vida. Para él, el ejercicio racional no solo permite discernir lo verdadero de lo falso, sino que también guía nuestras acciones y decisiones hacia un propósito más elevado. Esta conexión entre razón, verdad y felicidad subraya su creencia de que vivir de acuerdo con principios racionales es esencial para lograr una existencia satisfactoria.

La reflexión sobre la felicidad invita a considerar cómo nuestras aspiraciones pueden alinearse con un enfoque racional y crítico. En lugar de buscar gratificaciones inmediatas o superficiales, se sugiere que debemos dirigir nuestros esfuerzos hacia el conocimiento y la comprensión. Esta búsqueda es donde reside la verdadera esencia de una vida feliz y significativa. Este enfoque no solo redefine

nuestra comprensión de la felicidad, sino que también establece un marco ético para guiar nuestras acciones en un mundo complejo y cambiante.

De manera específica en los capítulos IV y V de su obra, se aborda la felicidad y la satisfacción en la vida. En el capítulo IV, se enfatiza que la búsqueda de la felicidad no puede encontrarse en la riqueza o el poder, sino en la virtud y la sabiduría. La idea central, como hemos mencionado, es que la felicidad no depende de bienes materiales, sino de la calidad de nuestra vida interior y de nuestra capacidad para vivir conforme a nuestra propia conciencia. Este enfoque resalta que el verdadero bienestar emana de una vida honesta y del ejercicio de la razón.

El autor también subraya que esta perspectiva implica una profunda autorreflexión y un compromiso con el desarrollo personal. La libertad de elección se convierte en un elemento crucial; al elegir actuar conforme a principios racionales y morales, se abre el camino hacia una vida plena y realizada. Así, se establece una conexión entre virtud y felicidad, donde el cultivo de las virtudes se convierte en el medio para alcanzar un estado duradero de satisfacción.

En el capítulo V, se explora la relación entre la felicidad y la perfección moral, destacando que estos conceptos están intrínsecamente ligados. Desde esta perspectiva, la felicidad no es un estado aislado, sino que se manifiesta como resultado de vivir en armonía con la virtud y los principios morales. La idea central es que la verdadera satisfacción proviene de actuar conforme a la razón y de adherirse a un código ético que promueva el bienestar propio y el de los demás.

El autor argumenta que una vida guiada por la razón permite a las personas discernir entre lo que es correcto e incorrecto, facilitando decisiones que no solo benefician al individuo, sino que también contribuyen al bienestar colectivo. Esta conexión entre felicidad y virtud sugiere que el desarrollo moral es esencial para alcanzar un estado de paz interior. Cuando una persona actúa de acuerdo con su conciencia y sus valores, experimenta una profunda satisfacción que trasciende las gratificaciones temporales.

Además, se enfatiza que la búsqueda de la perfección moral no implica una aspiración a ser infalible, sino más bien un compromiso constante con el crecimiento personal y la auto-reflexión. Este proceso de mejora continua permite a los individuos enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y claridad. La paz interior, entonces, se convierte en un subproducto natural de vivir éticamente; al actuar conforme a principios morales, se reduce la disonancia interna y se fomenta un sentido de integridad.

En la filosofía de Descartes, la búsqueda de una vida buena se centra en la práctica de la virtud y el ejercicio de la razón, en lugar de la mera satisfacción de placeres materiales. Esta perspectiva redefine el concepto de felicidad, situándola no como un fin en sí mismo, sino como el resultado natural de vivir éticamente y de acuerdo con principios racionales.

Uno de los aportes más significativos de su pensamiento es la distinción clara entre felicidad y dicha. Mientras que la dicha puede depender de factores externos y ser efímera, la felicidad se define como un estado interno de contento y satisfacción que proviene del conocimiento y la virtud (Margot, 2021). Este enfoque implica que la verdadera realización personal no se encuentra en la acumulación de bienes materiales o en el poder, sino en cultivar una vida moralmente significativa.

Descartes sostiene que vivir conforme a la razón permite a las personas discernir entre lo que es correcto e incorrecto, lo que a su vez facilita decisiones que promueven el bienestar tanto individual como colectivo. La práctica de la virtud se convierte así en el objetivo fundamental de nuestras acciones. Al actuar éticamente, se logra una paz interior que no se ve afectada por las vicisitudes externas, estableciendo una armonía interna esencial para una vida plena (Estrada, 2020).

Además, enfatiza la importancia del libre albedrío y la capacidad de elección. La libertad para elegir actuar conforme a principios morales es fundamental para alcanzar una vida satisfactoria. Esta idea refuerza que la responsabilidad personal es clave en la construcción de una vida buena; cada individuo tiene el poder y el deber de tomar decisiones que reflejen sus valores más profundos.

La auto-reflexión y la introspección son también elementos cruciales en este proceso. Al mirar hacia adentro y evaluar nuestras acciones y motivaciones, podemos alinearnos mejor con nuestros principios éticos. Esta práctica no solo promueve un sentido de integridad personal, sino que también contribuye a un estado duradero de felicidad.

En el siguiente apartado estaremos hablando Spinoza quien sostiene que las pasiones, cuando no son comprendidas, pueden llevar a la servidumbre emocional, convirtiendo a las personas en prisioneras de sus deseos si no ejercen un entendimiento adecuado sobre ellos.

3.3.2 Conocimiento y Virtud como felicidad, el pensamiento de Spinoza

Spinoza sostiene que la esencia del ser humano está marcada por el "conatus", un impulso inherente a todos los seres para persistir en su existencia y aumentar su potencia. Este concepto implica que cada individuo lucha por mejorar su condición y alcanzar un estado de bienestar. Sin embargo, esta búsqueda no debe confundirse con una mera acumulación de placeres materiales; para él, la verdadera felicidad se logra a través del conocimiento y la comprensión racional de las emociones y afectos que nos afectan.

En este sentido, Baruch Spinoza, quien vivió entre los años 1632 d.n.e y 1677 d.n.e., es uno de los filósofos más influyentes de la modernidad, y su obra magna, *Ética*, aborda de manera exhaustiva el tema de la felicidad. En este texto, se propone explorar la naturaleza de la realidad y del ser humano, ofreciendo una guía para alcanzar la felicidad y la verdadera libertad. Para Spinoza, la felicidad es el resultado de conocer y amar a Dios, que él identifica con la naturaleza o la sustancia única de la que todo depende. Esta concepción implica que la felicidad no es un estado efímero, sino una condición duradera que se logra a través del entendimiento profundo de nuestra existencia y del universo.

La ética spinozista enfatiza que las pasiones, cuando no son comprendidas, pueden llevar a la servidumbre emocional. Es decir, las personas pueden convertirse en prisioneras de sus deseos y emociones si no ejercen el entendimiento adecuado sobre ellos. Por lo tanto, el desarrollo de una vida buena implica aprender a dirigir estas pasiones hacia un camino constructivo mediante el uso de la razón. Spinoza afirma que "no se trata de eliminar los afectos, sino de dirigirlos adecuadamente" (Spinoza, 1988). Esta idea resalta la importancia de reconocer nuestras emociones y utilizarlas como herramientas para el crecimiento personal.

Además, Spinoza redefine la libertad como la capacidad de actuar según la necesidad de nuestra propia naturaleza, lo que contrasta con una visión tradicional del libre albedrío. La verdadera libertad se encuentra en entender las causas que determinan nuestras acciones y en actuar conforme a nuestra naturaleza racional. Así, al liberarnos de las pasiones descontroladas y alinear nuestras acciones con nuestra razón, podemos alcanzar una vida ética y plena.

En la *Ética*, Spinoza divide su obra en cinco partes, conocidas como "partes" o "libros". El libro III, titulado "De la vida feliz", es el que trata específicamente sobre la felicidad. Spinoza comienza este libro con una afirmación sorprendente: "No conocemos ninguna cosa que sea más útil para los hombres que la verdadera sabiduría, y por consiguiente nada hay a que debamos aplicar más nuestros esfuerzos que a la adquisición de la misma". Esta declaración subraya la centralidad del conocimiento en su concepción de la felicidad.

Para Spinoza, la verdadera sabiduría no es un conocimiento abstracto o teórico, sino una comprensión profunda de la naturaleza de las cosas y de nosotros mismos. Esta sabiduría nos permite ver el mundo con claridad, comprender nuestras emociones y pensamientos, y tomar decisiones informadas que nos lleven a la felicidad. La felicidad, para él, no es un estado de ánimo pasajero o una búsqueda de placeres efímeros, sino una condición de paz interior y satisfacción duradera que se alcanza a través de la razón y la virtud.

En este sentido, el autor sostiene que el conocimiento adecuado de las emociones es esencial para alcanzar un estado de bienestar. Al entender las

pasiones y cómo influyen en nuestras acciones, podemos aprender a dirigir las y utilizarlas constructivamente. Spinoza argumenta que el verdadero poder del ser humano radica en su capacidad para gobernar sus afectos mediante el uso de la razón, lo que permite alcanzar una vida más plena y libre (Spinoza, 2007).

Además, en su análisis sobre la felicidad, Spinoza enfatiza que esta no se encuentra en la búsqueda de bienes materiales o placeres temporales. En cambio, se logra al vivir de acuerdo con nuestra naturaleza racional y al cultivar virtudes. La paz interior se convierte así en un objetivo alcanzable cuando actuamos conforme a principios éticos y racionales. Esta visión invita a una reflexión crítica sobre las prioridades en nuestra vida diaria y cómo estas pueden alinearse con un enfoque más virtuoso y significativo (Gerszenzon, 2016).

En el libro III de la *Ética*, Spinoza argumenta que la felicidad no es el resultado de la suerte o de la casualidad, sino el fruto de nuestras acciones y decisiones. Para ser felices, debemos cultivar hábitos virtuosos, como la bondad, la generosidad, la moderación y la paciencia. Estos hábitos nos permiten vivir en armonía con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, conduciéndonos a una vida plena y satisfactoria. Este enfoque resalta la importancia de la autodisciplina y el compromiso con un estilo de vida ético como fundamentos para alcanzar la felicidad.

Además, Spinoza defiende la idea de que la felicidad es compatible con la razón y la libertad. Para él, la razón no es una fuerza que nos limita o coacciona, sino un instrumento que nos permite comprender la realidad y actuar de manera consciente y autónoma. La libertad, por su parte, no consiste en hacer lo que queremos o en seguir nuestros instintos, sino en actuar de acuerdo con nuestra naturaleza racional y con las leyes de la naturaleza. Esta visión redefine el concepto de libertad como una forma de autogobierno donde las decisiones se toman basadas en un entendimiento claro de uno mismo y del entorno.

Spinoza también distingue entre afectos pasivos y activos. Los afectos pasivos son aquellos que nos someten a influencias externas y nos llevan a actuar de manera descontrolada; en cambio, los afectos activos surgen del entendimiento racional y nos permiten actuar en concordancia con nuestra verdadera naturaleza

(Ayala, 2015). Esta distinción es crucial para entender cómo podemos alcanzar una vida más plena: al cultivar afectos activos, podemos experimentar una mayor satisfacción y bienestar.

La posición de Baruch Spinoza en torno a la felicidad, contemplada como una vida buena, se fundamenta en la idea de que esta no es el resultado de la suerte o de placeres efímeros, sino el fruto de nuestras acciones y decisiones conscientes. En su obra *Ética*, Spinoza sostiene que la verdadera felicidad se alcanza a través del conocimiento y la comprensión de la naturaleza, así como del cultivo de hábitos virtuosos como la bondad, la generosidad, la moderación y la paciencia. Estos hábitos son esenciales para vivir en armonía con uno mismo y con el entorno, llevando a una vida plena y satisfactoria (Ortega, 2024)

Spinoza argumenta que la felicidad está íntimamente relacionada con la razón y la libertad. Para él, la razón no actúa como una limitación, sino como un instrumento que nos permite entender la realidad y actuar de manera consciente. La libertad se define no como la capacidad de seguir impulsos o deseos momentáneos, sino como actuar en conformidad con nuestra naturaleza racional y las leyes de la naturaleza (Ayala, 2015). Esta visión implica que al desarrollar nuestra razón y comprender nuestras emociones, podemos dirigir nuestras pasiones hacia un fin constructivo.

El filósofo también enfatiza que las pasiones deben ser entendidas y gestionadas adecuadamente. Las pasiones desordenadas pueden llevar a una vida de sufrimiento y descontento, mientras que aquellas que surgen del entendimiento racional contribuyen a nuestro bienestar. Así, al cultivar afectos activos —como el amor intelectual hacia Dios o la naturaleza— se fomenta una alegría duradera que se traduce en una vida más significativa (Spinoza, 2007)

En el siguiente apartado, revisaremos la propuesta de Immanuel Kant, quien sostiene que la felicidad es el deber supremo del ser humano. Sin embargo, este mismo ser humano no puede alcanzar la felicidad sin merecerla. Para Kant, la felicidad se construye a partir del carácter y de la ética, fundamentando su imperativo categórico en la ley universal.

Kant argumenta que la verdadera felicidad no se obtiene a través de la satisfacción de inclinaciones personales o placeres efímeros, sino que debe estar enraizada en un comportamiento moral y virtuoso. La moralidad se convierte en el principio rector que guía nuestras acciones y decisiones, estableciendo un camino hacia una vida buena. En este sentido, el cumplimiento del deber moral es lo que permite al individuo ser digno de la felicidad. La felicidad, entonces, es vista como un resultado indirecto de vivir éticamente y actuar conforme a principios universales.

3.3.3 La Felicidad como Consecuencia del Deber: La Ética de Kant

En tercer lugar, nos detenemos en el pensamiento de Immanuel Kant (1724-1804) quien es un filósofo fundamental en la tradición ética moderna, además de ser la síntesis de las perspectivas previas a él, y su enfoque sobre la felicidad está intrínsecamente ligado a su concepción de la moralidad y la vida buena. En su obra, Kant reubica la felicidad dentro de un sistema metafísico que prioriza los deberes morales sobre las inclinaciones personales.

Para él, la felicidad no es un fin en sí mismo, cuestión que nos parece fundamental para esta reconstrucción de la felicidad, pues en el panorama contemporáneo es la barrera ante las propuestas individualistas.

En este sentido el pensamiento de Kant propondrá que la vida es un resultado que puede surgir de vivir de acuerdo con principios éticos. A diferencia del hedonismo, que busca la satisfacción inmediata de deseos, Kant sostiene que la verdadera felicidad se encuentra en ser dignos de ella a través del cumplimiento del deber moral (Rivera Castro, 2014)

Kant define la felicidad como "la satisfacción de todas nuestras inclinaciones", lo que implica que cada individuo tiene una representación única de lo que significa ser feliz. Sin embargo, enfatiza que esta satisfacción debe ser organizada y subordinada a la moralidad. La idea del "bien supremo" en su filosofía refleja esta dualidad: la felicidad y la virtud son dos componentes que deben coexistir para

alcanzar una vida plena. En este sentido, el progreso moral se convierte en el objetivo más alto, donde actuar éticamente no solo es un deber, sino también el camino hacia una felicidad genuina (Marey, 2017)

Además, Kant argumenta que la libertad es esencial para alcanzar la felicidad. Sin embargo, esta libertad no se entiende como la capacidad de actuar sin restricciones, sino como la capacidad de actuar conforme a la razón y a los principios morales. La verdadera libertad implica tomar decisiones conscientes que reflejen nuestra naturaleza racional, lo que nos permite construir una vida buena (González Serrano, 2024). En este contexto, el cumplimiento del deber moral nos hace dignos de ser felices, aunque no garantiza automáticamente que experimentemos dicha felicidad.

Kant también reconoce que el anhelo de ser feliz es una necesidad natural del ser humano. Sin embargo, enfatiza que este deseo debe ser guiado por la razón y no por impulsos irracionales o egoístas. Así, cada individuo tiene la responsabilidad de determinar su propia definición de felicidad a partir de sus inclinaciones y necesidades personales; esto requiere un uso activo de la razón para mediar entre esas inclinaciones y los ideales morales (Marey, 2017).

Immanuel Kant es un filósofo fundamental en la tradición ética, y su obra "Fundamentación de la metafísica de las costumbres" es clave para entender su enfoque sobre la felicidad y la moralidad. En esta obra, Kant sostiene que la felicidad no debe ser considerada un fin en sí mismo, sino más bien una consecuencia de cumplir con nuestros deberes morales. Esta perspectiva se basa en su creencia de que el verdadero valor de nuestras acciones radica en su conformidad con principios éticos universales, y no en los resultados emocionales que puedan derivarse de ellas.

En el capítulo III de "Fundamentación de la metafísica de las costumbres", Kant argumenta que la felicidad puede surgir como resultado de acciones virtuosas, pero no puede ser el objetivo principal de nuestras acciones. Este enfoque implica que la moralidad tiene prioridad sobre la búsqueda de la felicidad. Para Kant, actuar moralmente significa adherirse al deber por el deber mismo, lo que se traduce en

un compromiso con la ética que trasciende las inclinaciones personales (Marey, 2017). La idea del "imperativo categórico" es central en su filosofía; este principio establece que debemos actuar según aquellas máximas que podrían convertirse en leyes universales. Esto significa que nuestras acciones deben ser guiadas por un sentido del deber que respete la dignidad y autonomía de todos los individuos.

Kant también introduce el concepto de "buena voluntad", argumentando que esta es la única cosa intrínsecamente buena. La buena voluntad se manifiesta cuando actuamos por deber y no por inclinaciones personales o deseos egoístas (Rivera Castro, 2014). Esta noción resalta que el sentido de nuestra vida debe estar orientado hacia el cumplimiento del deber moral, lo cual nos hace dignos de ser felices. Así, aunque el deseo de felicidad es natural, este debe ser guiado por principios racionales y éticos.

En el capítulo IV de la "Fundamentación de la metafísica de las costumbres", Kant profundiza en la idea de que la moralidad debe ser una ley universal y que nuestras acciones deben ser guiadas por el respeto a esta ley. Para Kant, la felicidad que obtenemos de nuestras acciones virtuosas no puede ser considerada como una recompensa o un incentivo, sino como una consecuencia natural de vivir de acuerdo con los principios universales. Este enfoque resalta que la verdadera moralidad se fundamenta en el deber, donde actuar éticamente es un fin en sí mismo, independientemente de las posibles recompensas emocionales que puedan derivarse de tales acciones (Marey, 2017).

En el capítulo V, Kant aborda la cuestión de cómo la felicidad y la moralidad pueden coexistir. Según él, no podemos hacer una elección entre la moralidad y la felicidad, ya que ambas son igualmente importantes. En lugar de tratar de maximizar nuestra felicidad a toda costa, debemos esforzarnos por vivir de acuerdo con los principios morales universales, lo que a su vez nos conducirá a una vida plena y satisfactoria. Esta visión implica que el cumplimiento del deber moral no solo es un imperativo ético, sino también un camino hacia una felicidad auténtica (Rivera Castro, 2014)

Kant argumenta que el deseo de ser feliz es un anhelo natural del ser humano; sin embargo, este deseo debe estar subordinado a la ley moral. La verdadera felicidad se logra cuando actuamos conforme a principios éticos, lo que significa que la búsqueda de la felicidad no debe interferir con nuestras obligaciones morales. En este sentido, Kant introduce el concepto del "bien supremo", donde se establece una relación entre virtud y felicidad. La virtud es considerada esencial para alcanzar una verdadera satisfacción; sin embargo, esta satisfacción no debe ser vista como un fin en sí mismo (Cabrera, 2022).

Además, Kant enfatiza que las acciones deben ser motivadas por el deber y no por inclinaciones personales o deseos egoístas. La libertad se entiende como la capacidad de actuar conforme a principios racionales y morales, lo cual permite al individuo construir una vida buena. Así, el cumplimiento del deber moral nos hace dignos de ser felices, aunque no garantiza automáticamente que experimentemos dicha felicidad (González Serrano, 2024)

Como hemos visto, La filosofía de Immanuel Kant ofrece valiosos aportes en la búsqueda de la felicidad, entendida como una vida buena, es decir, una existencia guiada por criterios conceptuales de carácter universal. En su obra "Fundamentación de la metafísica de las costumbres", Kant establece que la felicidad no es un fin en sí mismo, sino una consecuencia natural del cumplimiento del deber moral. Esta perspectiva redefine la relación entre felicidad y moralidad, sugiriendo que vivir éticamente es el verdadero camino hacia una vida plena y satisfactoria.

Kant argumenta que la moralidad debe ser universal y que nuestras acciones deben estar guiadas por el respeto a esta ley moral. La felicidad, entonces, se convierte en un resultado de nuestras acciones virtuosas, pero no debe ser vista como un incentivo para actuar. En este sentido, el filósofo enfatiza que el deber moral tiene prioridad sobre el deseo de felicidad; actuar con virtud es lo que nos hace dignos de ser felices (Marey, 2017). Por lo tanto, la búsqueda de la felicidad debe estar alineada con principios éticos universales que trascienden las inclinaciones personales.

Además, Kant introduce el concepto del "bien supremo", donde la felicidad y la virtud están interrelacionadas. Este bien supremo implica que aquellos que actúan moralmente son más propensos a experimentar una felicidad proporcional a su virtud. Sin embargo, Kant también reconoce que la felicidad no es innata ni universalmente definida; cada individuo debe determinar su propia concepción de felicidad a partir de sus inclinaciones y necesidades (Cabrera, 2022). Esto significa que, aunque todos aspiramos a ser felices, la forma en que cada uno entiende y busca esa felicidad puede variar considerablemente.

Kant también resalta la importancia de la razón en este proceso. La razón permite al individuo discernir entre lo correcto e incorrecto y actuar conforme a principios morales. La verdadera libertad se encuentra en actuar según nuestra naturaleza racional y no simplemente seguir nuestros deseos momentáneos (González Serrano, 2024). Así, al utilizar nuestra razón para guiar nuestras acciones hacia el cumplimiento del deber moral, podemos construir una vida buena que esté íntimamente ligada a nuestra búsqueda de felicidad.

3.4 Identificación de la Vida Buena

La noción de "vida buena" ha sido objeto de reflexión a lo largo de la historia de la filosofía, y en nuestras conversaciones hemos explorado diferentes perspectivas que enriquecen su comprensión. En este contexto, podemos definir la vida buena como un estado de existencia que trasciende la mera búsqueda del placer o el bienestar momentáneo, enfocándose en la felicidad duradera y el desarrollo moral y ético del individuo.

Comenzamos revisando las ideas de Platón, quien pone especial énfasis en la importancia de la contemplación de las Ideas y en la vida que sigue a la muerte. En su pensamiento observamos que ambos conceptos son fundamentales para delimitar la categoría de la *vida buena*.

Para él, la *vida buena* no se encuentra en la búsqueda de placeres efímeros o en la satisfacción de deseos materiales, sino en el desarrollo del alma a través del conocimiento y la virtud. De esta manera, la contemplación de las Ideas, especialmente, la Idea del Bien, se convierte en el camino hacia la verdadera felicidad, que trasciende las limitaciones del mundo físico y se orienta hacia la realización espiritual.

Posteriormente, con la perspectiva estoica, representada por filósofos como Séneca y Epicteto, en este apartado la vida buena se asocia con la práctica de la virtud y el autocontrol. Séneca argumenta que vivir de acuerdo con principios éticos es fundamental para alcanzar la plenitud y la felicidad.

En sus Cartas a Lucilio, Séneca enfatiza que el progreso personal se logra no a través de la competencia con los demás, sino mediante la superación de uno mismo y el cultivo de cualidades como la sabiduría, la templanza y la justicia (M, 2024). Para él, la verdadera felicidad se encuentra en el desarrollo del carácter y en vivir en armonía con nuestros valores más profundos.

Por otro lado, revisamos en Epicteto una argumentación profunda que versa sobre los alcances que tienen los humanos sobre sus acciones, en esta se sostiene que debemos aceptar lo que no podemos controlar y concentrarnos en nuestras reacciones y actitudes frente a estas situaciones.

Esta aceptación es clave, en este autor, para encontrar paz interior y satisfacción en medio de las adversidades, las cuales son muchas y conforman el camino por el que tenemos que sortear nuestra templanza (Fermandois, 2019). Así, ambos filósofos coinciden en que la vida buena es un proceso continuo de automejora y reflexión personal.

En consecuencia, para nuestra reconstrucción del concepto "vida buena" hemos identificado que se refiere a una existencia que va más allá del placer inmediato y el bienestar material. Según nuestra perspectiva, debería comenzar a entenderse la vida buena por una serie de satisfacciones placenteras proporcionadas por bienes materiales y experiencias efímeras (ISTMO, 2013). Sin

embargo, esta visión debe ser extendida a otras proporciones de la vida humana; ya que, en caso contrario puede resultar limitada, considerando que no aborda las aspiraciones más profundas del ser humano hacia una felicidad duradera.

La vida buena, entonces, se convierte en un viaje hacia el crecimiento personal y espiritual. Como señala García Torres (2015), siguiendo el pensamiento de Martha Nussbaum, la búsqueda del sentido de vida implica reconocer nuestra vulnerabilidad y aceptar las contingencias de la vida. La vida buena no está exenta de desafíos; más bien, es a través de ellos que cultivamos nuestra fortaleza interna y nos acercamos a nuestra verdadera esencia (García Torres Cruz, 2015).

Posteriormente, cuando partimos de las reflexiones de Boecio y Tomás de Aquino, conseguimos identificar y definir la "vida buena" desde sus respectivas perspectivas teológico-filosóficas. Boecio, en su obra "La Consolación de la Filosofía", distingue entre dos tipos de felicidad: 1) la *felicitas*, que se basa en bienes materiales y es efímera, y la *beatitudo*, que representa la verdadera felicidad.

Esta última se encuentra en vivir conforme a la razón y en la búsqueda de Dios, quien es el bien perfecto. Para Boecio, la vida buena implica rechazar las ilusiones de la felicidad superficial y enfocarse en el desarrollo espiritual y moral, alcanzando la verdadera felicidad a través de la práctica de la virtud y el cultivo de amistades virtuosas. Es decir, se mantiene la idea de la trascendencia como fuente de la felicidad.

Por otro lado, Tomás de Aquino, en su "Summa Theologiae", sostiene que la felicidad es el fin último del ser humano, alcanzable mediante la contemplación de Dios y la práctica de las virtudes. Estas últimas, son entendidas como hábitos que guían nuestras acciones hacia el bien, permitiendo vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás.

Aquino introduce una distinción entre una felicidad imperfecta, que se puede experimentar en esta vida a través del ejercicio de las virtudes, y una felicidad perfecta o beatitud, que solo se logra en la vida eterna mediante la unión con Dios. Así, para Tomás de Aquino, una vida buena no solo busca un bienestar temporal,

sino que también aspira a una plenitud espiritual que trasciende las limitaciones del mundo material, y está orientada por este último mucho más que por los placeres materiales.

Un poco después, observamos que, en el pensamiento de René Descartes, la *vida buena* también puede definirse como aquella que se orienta hacia el conocimiento, la virtud y el control de las pasiones; no obstante, comienza a desdibujarse la perspectiva de una vida posterior a está.

En su obra, Descartes enfatiza que la verdadera felicidad no proviene de placeres efímeros o deseos materiales, sino de una vida guiada por la razón y la moralidad, aunque esta moralidad debe estar sujeta al escrutinio de la razón. En esta lógica, la búsqueda del conocimiento y la verdad se convierte en el fundamento de una existencia plena, donde el individuo se esfuerza por comprender su entorno y a sí mismo.

Descartes propone una "moral provisional" en su Discurso del Método, que permite a las personas actuar éticamente mientras buscan un conocimiento más sólido y evidente. Esta moralidad transitoria se basa en principios racionales que guían las acciones hacia el bien, lo que implica que la vida buena está intrínsecamente relacionada con el cultivo de la virtud y la capacidad de tomar decisiones informadas, y perfectibles (Ocampo Giraldo, 2010). Además, la virtud, pasa a ser entendida como una firme voluntad de hacer el bien, es decir, una aplicación de la razón, no solo una idea a contemplar, y, por tanto, es esencial para alcanzar un estado de satisfacción duradera.

El control sobre las pasiones es otro elemento central en la concepción cartesiana de la vida buena. Descartes argumenta que las pasiones pueden desviar al individuo de su camino hacia la virtud; por lo tanto, es crucial desarrollar una resolución firme para actuar conforme a la razón y no dejarse llevar por impulsos momentáneos, que pueden ser resultado de las emociones o de las circunstancias (Ocampo Giraldo, 2010). Este autocontrol no solo promueve un sentido de integridad personal, sino que también facilita relaciones más saludables con los demás.

Además, Descartes sostiene que el amor a Dios y la contemplación de su perfección son fuentes fundamentales de contento y satisfacción. Por tanto, la manera en que reconocemos la *vida buena* implica una disposición a entregarse a la infinitud de las experiencias y a reconocer que el conocimiento humano es limitado. Esta humildad intelectual se traduce en un compromiso con el autoconocimiento y el desarrollo personal, lo que permite al individuo vivir en armonía con sus valores éticos (Ocampo Giraldo, 2010).

Un poco después, encontramos en el pensamiento de Baruch Spinoza, la *vida buena* puede definirse como aquella que se orienta hacia el conocimiento, la virtud y la comprensión de las emociones, todo ello enmarcado dentro de un enfoque racional y ético. En su obra *Ética*, Spinoza establece que el supremo bien del alma es el conocimiento de Dios, que él identifica con la naturaleza o la sustancia única de la que todo depende de manera simultánea.

Esta relación entre conocimiento y felicidad es fundamental para entender su concepción de una vida plena, pues no es parecida a la de otras hasta este punto, porque no hay un desprendimiento de la divinidad y sus creaturas, pues éstas se entienden como extensiones de la divinidad.

Spinoza argumenta que la felicidad no es un fin en sí mismo, sino una consecuencia natural de vivir de acuerdo con la razón y los principios éticos. La *vida buena* se alcanza a través del desarrollo de una naturaleza humana más estable y perfecta, que se logra mediante el conocimiento adecuado de nosotros mismos y del mundo que nos rodea (Polo, 2008). Este conocimiento nos permite actuar en armonía con nuestras verdaderas necesidades y deseos, en lugar de dejarnos llevar por pasiones desordenadas.

Como observamos, uno de los aspectos centrales en la filosofía spinozista es el concepto de "conatus", que se refiere al impulso inherente de cada ser por persistir en su existencia y aumentar su potencia. La *vida buena* implica reconocer este impulso y dirigirlo hacia acciones que no solo beneficien al individuo, sino también a los demás. Spinoza sostiene que "no hay cosa singular en la naturaleza

que sea más útil al hombre que un hombre que vive bajo la guía de la razón" (Spinoza, 2007).

Esto subraya la importancia de las relaciones interpersonales basadas en el respeto mutuo y la colaboración para conseguir los mejores alcances de la vida, en otras palabras, se aleja de la visión individual de la contemplación de las ideas en pro de una orientación mucho más complementaria y comunitaria.

Finalmente, desde el pensamiento de Immanuel Kant y de la tradición filosófica moderna, la vida buena puede definirse como una existencia orientada hacia el cumplimiento del deber moral y el desarrollo del carácter ético, donde la búsqueda de la felicidad se integra con principios universales. Para Kant, la felicidad no es un fin en sí mismo, sino una consecuencia natural de vivir de acuerdo con la moralidad. En este sentido, la vida buena se logra a través de acciones guiadas por el deber, donde el individuo actúa conforme a principios éticos que podrían ser universales y aplicables a todos (Marey, 2017).

Kant sostiene que nuestras acciones deben ser motivadas por el deber y no por inclinaciones personales o deseos egoístas. Esto implica que la verdadera libertad se encuentra en actuar según nuestra condición de seres racionales y en cumplir con nuestras obligaciones morales, las cuales han sido orientadas por medio de la razón. Por lo tanto, la *vida buena*, se convierte en un proceso continuo de auto-reflexión y compromiso ético, donde cada decisión se alinea con un sentido más amplio de responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás (González Serrano, 2024).

Desde esta perspectiva, la vida buena no es simplemente una búsqueda de placeres o bienestar material; más bien, está relacionada con el florecimiento humano y el desarrollo integral del individuo. La noción de "bien supremo" en Kant refuerza esta idea al señalar que la virtud y la felicidad deben coexistir. Aquellos que actúan moralmente son más propensos a experimentar una satisfacción auténtica y duradera (Cabrera, 2022).

Con todo este recorrido, hemos podido elaborar una tabla con las características de la *vida buena*, que pueden encontrar en el área de apéndices al final de este documento.

Capítulo IV: Actualidad para el concepto felicidad: Caso de estudio en Instagram a través del análisis del discurso

Una vez que hemos realizado la revisión y fundamentación de nuestras categorías de análisis, *la buena vida* y *la vida buena*, procederemos a analizar cómo se utiliza el concepto de felicidad en perfiles de la red socio-digital Instagram. Este análisis se llevará a cabo utilizando la metodología de análisis del discurso, usando las categorías que ya hemos desarrollado en los apartados previos, mientras nos apoyamos de las capacidades de la Inteligencia Artificial Generativa, Perplexity.ia para comparar las dimensiones de análisis y la extracción de información que permiten este tipo de herramientas. Esto nos permitirá desentrañar las narrativas y representaciones que los usuarios construyen en torno a la felicidad.

Es fundamental abordar esta problemática considerando que la forma en que se presenta la felicidad en estas plataformas no es meramente espontánea, involuntaria o producto del azar, sino que está influenciada por una serie de factores, incluyendo el algoritmo y las interacciones de la propia plataforma y, en suma, las interacciones en redes socio-digitales.

En este contexto, es crucial referirnos a las interacciones que realizan los usuarios en redes socio-digitales, con un particular énfasis en Instagram, especialmente porque estos espacios se han presentado como alternativas a las convivencias presenciales para las generaciones de personas jóvenes, entre los 15 y 40 años. En estas plataformas, las personas tienen la oportunidad de "mostrarse" de la manera en que desean ser observadas por los demás, omitiendo la mayoría de las otras visiones que pudieran generar.

Por lo tanto, es menester que nuestro acercamiento cuente con un enfoque crítico que permita analizar los argumentos subyacentes en las publicaciones de los usuarios. La forma en que interpretamos los mensajes, vídeos, comentarios e incluso las reacciones puede estar influenciada por el algoritmo que rige nuestras interacciones en la red, de esta manera, el acercamiento a los contenidos de estas redes no es neutral y debe ser tratado como una interacción intencional.

En este sentido, si desarrollamos un análisis crítico de estas interacciones, podemos identificar patrones y tendencias que revelan cómo se construyen y perpetúan ciertas narrativas sobre la felicidad, que ya hemos observado a lo largo de la historia en los capítulos II y III de esta investigación. Esto nos permitirá entender mejor el impacto de las redes sociales en nuestras vidas, y también, cuestionar y desafiar las normas culturales digitales que se derivan de estas representaciones en redes socio-digitales.

Es importante recordar lo que se ha mencionado en el capítulo 1 de esta investigación, donde se destaca que las interacciones que mantenemos con las redes socio-digitales no están exentas de las prácticas industriales. Esto implica que existe una considerable cantidad de especialistas dedicados a diseñar estrategias y contenidos con el objetivo de mantenernos activos e interactuando dentro de estas plataformas, en otras palabras, se busca generar el *engagement*, lo que a su vez potencia la visibilidad de ciertos contenidos y la permanencia del usuario en la red.

Continuemos entonces con la definición de Instagram como red socio digital, y, posteriormente, con la propuesta metodológica para realizar análisis de los discursos a partir del análisis del discurso aplicado sobre las interacciones que realizan los usuarios en la red social cuando presentan sus vivencias o comparten contenido; finalmente, revisamos de qué maneras se perpetúa el discurso de la “Industria de la Felicidad” en las redes socio-digitales.

4.1 Impresiones de la red socio-digital Instagram en el uso de la felicidad.

Como se ha mencionado, en este apartado, abordaremos el creciente interés por comprender los complejos entrelazamientos de la “Industria de la felicidad” en la red socio-digital Instagram, trascendiendo su papel aparente de relación entre personas, físicas y morales, y de relaciones públicas y comerciales para diferentes marcas hacia la exploración de valores vivenciales y perspectivas que se están gestando desde otras áreas del conocimiento, la cultura, la política y las emociones.

Este análisis crítico de Instagram nos permitirá explorar no solo las narrativas sobre la felicidad que predominan en esta red socio-digital, sino también cómo estas narrativas son utilizadas por diversas empresas para influir en comportamientos y decisiones. Esto implica un examen más profundo del papel que juegan las redes socio-digitales en nuestra comprensión contemporánea de la felicidad y su impacto en nuestras vidas diarias.

Valga recordar lo que hemos ido anticipando desde hace unos apartados, es decir, vivimos en un mundo donde las redes socio digitales han penetrado profundamente en las maneras en que los individuos interactuamos, nos comunicamos, construimos relaciones con otros individuos y en nuestra capacidad para comunicarnos. En otras palabras, buena parte de las interacciones que tenemos los humanos de manera cotidiana están siendo mediadas por este tipo de redes.

En este sentido la comprensión de la reproducción de los discursos acerca de redes socio digitales resulta fundamental para analizar nuestra sociedad contemporánea, ya que esas plataformas operan como espacios donde se reflejan, proyectan, construyen y difunden opiniones, actitudes y comportamientos que inciden de manera directa en la vida cotidiana de todos los humanos que participan de estas herramientas y en la configuración de la realidad social.

Por otra parte, sabemos que funcionan con base en un archivo fotográfico, textual y auditivo de las interacciones de varios millones de usuarios, y, en este sentido, estas redes actúan como espejos y modeladores de las dinámicas sociales, donde se materializarán procesos de identificación, negociación y transformación cultural sin que los usuarios se percaten de los funcionamientos de la plataforma, pues, su capacidad para registrar y amplificar discursos –desde conversaciones informales hasta narrativas institucionales– convierte a estas herramientas en espacios privilegiados para estudiar las maneras en que se construyen y reproducen significados colectivos de nuestra era digital.

Un análisis de la producción y reproducción de los discursos en redes socio-digitales nos permitiría comprender la manera en que las interacciones virtuales

influyen en la percepción pública de temas que hoy son clave, como son: las aspiraciones individuales, las afectaciones emocionales y los modos de afrontar las dificultades cotidianas sin el apoyo del colectivo humano presente de manera física y colaborativa.

Estos elementos, representativos para nuestra investigación, nos revelan cómo las dinámicas digitales no solamente reflejan las interacciones que tenemos en ellas, sino que, además, moldean las formas en que los usuarios interpretan y gestionan sus realidades en diferentes ámbitos, desde las expectativas personales hasta las estrategias para enfrentar desafíos de la vida cotidiana.

Al examinar estos procesos, resulta evidente que las redes socio digitales operan como espacios donde se construyen y negocian significados colectivos que participan de lo individual, condición que a su vez impacta en la configuración de las identidades, tanto individuales como colectivas, y en la forma en que se perciben los problemas sociales. Mismos que no son comparables, como veremos en breve, ya que las redes socio-digitales tienen una configuración diferente que las redes sociales.

La *forma*, es decir la estructura, y la *manera*, es decir el modo, en que Instagram presenta y promueve el concepto de felicidad puede influir significativamente en las expectativas individuales y colectivas. Las imágenes cuidadosamente seleccionadas y los relatos idealizados sobre estilos de vida felices pueden crear un estándar inalcanzable que afecta tanto a la autoestima como a la salud mental de los usuarios.

En este contexto, es imperativo cuestionar cómo estas representaciones están alineadas con los intereses comerciales de las plataformas y cómo pueden ser utilizadas para fomentar un consumo basado en la búsqueda de una felicidad construida socialmente, es decir, no basta sólo aparentar la felicidad en las plataformas de redes socio-digitales, como Instagram, está felicidad debe desencadenar modificaciones sustanciales en la vida de las personas para tener un valor.

Resulta relevante distinguir entre las redes sociales y redes socio-digitales, ya que estas últimas se caracterizan por poseer un único fin utilitario, completamente explícito, mientras que las primeras representan interacciones humanas que se desarrollan a lo largo de la vida, y muchas veces de forma inconsciente como resultado de la dinámica constante en la que vive el sujeto. Las redes sociales, en un sentido amplio, abarcarían desde relaciones familiares hasta vínculos laborales o comunitarios, dónde se configuran estructuras de apoyo, rey comunicación y de pertenencia que van mucho más allá del ámbito digital(Ferrari Muñoz Ledo, 2023).

Por el contrario, en las redes socio-digitales los usuarios se enfocan en funciones específicas, como pueden ser: el tiempo de conexión, la información que comparten o las expresiones con las que se refieren a otros usuarios, todas ellas mediadas por la manera en la que la plataforma y la tecnología priorizan la interacción virtual y la acumulación de los datos, ya que algunas no tienen la capacidad para guardar todos los datos de manera simultánea. Esta diferenciación es clave para entender las maneras en qué estas segundas operan como herramientas diseñadas para la optimización de ciertos objetivos, mientras que las primeras emergen de manera orgánica de las necesidades humanas.

Además, estas redes socio-digitales han sido construidas sobre plataformas que pueden ser utilizadas como herramientas para procesar información que, en otro momento, hubiera sido imposible de manejar. Por ejemplo, conexiones simultaneas o asíncronas entre amigos, mensajes dirigidos a todo el colectivo de la familia, expresiones de las personas en contextos muy específicos como podrían ser trabajo, escuela, laboratorio, concierto, por mencionar los más.

Siguiendo la propuesta de Ferrari (2023), quien a su vez sigue a Van Dijk (2019), existen cuatro tipos de plataformas digitales: 1) los sitios de red social, 2) los sitios que son utilizados para almacenar vídeos, 3) las plataformas digitales para la compraventa de productos y 4) los juegos en línea. Y en estos cuatro tipos propone Van Dijk que se aborda el concepto de “lo social” con un especial énfasis,

aun acosta de qué es el individuo el centro de atención de las mismas (Ferrari Muñoz Ledo, 2023; Van Dijck, 2019).

Comprender estos cuatro tipos es fundamental, ya que una red socio-digital se va a diferenciar de las redes sociales, dice Ferrari (2023), porque este tipo de plataformas digitales requieren hacer énfasis en el uso de la categoría “social” de manera reiterada, es decir, la plataforma constantemente aludirá a que estas acciones realizadas por el individuo frente al dispositivo electrónico pueden ser catalogadas como interacciones sociales, aun sabiendo que sin la herramienta tecnológica no tendría posibilidad de acceder a la red (Ferrari Muñoz Ledo, 2023).

Por otra parte, las actividades realizadas en estas plataformas socio-digitales deben ser codificadas y están regidas por algún algoritmo que organiza y presenta los contenidos que tengan almacenados en su base de datos, a diferencia de una red social donde esto ni siquiera es posible, o sería sumamente extraño y completamente fuera de toda normalidad en la que ocurren las actividades sociales, considerando que cada una de las personas en la interacción con el otro se desenvuelven según los acontecimientos vividos y las reacciones que suceden mientras están conviviendo son inmediatas (Ferrari Muñoz Ledo, 2023).

En contraste, menciona Ferrari (2023), que a diferencia de las redes sociales que se dan en la convivencia con el otro, en las redes socio digitales debe existir el dispositivo electrónico que tenga la capacidad para vincular a los individuos de manera sincrónica y asíncrona, temporal y atemporal, continúa o interrumpida, almacenando información o eliminando la misma de la plataforma a criterio del usuario en cuestión (Ferrari Muñoz Ledo, 2023).

De esta manera, nos resulta evidente que Instagram trabaja como una red socio-digital, en la cual las reacciones e interacciones entre los individuos están mediadas por las normativas sobre las cuales debería ser una vida en sociedad desde los parámetros de la red. Tales parámetros son los algoritmos que segmentan la información que reciben de los usuarios, según los espacios específicos en los que encasillan a cada uno de los mismos y de la dependencia manifiesta a los dispositivos electrónicos para acceder a la plataforma en cuestión.

Este carácter socio-digital se manifiesta en las maneras en que Instagram prioriza contenidos que reflejan, o potencializan, ideales estéticos y narrativas ligadas a determinados contextos de éxito personal, mientras que sus algoritmos filtran y personalizan la información para mantener la atención y conexión de los usuarios.

Por otra parte, la necesidad de usar los dispositivos móviles, electrónicos o las computadoras personales para acceder a Instagram subrayan la condición de herramienta tecnológica que reestructura las maneras en que la comunicación y la socialización se realizan en la era digital, diferenciándola de las redes sociales tradicionales, donde las interacciones se realizan sin la mediación obligatoria de contextos digitales⁹.

Es aquí donde se encuentra nuestra problemática, pues pudiera parecer ante los ojos de los usuarios de la red Instagram que cada una de estas entradas de información es inocente, o bien, está guiada por una emocionalidad sincera que lo único que busca es compartir con otros seres humanos la realidad que le acontece.

Sin embargo, y como hemos mencionado en el capítulo I, nos encontramos frente a una herramienta en la cual no somos nosotros quienes manejan, coordinan o dirigen el sentido de la propia herramienta, sino que nos hemos posicionado frente a un cruce donde cada una de las miradas, atractivos, e incluso, las emociones generadas tienen una alta probabilidad de haber sido dispuestas para nosotros antes que descubiertas de manera orgánica.

Sabemos que la mayoría de los usuarios generamos las interacciones con las que otros, quizá los dueños de las propias herramientas orientan los contenidos, crean las tendencias que miles de personas van a seguir, e incluso modifican las miradas con las que determinado hecho podría verse o criticarse. Pero todavía no

⁹ por ejemplo, al momento de decir contextos digitales se hace el supuesto de que las personas saben leer y escribir, poseen una capacidad para determinar cuáles son los parámetros que requiere una publicación en este tipo de redes socio digitales; además de ser parte de una comunidad en la cual sus aportaciones pueden influir de manera significativa respecto a los otros usuarios.

Situación completamente diferente a lo que ocurre en una red social donde todos estos parámetros no son necesarios para que las personas se puedan involucrar y participen de manera activa junto con los otros miembros de la red.

se ha puesto la suficiente atención en el uso que tiene esta información para modular la opinión pública sobre determinadas consideraciones, como podrían ser: el gusto o disgusto respecto a las noticias que vamos recibiendo a lo largo del día, en el acercamiento a las noticias falsas o a la generación de desinformación en colectivos ligados a un suceso, o de manera más inmediata, los millones de seguidores respecto a personas influyentes que consumen el contenido de las propias plataformas.

Además, cada una de estas redes socio digitales está siendo coordinada por un concepto que ha cobrado relevancia en los últimos 20 años: el algoritmo. Éste se refiere a un conjunto de normativas, reglas y procesos que determinan las maneras en que cada una de las redes socio digitales van a presentar y organizar los contenidos de sus usuarios, y a sus usuarios, pues cada uno de los perfiles funge como una mercancía y es atractiva para nuevos usuarios de la red.

Es decir, ninguna de las plataformas presenta a sus usuarios contenidos “crudos”, pues cada uno de los recursos que el usuario puede observar ha pasado el tamiz que impone el algoritmo. Mismo que no solo determina cuáles contenidos serán visibles para cada espectador, sino que, también puede crear burbujas informativas que limitan la diversidad de perspectivas a las que estamos expuestos, haciéndonos suponer que todos tenemos acceso a la misma información en todas las condiciones y en cada una de las publicaciones.

Así, nuestras percepciones sobre la “realidad” de estas plataformas y, en particular, sobre la categoría felicidad (objeto de nuestra investigación) pueden verse distorsionadas por un entorno digital diseñado para maximizar el *engagement*, entendido como fidelidad a la marca o al producto. Este fenómeno resalta la necesidad de abordar las interacciones en redes socio-digitales con una mirada crítica, reconociendo cómo estas dinámicas pueden influir en nuestra comprensión de nosotros mismos y de nuestros vínculos con los demás cuando son mediados por el consumo.

Además, la influencia de los especialistas en el manejo de nuestras interacciones en este tipo de plataformas digitales es significativa, ya que sus

esfuerzos están dirigidos a crear un entorno virtual que fomente la participación constante y la conexión irrestricta en sus términos de consumo constante, como hemos observado en el capítulo I de esta investigación.

En este sentido, es fundamental analizar cómo estas dinámicas afectan no solo nuestra experiencia individual en las redes socio-digitales, sino también nuestras percepciones sobre la felicidad y las relaciones interpersonales fuera de las plataformas, ya que una vez que nos hemos acostumbrado a las maneras de “socializar” en redes socio-digitales podría verse influenciada nuestra participación social desde las apropiaciones que hayamos hecho entre cada uno de estos contextos.

Valga decir, que este capítulo no pretende ser un tratado sobre la prohibición de las redes socio-digitales o su regulación, nuestra propuesta es completamente crítica sobre los usos que estas plataformas están dando a conceptos vivenciales, específicamente a la felicidad, sabiendo que se han convertido en herramientas útiles, en algunos casos indispensables, para nuestro desarrollo cotidiano.

Siguiendo a Van Dijk (2019), nos podemos percatar que conforme el avance tecnológico se ha ido dando los humanos hemos ido trasladando actividades de nuestra realidad cotidiana hacia entornos digitales:

A medida que la web 2.0 maduraba y se convertía en infraestructura funcional, los usuarios desplazaron un número cada vez mayor de sus actividades cotidianas a entornos online. Estas actividades ya no estuvieron meramente canalizadas a través de dichas plataformas, sino que comenzó a *programárselas* con un objetivo específico. Este desplazamiento provocó a su vez un cambio en las plataformas, que pasaron de proveer una utilidad genérica a brindar un servicio personalizado, transformación a afín al paso de la distribución de agua por cañerías al envío de botellas de agua Evian o a la implementación de sistemas de filtrado en domicilios particulares (Van Dijk, 2019).

De esta manera, al entender el papel que juegan estas prácticas industriales en las dinámicas de las plataformas socio-digitales, podemos desarrollar una visión más crítica sobre cómo se construyen nuestras interacciones en el ámbito digital y

cómo estas pueden moldear nuestras expectativas y comportamientos en la vida cotidiana; principalmente, considerando los ámbitos de desplazamiento en los cuales se han reestructurado las actividades humanas, por ejemplo: los lugares para conocer gente, espacios para realizar trámites gubernamentales y los lugares donde estudiamos .

Por otra parte, a lo que nosotros llamamos *interacciones*, en otro momento se comprendió cómo manifestaciones informales y efímeras de la vida cotidiana en sociedad, hablar con los amigos, tomar fotografías, registrar notas de los propios comentarios, eran actividades completamente casuales en las que poco o nada había que se pudiera juzgar más allá de las reglas de urbanidad.

Sin embargo, y como menciona Van Dijk (2019), actos de habla cotidiana como podrían ser comentarios del ámbito privado hoy en día son juzgados por las repercusiones que puede tener en los ambientes digitales:

Uno de los cambios fundamentales reside en que, debido a los medios sociales, estos actos de habla casuales se convirtieron en inscripciones formalizadas que, una vez incrustadas en la economía general de los grandes públicos, adquieren un valor distinto. Enunciados que antes se emitían a la ligera hoy se lanzan a un espacio público en el que pueden tener efectos de mayor alcance y más duraderos. Las plataformas de los medios sociales alteraron sin duda la naturaleza de la comunicación pública y privada (Van Dijck, 2019).

Para nosotros, estas interacciones están mucho más cercanas a ser discursos, o argumentos, para probar o demeritar determinadas posturas. Por ejemplo, todos ellos permanecen almacenados en las diferentes plataformas, no solo reflejan opiniones individuales, sino que también pueden amplificar narrativas de otros usuarios, es decir, son discursos vivos que se siguen transformando en torno a las nuevas realidades de los usuarios, sus emocionalidades y la interpretación con la que realizan críticas a otros usos y estilos de vida, es decir, van mucho más allá de simples interacciones con una plataforma.

Además, el estudio de los planos de realidad y la identidad virtual en las redes socio-digitales destaca cómo estas plataformas pueden ser espacios donde se

construyen y promueven identidades fragmentadas o idealizadas, influyendo en la autoestima y en la forma en que las personas se perciben a sí mismas y a los demás.

Esta dinámica puede impactar directamente en la autoimagen de los individuos y en sus interacciones fuera del entorno digital. Asimismo, la relación entre discurso y sociedad evidencia cómo los discursos reproducidos en redes socio-digitales pueden reflejar las maneras para transformar realidades sociales, generando tensiones entre la reproducción de estructuras existentes y la posibilidad de cambio y evolución al interior de las propias plataformas.

Estos discursos no solo son reflejos pasivos de la sociedad, sino que también contribuyen a configurarla al influir en percepciones colectivas, valores compartidos y dinámicas culturales. Principalmente, porque los discursos no van a surgir de la misma manera en todos los sectores de la red socio-digital, requieren de las interacciones que hacen determinados colectivos para que puedan proliferar y reproducirse.

Valga mencionar que, en un contexto neoliberal, donde prevalece el individualismo y la politización liberal de los cuerpos, los perfiles de los usuarios reflejan la incertidumbre sobre los derechos sociales y la autoexigencia en la construcción de trayectorias personales, en otras palabras, nos parece notable que en varias publicaciones con una buena cantidad de *Likes* se hable del trabajo que debe realizar uno mismo para conseguir el éxito o bien, de la compra de productos en torno a una aparente inversión que nos mantendría como consumidores permanentes; y , por el contrario, las publicaciones en torno a la creación de comunidades o grupos que mejoren las condiciones de vida de todxs;, o de de actividades contemplativas, como las que observamos en el capítulo 2 y 3, poseen una menor cantidad de *likes*.

No podemos dejar de suponer que quizá es el algoritmo quien nos presenta estas interacciones, es decir, nuestros perfiles han sido ubicados en estas corrientes de publicaciones y, por tanto, salir de estos espacios nos llevaría no sólo a crear un nuevo perfil para ubicarnos en otra clasificación en la que podamos encontrar la

información que estamos buscando, sino a una búsqueda semi imposible para encontrar la salida del laberinto de los discursos embebidos en las redes socio digitales que nos llevaría a encontrar la información *pura*, cuestión que creemos infructífera.

En realidad, tanto Facebook como Instagram, ambas de la empresa Meta, dos de las redes socio-digitales que abordan a las generaciones productivas de nuestro tiempo, sirven como espacios de autoproducción, representando una tecnobiografía en la era del hiper-capitalismo tecnológico, y probablemente esta era será recordada de una manera mucho más evidente que las anteriores, ya que ahora podemos reproducir en cualquier momento vídeos, audios y fotografías de cómo viven determinadas comunidades y las interacciones que han realizado sin que el tiempo afecte la calidad de éstas.

En este sentido Instagram se define como un lugar de acercamiento entre personas para generar una comunidad segura y de apoyo, que permite la expresión a través de fotografías o vídeos, con base en nuestros intereses:

Un lugar que te acerca con las personas y las cosas que amas; como una empresa comprometida a fomentar una comunidad segura y de apoyo para todos, cuyas funciones están en constante evolución para permitir que las personas se expresen de nuevas maneras, creando, compartiendo y mirando vídeos cortos, historias, mandando mensajes, fotografías para nuestras amistades o un selecto grupo de personas. Permitiendo buscar las tendencias y creadores de contenido favoritos. Descubriendo contenido con base en nuestros intereses(Instagram, 2024).

Como mencionamos en el capítulo I, es común que las personas pasemos casi todo el día cerca a nuestros aparatos electrónicos, tomemos decisiones fundamentadas en lo que estos aparatos nos permiten escuchar, ver y comprender del mundo que nos permite vivir. Sin embargo, ahora es mucho más evidente que las empresas nos propongan objetos de consumo, resultado de las interacciones que hemos tenido con “nuestros” aparatos electrónicos (Bard Wigdor et al., 2022).

Las redes sociales, con perfiles que proyectan vidas perfectas, contribuyen a esa actitud, al hacer sentir al resto de los usuarios que tienen que estar felices y mantener una vida equilibrada y exitosa todo el tiempo. Y muy especialmente Instagram, donde convergen los cuerpos y rostros “perfectos”, la ropa de moda y los productos en tendencia, los mejores paisajes y las vacaciones que todos piensan que quieren, se ha convertido en el caldo de cultivo ideal para dicha toxicidad (Pacto Global Red Colombia, 2024).

En estos entornos virtuales, los individuos se comportan como entidades empresariales en miniatura, sometiéndose a una vigilancia constante con el objetivo de acumular beneficios que se traducen en *likes* o seguidores. Este comportamiento está intrínsecamente guiado por los valores económicos que circulan tanto dentro como fuera de las plataformas de redes socio-digitales.

Incluso aquellos que declaran en entrevistas no tener interés en cultivar seguidores en Instagram demuestran un conocimiento profundo de la lógica operativa que rodea cuestiones como el momento estratégico para compartir una foto o una reflexión, así como la manera más efectiva de presentarse ante la audiencia. Las modificaciones que estas redes sociales digitales han hecho a nuestro comportamiento humano van mucho más allá de la interacción que tenemos con la tecnología.

Tal y como menciona la interpretación de Boltanski y Chiapello quienes en su texto "El nuevo espíritu del capitalismo" (2002), en el cual aborda una crítica respecto a la realidad contemporánea, nos sugieren que estamos inmersos en un contexto que demanda una vigilancia constante sobre uno mismo y las actividades que estamos realizando en nuestras vidas, usualmente, guiadas por el compromiso de ser productivos con el tiempo que despilfarramos de manera desinteresada.

En este sentido, enfermarse nunca ha sido una actividad que algún humano haya soñado con realizar de manera constante, siempre ha estado condicionada a un malestar o a una actividad negativa; sin embargo, hoy no sólo es una actividad negativa se considera como improductiva, partiendo del supuesto que el tiempo humano debe ser siempre productivo, generar más para este mundo neocapitalista en que vivimos.

Esta vigilancia no se impone tanto por medio de la represión como por la experiencia autónoma de las normas que los individuos interiorizan y las maneras en que estas afectan su comportamiento. De esta manera, las personas se ven psicológicamente configuradas por instituciones sociales, socio-digitales y económicas que fomentan la propia autoexplotación a través de la autopromoción y desarrollo continuo de nuevas habilidades, por ejemplo, la creación de contenido en plataformas socio-digitales.

Es relevante señalar que esta autoexplotación oculta la realidad de convertirse en un objeto de consumo en redes socio-digitales, principalmente porque está condicionada selectivamente por características físicas, habilidades estéticas, así como por los capitales económicos, culturales y sociales de cada individuo en el desarrollo de cada uno de los diferentes discursos. En otras palabras, no basta sólo con crear contenido para las redes, este contenido debe estar *trabajado* de tal manera que guste a un público y éste quiera consumirlo de manera constante cada que se vuelve a presentar (Boltanski & Chiapello, 2002)(Bard Wigdor et al., 2022).

En este contexto, analogía entre personas y pequeñas empresas subraya la naturaleza emprendedora con la que los usuarios hacen uso de la autopromoción en plataformas digitales. La acumulación de ganancias económicas, o en forma de *likes* o seguidores, representa una moneda de cambio social que alimenta la autoestima y la percepción de valía personal, porque si soy una fuente de comunicación entonces soy importante para la red social (no solo para la socio-digital), mi vida tiene valor por la cantidad de personas que están esperando mi contenido.

Cada acción en línea, desde la elección del momento adecuado para compartir contenido hasta la curación de la propia imagen, se convierte en una estrategia calculada para optimizar este capital social digital. Y con ello regresamos al punto inicial, la red socio digital depende intrínsecamente de las maneras en que las redes sociales operan en nuestra realidad, no basta únicamente con ser una

persona influyente, productora de contenido o polémica, si esto no impacta en las condiciones materiales en las que se encuentra esta persona.

Por lo tanto, los conceptos vivenciales, como la felicidad, con los que nos regimos de manera cotidiana impactan directamente en la curaduría de los contenidos digitales, de tal suerte, que las propuestas de los creadores digitales están fundamentadas sobre aquellos constructos que históricamente hemos ido arrastrando y perfeccionando.

Como mencionábamos, en la obra de Boltanski y Chiapello (2002) se nos aporta una perspectiva valiosa al resaltar la importancia de la autovigilancia en la sociedad contemporánea. La sujeción no se manifiesta únicamente a través de la represión externa, sino que surge de la internalización de normas que guían la conducta individual. En este contexto, las personas actúan como agentes no solo autoexplotadores, sino vigilantes y reproductores de las labores de las microempresas individuales, trabajando diligentemente para cumplir con las expectativas y estándares establecidos por las instituciones sociales y económicas.

Este fenómeno es particularmente evidente en la promoción activa de uno mismo en plataformas de redes socio digitales, donde la búsqueda de reconocimiento y validación se convierte en una tarea constante. Ser una persona influyente en las redes socio-digitales pasa a ser mucho más que un pasatiempo, conforme los públicos se van sumando a los discursos que cada persona influyente va reproduciendo, el ansia y la voracidad para consumir al producto generador de contenido se convierte en una actividad de tiempo completo.

Baste lo mencionado para expresar cuáles son nuestras impresiones sobre la red socio-digital Instagram, sus implicaciones en el uso de estos conceptos vivenciales como la felicidad y las interacciones que están generando las personas que utilizan esta red tecnificada como un medio de comunicación y de socialización.

A continuación, procederemos a explicar de manera detallada cuáles han sido nuestros hallazgos a partir del análisis del discurso en algunos perfiles de la red socio-digital de Instagram.

4.2 Aplicaciones de la felicidad en redes socio-digitales: caso Instagram a través del análisis del discurso digital

Como hemos venido anticipando, en esta investigación usaremos la metodología de análisis del discurso para realizar el análisis de los usos que tiene el concepto felicidad, desde las categorías que ya hemos fundamentado en el capítulo 2 y 3 de este documento, en ese sentido nos gustaría explorar cuáles son las aplicaciones que tiene este concepto en las redes socio-digitales.

Este análisis es especialmente relevante en un contexto donde las expectativas sociales sobre el bienestar individual, el desarrollo personal, la seguridad y la trascendencia están cada vez más mediadas por las imágenes y relatos compartidos en plataformas digitales y socio-digitales.

Además, es de dominio público que la mayoría de las aspiraciones individuales han sido inducidas por los contextos en los cuales nos hemos manejado; sin embargo, y como mencionamos en el apartado anterior, nos resulta sorprendente como están influyendo en la toma de decisiones qué diferentes personas las publicaciones de redes socio digitales.

Para comenzar este apartado, es necesario comprender cuáles son los fundamentos teóricos y las aplicaciones prácticas, así como los pasos metodológicos del análisis del discurso.

Esta es una herramienta de carácter cualitativo que permite estudiar el uso del lenguaje en contextos sociales específicos, en este caso la aplicaremos en contextos socio digitales, con el objetivo demostrar cuáles son las dinámicas culturales, ideológicas y de poder subyacentes en estas argumentaciones.

En este sentido, el análisis del discurso es una metodología que se centra en investigar cómo se utiliza el lenguaje en contextos comunicativos específicos, permitiendo examinar las relaciones entre el lenguaje y la sociedad. Esta disciplina no solo se interesa por las palabras en sí, sino también por los significados que se

construyen a través de ellas, considerando factores como el contexto social, cultural y político.

Por estas razones, consideramos que la metodología del análisis del discurso nos ofrece herramientas importantes para comprender cómo se construyen y difunden los mensajes sobre la felicidad que tienen las redes socio-digitales, desde dónde se justifican los usos conceptuales y cuáles son los alcances que tiene el uso de estos términos en las publicaciones.

Consideramos oportuna la corrección que hace la autora Beatriz Gallardo sobre los alcances que ha hola tenido esta metodología de análisis del discurso y retomamos la propuesta de que debería ser considerada como un análisis del discurso digital. La autora menciona que este tipo de metodología se caracteriza por una dispersión conceptual y la atomización de temas investigados pues considera que la revisión bibliográfica no permite asegurar la naturaleza digital de los datos como un rasgo fundamental o suficiente para identificar un objeto de estudio en sí mismo, a diferencia de un análisis escrito o por medios tradicionales (Gallardo Paúls, 2023)

Realizando está técnica, podemos examinar las narrativas predominantes en Instagram, identificar patrones que revelan cómo ciertas visiones de la felicidad, las maneras en que se normalizan, mientras que otras son marginalizadas, invisibilizadas o suprimidas de la conversación pública-digital. Todo esto fundamentado en las categorías de Vida Buena y Buena Vida que ya hemos desarrollado en capítulos anteriores.

Al analizar un discurso, se busca entender cómo se forman las realidades sociales y cómo estas realidades son influenciadas por las estructuras de poder y las ideologías presentes en la comunicación, por ejemplo, el señalamiento que nos ofrece la empresa ATLAS.ti:

Supongamos que un equipo de una empresa celebra una serie de reuniones para debatir un posible proyecto. En estas reuniones, el lenguaje utilizado, los temas

tratados, la dinámica de la conversación y la jerarquía de las intervenciones formarán parte del discurso.

Un analista del discurso que estudie este escenario no sólo se centrará en las palabras pronunciadas, sino también en cómo se dicen, quién las dice, en qué orden y con qué intención. Puede explorar patrones como si los miembros más jóvenes del equipo hablan con menos frecuencia o si ciertas ideas se descartan inmediatamente(ATLAS.ti, 2024).

Consideramos esencial reconocer que esta dinámica propia de la comunicación no solo afecta a los individuos en su percepción personal de la felicidad, sino que también tiene implicaciones más amplias sobre cómo se construyen y perpetúan normas culturales acerca de lo que significa llevar la vida.

De esta manera, la crítica a estas representaciones puede ayudar a dismantelar mitos sobre la felicidad que son promovidos por el contenido curado y altamente estilizado en redes socio-digitales, abre más el proporcionarnos herramientas con las cuales podríamos interpretar la realidad que nos acontece.

4.2.1Propuesta metodológica para el análisis del discurso digital

Con esto en mente, procedemos a la explicación de nuestra metodología, analizaremos cinco publicaciones según el orden de aparición en la red socio-digital Instagram a través de la búsqueda del #Felicidad y #Happiness, para comprender cómo se construye y reproduce el discurso de la felicidad en el contexto virtual contemporáneo.

Posteriormente, realizaremos un análisis a cada una de las publicaciones con metodología de análisis del discurso, considerando tanto las corrientes dominantes como las implicaciones para los consumidores de estos contenidos,

Intentando ser lo más objetivos en cuanto a la descripción de cada una de las publicaciones¹⁰.

Para llevar a cabo este análisis, hemos desarrollado un modelo basado en el análisis previo de la felicidad (capítulos 2 y 3). Nuestra muestra incluye perfiles tanto a nivel mundial como nacional, con una base de 2 millones de seguidores en cuanto al orden de la publicación; es decir, sólo seleccionaremos las publicaciones que sean tendencia en el momento que hagamos la observación.

A través de un barrido exhaustivo de comentarios y visualizaciones, estimamos analizar las interacciones promedio de 5 millones de seguidores. Es importante tener en cuenta que no todos estos seguidores son usuarios activos, ya que no son los 2 millones los que presentan interacciones de manera recurrente, sino más bien, corresponde a la cantidad de veces que ese hashtag sido utilizado y por lo tanto demuestra una tendencia en cada uno de esos posibles usuarios.

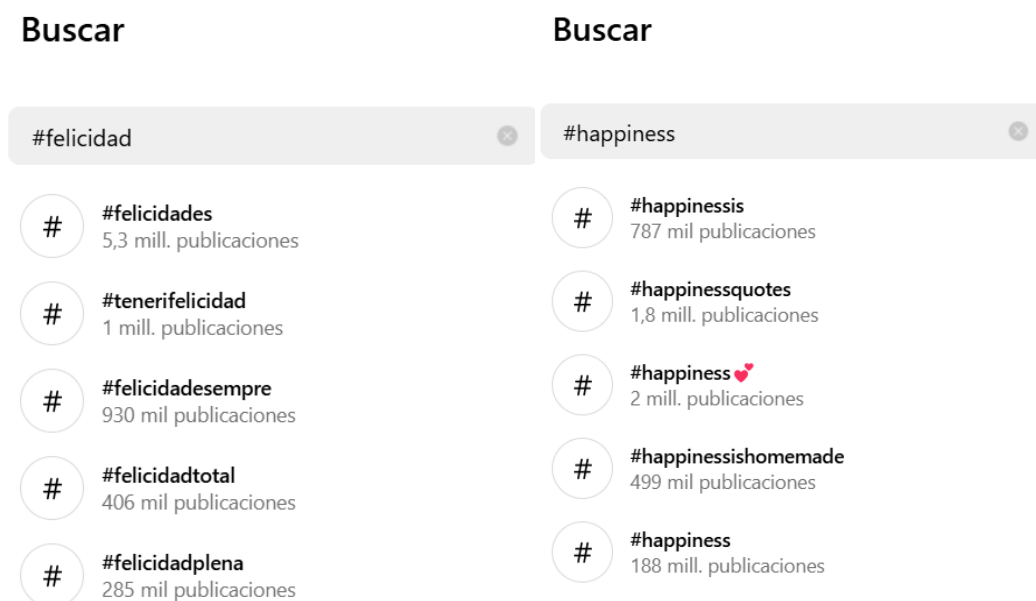
De manera preliminar, hemos delimitado perfiles que mantienen una selección, producción y reproducción acorde al término felicidad como eje central en sus publicaciones por un periodo de dos a tres meses. Sin embargo, estos perfiles representan una variedad de enfoques y estilos, de edades y orientaciones de vida, de manera que tratamos de ser holistas en cuanto a la muestra para comprender si nuestro modelo es capaz de adaptarse a la realidad presentada en las redes socio-digitales.

A continuación, proporcionamos una captura de la búsqueda que se realizó en la red socio digital Instagram sobre el concepto felicidad y el concepto happiness, ya que consideramos que abarcan una buena cantidad de los posibles usuarios activos, aproximadamente 5 millones entre los 2 hashtags, y una vez que hemos

¹⁰ Valga mencionar, que esta investigación se ha gestado durante el proceso de adaptación y asimilación de las inteligencias artificiales generativas; por tanto, de primera mano suponíamos la necesidad de ser nosotros quienes hicieran la interpretación de cada uno de las publicaciones para mantener cierto rango de objetividad.

Sin embargo, con el auge de las inteligencias artificiales generativas y su capacidad para poder realizar observaciones de los instrumentos, publicaciones, imágenes, incluso hasta los vínculos que tienen determinados hashtags nos vemos en la necesidad de preferir el uso de una de estas inteligencias artificiales generativas para auxiliarnos en la observación de los perfiles y ser nosotros quienes hagan la comparación respecto a las baterías que ya hemos realizado en los capítulos anteriores.

tenido esta información procederemos hacer la descripción de las diferentes publicaciones.



Captura de pantalla, búsqueda en Instagram, 2024

La investigación presentada a continuación se ha desarrollado con un enfoque ético y metodológico que siempre ha buscado salvaguardar los datos sensibles de los usuarios que han sido observados en las publicaciones de la red socio-digital Instagram. Para garantizar la privacidad, el corpus de datos almacenados ha sido depurado y se han eliminado los nombres y usuarios y los vínculos a los perfiles individuales que pudieran aparecer en este registro. Este procedimiento permite concentrar el análisis exclusivamente en el discurso presentado, utilizando las categorías previamente desarrolladas en los capítulos 2 y 3.

Nuestra prioridad radica en evaluar la pertinencia del modelo metodológico que hemos empleado para el análisis de discurso en redes socio-digitales, mucho más que en la exposición de los usuarios a las condiciones específicas que podrían comprometer su privacidad o generar alguna molestia por nuestra interpretación.

En este contexto, se ha recurrido al uso de la inteligencia artificial generativa para obtener los datos necesarios para este análisis, específicamente la herramienta *Copilot*. Esta estrategia busca mitigar la carga subjetiva del investigador durante la interpretación de los elementos del discurso una vez que se acerca la publicación, favoreciendo un enfoque más objetivo y sistemático. Para lograr esta actividad, se ha diseñado un prompt específico que puede ser implementado en diversas inteligencias artificiales generativas con el único propósito de construir y contribuir a un corpus adecuado para el análisis de los discursos digitales, y de las redes socio digitales.

Consideramos, que el uso de la inteligencia artificial generativa en esta investigación ha sido sumamente relevante pues permite automatizar la recopilación y organización de datos discursivos, reduciendo sesgos interpretativos y facilitando una aproximación mucho más neutral al fenómeno estudiado.

Además, este enfoque se alinea con las tendencias actuales en cuanto a las perspectivas e interdisciplinarias de análisis del discurso, que integran estrategias cualitativas y cuantitativas para abordar fenómenos de carácter complejo e en redes socio digitales (Alcántara-Plá, 2020). Por si fuera poco, la metodología empleada refleja una convergencia entre las técnicas tradicionales con las que se ha hecho el análisis crítico del discurso y las herramientas tecnológicas con las que contamos en la época contemporánea, consideramos que ésta perspectiva amplia las posibilidades interpretativas y metodológicas que pueden tenerse en este campo además de abaratar los costes que usualmente eran pagados de manera individual por los investigadores (Neri, 2020).

El *prompt* ha sido redactado y reconfigurado de la siguiente manera:

Analiza la publicación de Instagram proporcionada, incluyendo el texto principal, hashtags, usuarios etiquetados y comentarios. Traduce cualquier texto al español si está en otro idioma. Describe los emojis presentes utilizando dos palabras para cada uno y organiza la información en secciones claras y fáciles de leer. Omite cualquier nombre propio o dato sensible de los comentarios o el texto, y proporciona una descripción detallada del contenido general de la publicación.

El análisis realizado se ha fundamentado en un corpus de 4124 unidades léxicas, también llamadas tokens, correspondientes exclusivamente a las descripciones que hemos realizado de las actividades localizadas en las publicaciones de Instagram, incluyendo las reacciones, comentarios, métricas de interacción como los *likes*, o me gusta, y las descripciones de los emojis usados en las mismas.

Para gestionar este corpus se ha empleado el software AntConc, la cuál es una herramienta especializada en el análisis lingüístico que permite identificar los patrones léxicos, frecuencia de palabras y estructuras discursivas mediante las funciones como son los listados de palabras, concordancias y los análisis de colocaciones que puede hacer el software.

AntConc opera mediante un enfoque cuantitativo y cualitativo, facilitando las detecciones de términos recurrentes y su contexto de uso, actividad que resulta esencial para realizar la interpretación y la construcción de significados en redes socio-digitales.

Este software resulta muy relevante para realizar el análisis cuantitativo de grandes volúmenes de texto, ya que automatiza la identificación de los patrones discursivos mediante el uso de algoritmos de procesamiento lingüístico en los corpus que se han ido seleccionando, construyendo o incluso compartiendo entre las personas que hacen la investigación relacionada a este tipo de elementos léxicos.

En este sentido, las nubes de palabras, que presentaremos a continuación, adquieren una relevancia como herramientas que permiten la visualización de los datos y sintetizan la frecuencia con la que aparecen en el corpus, destacando términos clave asociados a los conceptos específicos que hemos solicitado en la búsqueda. Por ejemplo, al focalizar nuestro análisis en el concepto de *felicidad* o *happiness* la nube de palabras revela no solo la cantidad de veces que ha sido usada, sino también los vocablos colindantes que permiten configurar el significado en el discurso que estamos analizando, como son: celebración, familia o éxito.

Esta técnica permite identificar las agrupaciones semánticas y las asociaciones implícitas que enriquecen la interpretación crítica del discurso, en especial, para las plataformas donde el lenguaje se combina con elementos multimodales como podrían ser los emojis, las reacciones, o incluso la cantidad de veces que se ha republicado la fotografía.

Si solo usamos el concepto *felicidad* como eje obtenemos la siguiente nube de palabras:



Nube de palabra del concepto Felicidad en AntConc, 2024

En cuanto al concepto en inglés *Happiness*, es necesario aclarar que para mantener la coherencia entre ambos referentes hemos optado por hacer una traducción de los tokens, con esto en mente podemos observar la siguiente nube de palabras:



Nube de palabra del concepto Happiness en AntConc, 2024

Una vez que tenemos esta información, es necesario recuperar los Marcos de referencia con los que vamos a realizar el análisis del discurso digital. Este marco de referencia, englobo a las perspectivas que hemos ido identificando a lo largo de esta investigación, en sus apartados se encuentra:

- Las condiciones existenciales de la infelicidad y la felicidad.
- Las prácticas que alude a la virtud.
- Las muestras que nos permiten la observación.
- Los referentes al placer.
- La temporalidad de la percepción de la felicidad.

El cual podemos encontrar a continuación:



Baste lo mencionado para precisar los elementos que hemos obtenido para realizar nuestro propósito, en el apartado siguiente procederemos a detallar cuáles son nuestros hallazgos y si es viable el uso de este tipo de herramientas para realizar el análisis de discurso digital en plataformas de redes socio digitales.

4.3 análisis de resultados: reproducción de la industria de la felicidad en la sociedad mexicana por medio de sus ‘influencers’

Con base en los datos que previamente hemos mencionado, procederemos a realizar el análisis del discurso a través del marco de referencia que se ha mostrado en el apartado anterior, con el objetivo de realizar las interpretaciones fundamentadas en los datos recopilados a través de los corpus.

En primer lugar, al examinar las condiciones existenciales para la felicidad y la infelicidad, se observa que las nubes de palabras se componen de conceptos asociados con la cercanía afectiva, las sensaciones de honor, la procreación, admiración, belleza, motivación, divinidad y corporalidad. Estas asociaciones no sugieren una valoración de las relaciones interpersonales y el bienestar físico como elementos primordiales en la construcción de un discurso que gira en torno a la felicidad, mismo que se alinea con las teorías que hemos observado en nuestro capítulo dedicado a la vida buena.

En cuanto a las prácticas que aluden a la virtud, éstas se encuentran intrínsecamente ligadas con otras actividades observadas en las publicaciones. Por ejemplo, momentos de cercanía interpersonal, como el embarazo o el matrimonio, son percibidos como acciones que detonan e impulsan la felicidad por sí mismas. Esta imbricación entre la virtud, como una actividad que se experimenta y potencia en la relación con el otro, sugiere que la felicidad se manifiesta no sólo por las acciones virtuosas aisladas, sino la vivencia de momentos que resulten significativos para ser compartidos con los otros, y que los otros reconozcan como actividades propias de ser visualizadas.

Este hallazgo nos hace resonancia con la noción aristotélica de la virtud, la cual como ya hemos desarrollado en el capítulo 2, de la “buena vida”, vinculada a la felicidad con la práctica de la virtud en un contexto donde la actividad vivencial se contemple como plena y significativa para las personas que la están realizando, en un ambiente de mejora constante por parte del individuo en cuestión.

Por otra parte, los referentes del placer presentan una diversidad y heterogeneidad que depende más de la condición del sujeto que realiza la publicación, o en su defecto, de las personas que perciben la información publicada, más que de la actividad en sí misma. Esto se evidencia en los casos relacionados con la corporalidad en situaciones de desarrollo (las actividades corporales cómo están en la playa, el ejercicio o los momentos de reposo) dónde el placer se asocia tanto con la actividad física que se está realizando como con el contexto socio vivencial en el que se está desarrollando el sujeto en cuestión.

Esta variabilidad no subraya la importancia de considerar los factores individuales y los factores colectivos al realizar el análisis del discurso en condiciones que estén ligadas al placer o la felicidad en redes socio digitales, pues coincide con algunos enfoques contemporáneos que reconocen la influencia de factores culturales en criterios mediáticos, y en construcciones conceptuales de significados asociados al bienestar de las personas.

En cuanto a la temporalidad de la percepción de la felicidad, no alcanzamos a observar diferencias significativas entre las publicaciones analizadas. Consideramos que la temporalidad en la que se realiza la actividad en las redes socio digitales no parece ser un factor determinante para generar una experiencia de felicidad en la red Instagram. Es relevante mencionar que, salvo la excepción de las publicaciones ligadas al matrimonio, los referentes analizados no incluyen conciertos o eventos de carácter único que pudieran contrastar con esta perspectiva de la felicidad. Por consiguiente, creemos conveniente sugerir que, al menos en Instagram, la temporalidad en la que se realizan las actividades publicadas no es un elemento esencial para generar actividades que pudieran estar ligadas a contextos de felicidad, o que la promuevan. Principalmente porque las publicaciones se almacenan y pueden ser revisadas en cualquier momento dotando al espectador veo una visión de esa actividad, aunque el tiempo no lo permita.

Finalmente, con respecto a las muestras de las cuales hemos realizado la observación, los datos obtenidos a través del *prompt* utilizado demuestran su efectividad para realizar la extracción de información. En este contexto se contempla

la posibilidad de automatizar esta actividad para generar un mayor volumen de tokens en futuras exploraciones, lo que nos permitiría generalizar aún más los hallazgos obtenidos.

En la interpretación de los datos, podemos evidenciar un mayor acercamiento a las características que encontramos en el apartado de la “buena vida” (ver tabla 1.2), tales como son la autenticidad, el desarrollo personal, la trascendencia por medio de las acciones, la aceptación de los desafíos, la plenitud emocional y las conexiones interpersonales. Estas características son mucho más prominentes en nuestra base de datos que las asociadas a la “vida buena”. En este sentido, al menos en nuestra observación, no resulta evidente que las prácticas discursivas analizadas aluden a un posicionamiento más cercano a valores intrínsecos entre los individuos y al bienestar del sujeto en cuestión que a la satisfacción por la realización de alguna actividad en torno a un bien superior, o a un concepto o idea que permee sobre la realidad inmediata en la que están cada uno de los objetos.

Por otra parte, podemos observar que persisten algunas estéticas hegemónicas en la representación que hacen los usuarios sobre el concepto de la felicidad. Las imágenes publicadas en la red de Instagram tienden a adherirse a estándares preestablecidos relacionados con criterios como la belleza, la clase social, el consumo y el erotismo. Nos resulta necesario de mencionar que la inteligencia artificial generativa no ha podido desarrollar de manera objetiva a estas características, quizá porque dependen de la interpretación que tenemos los humanos de las actividades que se están realizando para poder determinar si pertenecen o no a alguno de estos campos estéticos o eróticos, o si se está hablando de criterios de clase social en la publicación.

Estas estéticas influyen en la construcción de la mirada con la que cada uno de los observadores, y seguidores de los distintos perfiles, reaccionan y otorgan los “me gusta” a las publicaciones, y resaltan como elementos qué maximizan los perfiles, recordando que a más cantidad de seguidores los perfiles son mucho más visibles.

Este acercamiento a estéticas hegemónicas puede interpretarse como una manera de validación social, en la cual los diferentes usuarios buscan cierto reconocimiento y aceptación a través de la reproducción de imágenes que cumplen con los cánones predefinidos por determinados grupos sociales (Berger, 2024). No obstante, esta dinámica también puede generar cierta exclusión y presión social, pues no todo público va a tener este mismo acercamiento a las sensaciones, ya que aquellos que no se ajusten a este tipo de estándares podrían experimentar sentimientos de marginación, de insuficiencia o de exclusión. En ese sentido es importante considerar que las redes han sido digitales pueden perpetuar desigualdades y construir identidades basadas en conformidades que solamente están ligadas a ideales estéticos dominantes.

En este apartado hemos podido observar que el análisis del discurso en redes socio digitales, específicamente en Instagram, revela una tensión persistente entre la búsqueda de la “vida buena” y la influencia de estéticas hegemónicas asociadas a la “buena vida”. Nos parece que ambas consideraciones se identifican en prácticas discursivas que valoran tanto la autenticidad de las publicaciones y de la persona que realiza tales publicaciones, el desarrollo personal y las Conexiones interpersonales, así como también el acercamiento a estándares de belleza, clase social y actividades ligadas al consumo que pueden perpetuar desigualdades y generar presión social en las clases menos favorecidas.

Observamos también, que la felicidad no emerge como un factor determinante por causa de la temporalidad ya que las experiencias compartidas en la red socio digital trascienden el momento específico en el que son producidas e incluso curadas para su representatividad dentro de la propia red.

En el siguiente apartado procederemos a explorar cuáles son las alternativas contemporáneas a esta industria de la felicidad, examinando críticamente propuestas que emergen como respuesta a los modelos dominantes ligados al bienestar y al éxito.

Analizaremos las maneras en que estas propuestas desafían a estas narrativas tradicionales y promueven dependencias mucho más holistas y

sostenibles para la construcción de una vida plena y significativa en el mundo contemporáneo.

Capítulo V: Alternativas contemporáneas a la “Industria de la Felicidad”

A partir del análisis desarrollado en el capítulo anterior, donde pudimos identificar las tensiones entre la búsqueda de la autenticidad y la reproducción de ciertos estándares hegemónicos en las narrativas digitales en la red social Instagram sobre la “vida buena” y la “buena vida”, se hace necesario realizar un análisis profundo en el estudio de la llamada “industria de la felicidad” que mencionamos en el apartado primero de esta investigación.

Este fenómeno constituye un eje analítico fundamental que nos va a permitir contemplar y comprender las transformaciones de las prioridades socioculturales contemporáneas, haciendo especial énfasis en su manifestación a través de las plataformas digitales cómo podría ser Instagram. La creciente centralidad de este sector quasi productivo, en el cual, como hemos visto, si articulan dimensiones económicas, políticas, científicas, simbólicas y nos reflejan un cambio paradigmático en las maneras en que se interpreta el éxito y el bienestar de las personas, desplazando de manera progresiva a otras métricas, quizá más tradicionales, donde se privilegiaban algunos equilibrios entre actitudes emocionales y realización subjetiva del individuo.

En esta transición nos resulta evidente que la manera en la que actores de carácter corporativo en gubernamentales han adoptado el discurso en torno a la felicidad con un carácter mucho más emocional como un recurso estratégico para sus propias intenciones. Como hemos anticipado en las investigaciones citadas por (Rojas, 2014), se observa cómo la maximización de la felicidad se ha convertido en un imperativo de carácter productivo, en el cual se establecen correlaciones directas entre la satisfacción individual y el rendimiento laboral que éste pueda desarrollar.

No obstante, esta aparente democratización del bienestar a quiere unos matices sumamente críticos al analizar su implementación en entornos digitales, donde las lógicas algorítmicas, que ya hemos mencionado en el apartado anterior,

y las dinámicas de visibilidad transforman las aspiraciones personales en mercancías de carácter cultural.

Las plataformas socio digitales, en este sentido, no solo reflejan a una industria en crecimiento, sino que actúan como los ingenieros de estos mecanismos de difusión con los que se en naturalizan modelos específicos de felicidad vinculados al consumo performativo y a la optimización constante de los individuos.

Por tanto en este apartado procederemos a observar cuáles son algunas de las alternativas con las que podríamos hacer frente a esta industria de la felicidad desde nuestra propia latitud.

5.1 Mecanismos que perpetúan la reproducción de la felicidad industrial y alternativas frente a la Industria de la felicidad

Para comprender las prioridades de la sociedad contemporánea, debemos recordar lo mencionado en el apartado I de esta investigación, en donde destacábamos que el estudio de la “Industria de la Felicidad” ofrece valiosas percepciones sobre las tendencias de consumo y las preferencias del mercado. De tal suerte que, las empresas, conscientes de la creciente demanda de productos y servicios que promueven la felicidad y el bienestar, han adaptado sus estrategias comerciales para capitalizar este cambio en las preferencias del consumidor. Estos análisis proporcionan información clave para empresarios, inversores y responsables de políticas económicas, ya que pueden anticipar y responder a las dinámicas cambiantes del mercado.

Por otro lado, a nivel científico, el estudio de la felicidad contribuye al campo de la psicología positiva y la salud mental. Investigar las condiciones y prácticas que promueven el bienestar emocional no solo enriquece nuestra comprensión de la psique humana, sino que también ofrece herramientas para abordar los desafíos de salud mental en la sociedad. La convergencia de la ciencia del bienestar con la

gestión económica y médica destaca la interdisciplinariedad de este campo emergente.

De esta manera, podríamos concebir nuestra existencia contemporánea como una era industrial, según la cual el trabajo ya no se percibe simplemente como un medio para ganarse la vida, sino como la parte predominante de nuestro tiempo vital, como señala Byung-Chul Han (2012) en su texto “La sociedad de la transparencia”, texto en el que menciona nuestra vida se ha convertido en una pequeña empresa que produce y produce, incluso el tiempo libre y la utilización de las redes socio-digitales se experimentan como una forma de trabajo o consumo, dirigidos hacia la producción de la propia imagen y el consumo de otras representaciones visuales.

Como se ha venido evidenciando a lo largo de esta investigación, la felicidad constituye un fenómeno de carácter multifactorial que integra dimensiones económicas, psicológicas, sociales y culturales. En el caso de nuestro país, México, su medición se articula mediante indicadores como son el PIB per cápita, el apoyo social, la esperanza de vida saludable, la libertad para tomar decisiones vitales, la generosidad y la percepción de corrupción, parámetros que son reconocidos en el informe mundial de la felicidad.

Sin embargo, investigaciones como las de César Arizpe señalan que la relación entre el ingreso y la felicidad es ampliamente aceptado con una correlación positiva pero de carácter marginal, en la cual se priorizan variables de carácter socio demográficas y redes de apoyo familiar como criterios clave para poder identificar la asociación a la felicidad(Arizpe Saide et al., 2021).

En particular, los análisis cualitativos destacan que la cohesión familiar y la convivencia cotidiana han funcionado como esos amortiguadores de las carencias materiales que vive la sociedad mexicana, explicando por qué el 45% de los mexicanos identifican a la familia como la principal fuente de bienestar y felicidad, porcentaje que es superior al promedio global(Salazar Cantú et al., 2016).

Además, según investigaciones como las realizadas por la Universidad Nacional Autónoma de México (Soltero, 2018) y se han explorado factores que influyen en la felicidad de los mexicanos incluyendo aspectos como son la vivienda, el salario, el trabajo, la vida en comunidad donde desarrollan sus actividades productivas o de relajamiento, el nivel de educación accesible al que cuentan, el compromiso cívico y su conexión con el medio ambiente, la salud, la satisfacción y el equilibrio entre su vida laboral y personal. Todos estos factores subrayan la importancia ver relaciones interpersonales y el bienestar socio económico del mexicano que permite la percepción de la felicidad en este contexto.

El contexto mundial, México ha destacado en los *rankings* de felicidad. Por ejemplo en el Informe Mundial de la Felicidad 2025 se sitúa a México entre las 10 naciones más felices del mundo, destacando el apoyo social y la estructura familiar como factores clave en este logro(*México se mete a la lista de los países más felices del mundo*, 2025). También, estudios previos nos han demostrado que México ocupa posiciones muy destacadas en cuanto a los términos de felicidad general y, sorprendentemente, laboral, donde se resalta la importancia de la satisfacción en el trabajo y la vida personal que han aspirado esas personas(Hernández, 2021).

En cuanto a la relación entre las redes socio-digitales, como Instagram, y la felicidad, hemos observado cierto acercamiento entre los suyos conceptuales que se están matizando dentro de la red y las apropiaciones que hacen las personas estos conceptos. Es importante mencionar como las imágenes compartidas en esta plataforma pueden ser utilizadas de manera estratégica para captar la atención y acumular seguidores y *likes*. Además, se debe precisar que actualmente entre los jóvenes y adultos jóvenes de 20 y 30 años, los contenidos publicados en la red socio-digital corresponden a estéticas hegemónicas de belleza, clase social, consumo y capacitismo, en el contexto neoliberal actual donde predomina el individualismo y la politización liberal de los cuerpos la incertidumbre de la propia vida que tienen los usuarios de este tipo de redes podría derivar es fomentar un auto exigencia y una responsabilidad individual por las trayectorias personales como nunca antes se había visto.

En este punto, es crucial reconocer que, aunque estos estudios pueden ofrecer información sumamente valiosa sobre los factores que influyen en la felicidad en México, la felicidad corresponde a un concepto vivencial sumamente complejo. Pues cada individuo es único y puede encontrar su propia fuente de felicidad desde las condiciones en las que se encuentra. Por ejemplo, para algunas personas, la música o el arte en general pueden ser significativas para su bienestar, mientras que para otras, lo serán el deporte o las actividades en su ambiente laboral las que cumplan esta función.

La felicidad hasta este punto puede identificarse con un fenómeno altamente subjetivo y contextual; no obstante, arrastra categorías que en otros momentos de la historia humana se han ido desarrollando como por ejemplo las visiones helenistas o las expectativas empiristas con las que se ha ido construyendo el desarrollo de la cultura humana.

Es importante destacar que, aunque estos estudios proporcionan información valiosa sobre los factores que influyen en la felicidad en México, cada persona es única y puede encontrar su propia fuente de felicidad. Algunas personas pueden encontrarla a través del arte o la música, mientras que otras pueden encontrarla a través del deporte o las actividades al aire libre. Lo importante es encontrar lo que funciona para cada uno.

En este sentido, la “Industria de la Felicidad” no sólo impacta en la formulación de los grandes discursos visibles en las políticas gubernamentales de diferentes países, sino que también permea la vida cotidiana de las personas que viven en esos lugares. Gobiernos y organismos internacionales están reconociendo cada vez más la importancia de medir y promover el bienestar de la población en conjunto con indicadores económicos tradicionales. Este enfoque mucho más holista puede conducir a políticas más equitativas y sostenibles que buscan mejorar no sólo el crecimiento económico desmedido, sino también la calidad de vida y la satisfacción en general de la población.

Sin embargo, es necesario que estas políticas no se limiten a explorar las emociones de los consumidores, como podría preverse en la experiencia que

tuvimos en el análisis de la red Instagram, para beneficio de unos pocos, sino que se promueva un bienestar general, genuino y compartido entre los miembros de la comunidad(*“La industria de la felicidad se alimenta de que haya insatisfacción constante”*, 2024).

La creciente atención hacia la felicidad como uno de los objetivos políticos y económicos reflejada en las diferentes iniciativas que proponen las gobernanzas actuales complementa esta visión de prioridad. Como podemos percatarnos, en el complejo entramado de las élites globales, un cambio de paradigma ha tenido lugar en la forma en que se percibe y valora la felicidad; pues no solo es una emoción pasajera, se ha convertido en un canal de comunicación con un público receptor de información.

Este fenómeno de centrarse en las emociones para generar cambios en la percepción de las personas, ya no se considera simplemente un complemento agradable a la actividad tradicional de acumular riqueza, ni es una meta reservada únicamente para aquellos con la posibilidad de tener tiempo libre, suficiente, para dedicarse a placeres como la elaboración de cualesquiera de los pasatiempos contemporáneos.

Según las reflexiones de William Davies (2016) en su texto *“La Industria de la Felicidad”*, la felicidad se ha elevado de manera notable en su estatus, ahora siendo concebida como un ente mensurable, visible y susceptible de mejora, y ha logrado infiltrarse en la fortaleza misma de la gestión económica global:

Esto es lo que interesa a nuestras élites globales. La felicidad, en sus distintas facetas, ya no es un simple añadido placentero a la prioritaria actividad de ganar dinero, o una aspiración ‘New Edge’ reservada a quienes tienen suficiente tiempo libre como para hornear su propio pan. Como ente medible, visible y mejorable, ahora se ha infiltrado en la ciudadela de la gestión económica global(Davies, 2016).

En este contexto, la felicidad ya no es simplemente un objetivo personal; se ha erigido como un indicador clave del progreso social. Las élites globales, a través de su influencia en instituciones como el Foro Económico Mundial, están definiendo

un nuevo estándar para el éxito, donde la prosperidad económica va de la mano con el bienestar general. Este enfoque no solo impulsa la investigación y la implementación de medidas específicas para mejorar la felicidad, sino que también redefine la narrativa en torno al propósito último de la actividad económica.

Si el Foro Económico Mundial es una referencia, y en el pasado siempre ha acostumbrado a serlo, el futuro del capitalismo de éxito depende de nuestra capacidad para combatir el estrés, la tristeza y la enfermedad, y reemplazarlos por la relajación, la felicidad y el bienestar. Las técnicas, medidas y tecnologías que permiten conseguirlo se están infiltrando en las oficinas, las avenidas, los hogares y el cuerpo humano (Davies, 2016).

De esta manera, la penetración de las ciencias que buscan promover el bienestar en los hogares también es un fenómeno digno de atención. Podemos observar cómo la búsqueda de la felicidad ha sido trasladada a la esfera privada, influenciando la toma de decisiones cotidianas, desde las opciones alimenticias hasta las actividades de ocio.

Por tanto, el bienestar, que antes era considerado un asunto personal, se ha convertido en un imperativo social, respaldado por un cuerpo creciente de conocimientos científicos que respaldan la conexión entre la felicidad individual y el bienestar colectivo, como pudimos apreciar en el apartado anterior, el concepto felicidad es centrar en las publicaciones y se impone en las condiciones en las que se sensibiliza a los usuarios sobre lo que debería ser adecuado o correcto.

Esta relación simbiótica entre las ciencias que procuran el bienestar y la especialización económica y médica resalta la complejidad de esta convergencia. Los economistas y los profesionales de la salud ahora comparten un terreno común donde las métricas de felicidad y bienestar son tan relevantes como las cifras económicas y los indicadores de salud física.

De tal suerte que esta fusión de disciplinas puede ser interpretada como una respuesta a la creciente conciencia de que el éxito económico no puede medirse

únicamente en términos monetarios, sino que debe incluir una evaluación integral del bienestar de la población.

Nuestras esperanzas están siendo estratégicamente canalizadas hacia esta búsqueda de felicidad, en un sentido objetivo, medible y aplicable. Las cuestiones sobre el estado de ánimo, antaño consideradas “subjetivas”, ahora están siendo analizadas por medio de datos objetivos. Al mismo tiempo, esta ciencia del bienestar ha ido imbricando con la especialización económica y la médica (Davies, 2016).

En el análisis contemporáneo de la felicidad, se despliega una perspectiva única que dista de las nociones etéreas o metafísicas comúnmente asociadas con este concepto, como pudimos observar en el apartado 2 y 3 de esta investigación. Si bien, el enfoque se aleja de la interpretación ética de la felicidad, tal como la concebía, por ejemplo, Aristóteles, y se sumerge en una exploración del fenómeno desde una perspectiva eminentemente física, arraigada en el seno mismo del cuerpo humano, no podemos suprimir las ganancias que las humanidades han conseguido en sus investigaciones respecto a este concepto.

Es cierto que este enfoque es pragmático y encuentra su respaldo en la neurociencia contemporánea, la cual, al reducir la psicología a procesos biológicos, se presenta como un marco interpretativo que, en la visión de Stuart Mill, misma que ha sido explorada en el apartado 2, un reconocido filósofo quien hizo sus investigaciones sobre las emociones y los beneficios para la mayoría de los individuos podría haber proporcionado respuestas abarcadoras a nuestras cuestiones políticas y morales.

Sin embargo, nos adentramos en un terreno donde la felicidad no es solo un estado subjetivo o un objetivo abstracto, sino un fenómeno tangible y medible que ocurre a nivel biológico. La obra de Davies (2016) nos invita a reflexionar sobre esta interpretación singular, desafiando las concepciones convencionales al situar la felicidad en el contexto de los procesos fisiológicos del cuerpo humano. Este cambio de perspectiva nos lleva a volver a considerar la relación entre la ciencia, la política

y la moral, destacando la influencia benthamiana que cubre gran parte del actual interés científico en el cerebro y la conducta.

Aquí no se está hablando de la "felicidad" en un sentido etéreo o metafísico, y desde luego tampoco en sentido ético, tal como Aristóteles lo contemplaba. De lo que se habla es de la felicidad como fenómeno físico que tiene lugar en el seno del cuerpo humano. La neurociencia contemporánea, acentuadora de esta reducción de la psicología a procesos biológicos, hubiera parecido a Bentham la respuesta a todas nuestras preguntas políticas y morales. A la inversa, gran parte del actual interés científico en el cerebro y la conducta exhibe fuertes raíces benthamianas (Davies, 2016).

La exploración de la felicidad como un fenómeno cuantificable y su relación con las decisiones cotidianas nos conduce a un intrigante análisis, marcado por la intersección entre la neurociencia, la filosofía y la psicología. En este sentido, la afirmación de que existe una sensación precisa y física que subyace en todas las experiencias etiquetadas como "buenas" o "malas" introduce la idea de que esta sensación solo varía en términos cuantitativos, y no en los cualitativos, por tanto, podría ser medible si comprendemos cuál es la métrica más adecuada para tal finalidad (Davies, 2016).

Cuando nos enfrentamos a decisiones aparentemente simples, como la elección de comer una pizza, se revela un proceso de toma de decisiones que implica una cuidadosa ponderación de placeres y pesares asociados con la acción. ¿Cuánto placer proporcionará la pizza en cuestión? ¿Cuánta incomodidad o malestar generará? La elección se determina mediante un análisis cuantitativo, donde la magnitud de la experiencia positiva y negativa juega un papel crucial, reflejando la propuesta de Bentham sobre la mente humana como calculadora matemática (Davies, 2016).

Esta extrapolación sobre el enfoque cuantitativo con el que se está trabajando el término "felicidad" nos revela un desafío filosófico que ha sido fundamental y al que se ha dado amplia reflexión en la historia: La comparación de la cuantificación de elementos como sonrisas, pulsaciones cardíacas, dinero y "diferencias apenas perceptibles" con la naturaleza esencial de la experiencia

emocional suscita una llamada a la revisión de discusiones ontológicas sobre la existencia de sensaciones que no todos podemos percibir, y mucho menos medir, a pesar de su aparente existencia (Davies, 2016). En este punto, se nos presenta una dicotomía propia del tiempo liderado por el método científico, entre la necesidad de medir y cuantificar para comprender fenómenos complejos y la conciencia de que la riqueza de la experiencia emocional escapa a estas métricas.

En este ámbito de las decisiones cotidianas, el modelo cuantitativo propuesto por Bentham para cuantificar las sensaciones, el cuál veremos con mucho mayor detalle más adelante, se traduce en un cálculo constante de los pros y los contras de nuestras acciones. Este enfoque utilitario, que busca maximizar la felicidad y minimizar el dolor, sugiere que nuestras elecciones están inherentemente vinculadas a la búsqueda del mayor bienestar posible. Sin embargo, la aplicación de este modelo a la felicidad en sí misma plantea desafíos filosóficos, ya que la experiencia emocional va más allá de la simple suma de elementos medibles.

De esta manera, la aceptación de que la cuantificación de la felicidad puede no captar completamente su esencia resalta la complejidad de este fenómeno. A menudo, y como menciona Davies (2016), nos contentamos con considerar que “los mapas del lecho marino no son equivalentes al lecho marino en sí; son representaciones con sus ventajas e inconvenientes”. No obstante, en el caso de la felicidad, esta analogía sigue siendo insatisfactoria para quienes nos embargamos en la búsqueda de una definición y aplicación del término. Pues, la sensación de que las métricas tradicionales no abarcan la totalidad de la experiencia emocional suscita una reflexión más profunda sobre la naturaleza de la felicidad y cómo medirla de manera significativa.

Por otra parte, desde una perspectiva económica, el estudio de la “Industria de la Felicidad” ofrece valiosas percepciones sobre las tendencias de consumo y las preferencias del mercado. Empresas conscientes de la demanda creciente de productos y servicios que promueven la felicidad han ajustado sus estrategias comerciales para capitalizar este cambio en las preferencias del consumidor. Esto se convierte en información esencial para empresarios, inversores y responsables

de políticas económicas, permitiéndoles anticipar y adaptarse a las dinámicas cambiantes del mercado.

A nivel científico, la investigación sobre la felicidad contribuye al campo de la psicología positiva y la salud mental, enriqueciendo la comprensión de la psique humana y proporcionando herramientas para abordar los desafíos de salud mental en la sociedad. La convergencia de la ciencia del bienestar con la gestión económica y médica destaca la interdisciplinariedad de este campo emergente, tal como lo menciona Davies (2016):

En referencia a algo tan importante como la felicidad, ninguna medida parece estar a la altura de la importancia filosófica del asunto. Por lo general, nos damos por satisfechos con aceptar que el mapa del lecho marino no es lo mismo que el lecho marino en sí, sino una mera representación con sus ventajas e inconvenientes. Pero, en el caso de la felicidad la frustración es inevitable. La sensación de que la cuantificación de sonrisas, pulsaciones cardíacas, dinero y “diferencias apenas perceptibles” no termina de captar algo fundamental sobre la naturaleza de la experiencia emocional resulta abrumadora (Davies, 2016).

La contextualización de la vida contemporánea como una "era industrial", donde el trabajo y la producción de la propia imagen son omnipresentes incluso en el tiempo libre y el uso de las redes sociales, subraya la influencia de la tecnología en la configuración de nuestras experiencias y decisiones. En este entorno, las redes sociales como Facebook e Instagram se presentan como espacios de autoproducción, influyendo significativamente en la construcción de nuestra identidad y en la generación de patrones de consumo, evidenciando la complejidad de la relación entre la tecnología, la sociedad y la búsqueda de la felicidad.

En la exploración de la felicidad desde un enfoque físico y cuantitativo, la neurociencia contemporánea emerge como una influencia significativa. La tendencia a reducir la psicología a procesos biológicos se manifiesta como un enfoque que resonaría con las ideas de Bentham. Desde esta perspectiva, la mente humana se convierte en un objeto de estudio en el cual los procesos biológicos

subyacentes desempeñan un papel fundamental en la comprensión de las experiencias y comportamientos humanos.

Este enfoque que conecta la psicología con la biología refleja un creciente interés en comprender la felicidad desde una perspectiva científica y objetiva. Al analizar los procesos biológicos como elementos esenciales en la formación de las experiencias y comportamientos humanos, se busca descifrar los mecanismos que subyacen a la felicidad y cómo estos influyen en la percepción y búsqueda de bienestar. Esta visión, en sintonía con las ideas de Bentham, sugiere que la felicidad puede ser examinada y entendida a través de un enfoque biológico que revela aspectos fundamentales de la naturaleza humana.

Jeremy Bentham dejó un legado significativo en el debate sobre la felicidad, especialmente a través de su enfoque utilitarista. Una de sus contribuciones clave fue la formulación del "principio de utilidad", que postula que la acción correcta es aquella que genera la mayor felicidad para la mayor cantidad de personas. Este principio se convirtió en el pilar de su filosofía, donde lo bueno se define en términos de incrementar el placer y reducir el dolor, con el objetivo de maximizar la felicidad colectiva. Bentham simplificó este concepto en la idea de "la mayor felicidad posible para el mayor número de individuos", fundamentando así su enfoque ético en el bienestar y el placer.

Además, Bentham introdujo un enfoque hedonista de cálculo para evaluar la moralidad de las acciones, clasificando 12 dolores y 14 placeres para determinar el "factor de felicidad" de cualquier acción. Este método, conocido como "aritmética moral", permitía estimar el impacto de las decisiones en el bienestar y la felicidad de las personas. A través de esta perspectiva, Bentham abogaba por una ética centrada en maximizar el placer y minimizar el dolor, considerando que la felicidad colectiva era el criterio fundamental para juzgar la bondad o maldad de una acción. En esencia, la integración de la neurociencia en el estudio de la felicidad aporta una dimensión científica y empírica que complementa las aproximaciones tradicionales basadas en la psicología y la filosofía. Al considerar los procesos biológicos como parte integral de la experiencia humana de la felicidad, se abre la

puerta a una comprensión más profunda y holística de este complejo fenómeno. Esta convergencia entre la ciencia y la filosofía en la exploración de la felicidad destaca la importancia de abordar este tema desde múltiples perspectivas para obtener una visión más completa y enriquecedora.

Sin embargo, la aplicación de esta perspectiva biológica a la felicidad plantea desafíos en la medida en que intenta abordar una experiencia emocional compleja mediante la cuantificación de elementos físicos y fisiológicos. Por tal motivo, esta propuesta medir factores externos y observables como el aumento de las pulsaciones o las sonrisas diarias, no nos permiten identificar de manera veraz si las emociones pueden ser medidas y, posteriormente, utilizadas como indicadores precisos de la felicidad, pues choca con la subjetividad inherente a esta experiencia. La cuantificación que pretenden las metodologías científicas, en este sentido, no logra captar algo fundamental sobre la naturaleza de la experiencia emocional, por otra parte, se plantea la cuestión de si la felicidad puede ser verdaderamente reducida a elementos tangibles y medibles.

A nivel filosófico, esta frustración se conecta con la dificultad inherente de expresar la riqueza de la experiencia humana mediante cifras y medidas. La conciencia de que la cuantificación no agota la complejidad de la felicidad resuena con la comprensión de que el mapa, figurado que nos ha permitido comprender la realidad, no es el territorio real. En este caso, la brecha entre la representación cuantitativa y la realidad emocional parece particularmente amplia y desafiante.

Conclusión

Para finalizar, creemos oportuno presentar los hallazgos obtenidos en esta investigación, comenzando por el primer apartado. Este primer análisis nos permitió revelar la complejidad de la “Industria de la felicidad”, en conjunto con las plataformas digitales, y desde este punto comenzamos a plantear la necesidad de hacer una revisión a la red social Instagram, ya que observamos que destacaban algunos valores y percepciones contemporánea como el éxito y el bienestar en el discurso promocionado desde fuera de la propia red.

A través de esta exploración, observamos que muchas disciplinas se habían planteado un propósito similar al nuestro, como son la neurociencia, la sociología, la psicología, la economía y la biología. Y todas ellas subrayaban la importancia de comprender la evolución histórica del concepto de felicidad, mismo que desde este punto ya se vio influenciado por factores culturales, económicos, biológicos y conceptuales.

Además, desde este punto se ha subrayado la importancia de comprender la evolución histórica del concepto de felicidad desde 2 grandes categorías, la “vida buena” y la “buena vida”, Y con ello las maneras en que estas transformaciones se han reflejado en la narrativa visuales y emocionales que pudimos identificar posteriormente en la red social Instagram.

En el segundo apartado se ha realizado una exploración profunda de las concepciones que tiene la felicidad desde la perspectiva de la “Buena vida”, desarrolladas por diferentes filósofos a lo largo de la historia. Comenzamos con la visión socrática de *eudaimonia*, hasta las perspectivas aristotélicas sobre la importancia de las virtudes intelectuales y morales, además se ha analizado la manera en que estas ideas han influido en la manera en que entendemos la felicidad y el bienestar contemporáneo.

Además, en este apartado se han examinado las contribuciones de otras Corrientes filosóficas como el epicureísmo y el cinismo, los cuales pudimos observar

que proponen la moderación y la simplicidad como los caminos hacia la felicidad. Posteriormente hemos considerado las visiones modernas de pensadores como Hume y Mill, quienes han introducido matices importantes en la discusión sobre lo que entendemos por felicidad, destacando el papel de los sentimientos y la jerarquización cualitativa de los placeres como rasgos característicos de su pensamiento.

En el segundo apartado, con estos elementos, hemos desarrollado una rúbrica para identificar y analizar los discursos que tiendan hacia la Concepción de la “Buena vida”, misma que pueden encontrar en los apéndices al final de esta investigación. En última instancia este estudio nos ha brindado una comprensión mucho más profunda de la complejidad y la riqueza de los debates sobre la felicidad y nos ha mostrado cómo podemos aplicar estas lecciones en nuestra búsqueda de una vida mucho más plena y significativa.

En cuanto al capítulo 3, la “vida buena” ha sido uno de los ejes centrales en la historia de la filosofía, y se ha enriquecido a través de diversas prácticas y perspectivas que van más allá de la simple búsqueda del placer o del bienestar momentáneo. En este apartado pudimos observar que desde Platón, con su énfasis en la contemplación de las ideas y la vida posterior a la muerte, hasta los estoicos con Séneca y Epicteto, quienes promovían la virtud y el autocontrol, la felicidad se ha observado como mucho más duradera que el momento fugaz y está ligada a un desarrollo moral y ético del individuo.

También observamos, que autores medievales como Boecio y Tomás de Aquino integraron en la teología cristiana conceptos ligados a la felicidad, promoviendo una “vida buena” que era posible de ser alcanzada mediante la contemplación divina y el ejercicio de las virtudes intelectuales y morales del sujeto.

Posteriormente con Descartes, y la introducción de la razón y el control de las pasiones como elementos clave, se destaca la importancia que tiene el individuo en la consecución de sus propias metas. Mientras que con Spinoza resalta la importancia del conocimiento y la comprensión de las emociones. Y finalmente

cerramos este apartado con Kant quien vinculó la vida buena con el cumplimiento del deber moral y el desarrollo del carácter ético.

En el apartado cuatro pudimos observar cómo estas perspectivas sobre la felicidad que ya habíamos acompañado desde el apartado 2 y 3 comienzan a materializarse con la interpretación de los datos obtenidos a través de la red socio digital Instagram. Siendo de suma relevancia, que estas categorías de análisis sí han podido ser observadas a través de los datos presentados por el software utilizado.

Creemos que en el uso de estas herramientas es posible generar un campo interdisciplinar en el cual podamos participar de manera activa, ya que lo que nosotros hemos podido observar podría apoyar las investigaciones que se estén realizando en otras latitudes con un valor similar o mucho mayor que el que nosotros hemos podido encontrar.

Finalmente, en el apartado quinto, nos encontramos frente a las posibilidades de rehacer las comprensiones sobre la felicidad desde nuestra propia latitud, hemos observado que en el panorama mexicano no solamente importa el cómo las redes socio digitales están impactando en la vida de los usuarios, ya que la construcción de la felicidad de los mexicanos abarca mucho más la construcción de un tejido social en el cual puedan sentirse respaldados, cuidados, y con una capacidad de desarrollo.

En conclusión, consideramos que este sería nuestro aporte para una resignación del concepto felicidad, alejándonos de los criterios hegemónicos que gobiernan de las redes socio digitales podríamos generar una construcción de un tejido social mucho más vinculado a los procesos de desarrollo de las personas y con ello buscar una salvaguarda para esos momentos en los que hay una falta de sentido que impiden la visualización de un camino a seguir, o en su defecto la infelicidad.

Bibliografía

- Alcántara-Plá, M. (2020). Metodología híbrida para el análisis del discurso digital. El ejemplo de 'democracia' en Twitter. *Cuadernos AISPI*, 16(2), Article 2. <https://doi.org/10.14672/2.2020.1696>
- Almenares López, M., Marín Uribe, R., & Soto Valenzuela, M. C. (2017). Interdisciplinariedad: La necesidad de unificar y aplicar un concepto. *Congreso Nacional de Investigación educativa*. <https://comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2716.pdf>
- Aristóteles. (2018). *Aristóteles I* (C. M. Rodríguez, T. C. Martínez, & G. R. de Echandía, Trads.).
- Aristóteles, Íñigo, E. L., & Gual, C. G. (2003). *Ética nicomáquea—Ética eudemia* (J. P. Bonet & J. I. G. Armendáriz, Trads.).
- Arizpe Saide, C. M., Brito Calderón, D., Saavedra Corona, C. G., Balderas Quiroz, B., & Cantú Villarreal, R. E. (2021). La felicidad en México y sus determinantes. *Trayectorias: revista de ciencias sociales de la Universidad Nacional de Nuevo León*, 23(52), 84-107.
- Arriano, L. F. (2013). *Enquiridion, o manual de Epicteto*.
- ATLAS.ti. (2024). *Desvelar el significado y el poder del análisis del discurso*. ATLAS.ti. <https://atlasti.com/es/guias/guia-investigacion-cualitativa-parte-2/analisis-del-discurso>
- Ayala, A. M. (2015). Necesidad, libertad y felicidad en la ética de Spinoza. *Hermenéutica intercultural: revista de filosofía*, 24, 101-129.

- Bard Wigdor, G., Magallanes Udovicich, M. L., & Universidad Nacional de Córdoba. (2022). Instagram: La búsqueda de la felicidad desde la autopromoción de la imagen. *Revista culturales*, 9, 1-29. <https://doi.org/10.22234/recu.20210901.e519>
- Berger, J. (2024). *Ways Of Seeing*. <http://archive.org/details/WaysOfSeeingByJohnBerger>
- Boltanski, L., & Chiapello, E. (2002). *El nuevo espíritu del capitalismo*.
- Cabañas, E., & Illouz, E. (2019). Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas. En *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Número 9). Paidós. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Cabrera, M. (2022). *La problemática conjunción deber y felicidad a partir de Kant y Hegel: Un análisis comparativo con la “aporía de la aplicación”*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-61272021000200055&script=sci_arttext
- Camps, V. (2019). *La búsqueda de la felicidad*.
- Crespo, H. (2015). *Epítome: Escrituras Epicúreas*.
- Cultivemos Bioética (Director). (2020, octubre 28). *Bioethics news. Los riesgos de la autoayuda*. [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=FsN009hAOak>
- Davies, W. (2016). *La industria de la felicidad: Cómo el gobierno y las grandes empresas nos vendieron el bienestar* (A. P. Esteban, Trad.).
- Descartes, R. (2022). *Discurso del Método / Meditaciones metafísicas*.
- Epicteto. (2023). *Discursos de Epicteto por Arriano*.

- Estrada-López, M. S. (2020). La concepción moderna de felicidad en Descartes. *Revista Filosofía UIS*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.18273/revfil.v19n2-2020003>
- Fernandois, E. (2019). La cuestión de la vida buena: Una aproximación indirecta. *Veritas*, 44, 49-68. <https://doi.org/10.4067/S0718-92732019000300049>
- Ferrari Muñoz Ledo, J. E. (2023). Redes sociodigitales: Un diálogo sociológico entre Marcuse, Habermas y Giddens. *Sociológica (México)*, 38(108), 245-262.
- Gallardo Paúls, B. (2023). La necesidad de modelos en lingüística: Sobre el “análisis del discurso digital”. *Pragmalinguística*, 31. <https://doi.org/10.25267/Pragmalinguistica.2023.i31.06>
- Garcia, R. (2011). *Interdisciplina y Sistemas Complejos*. 1(1).
- García Torres Cruz, M. E. (2015). *Vida buena en la interpretación de Martha Nussbaum*. https://portalacademico.cch.unam.mx/blog/historico_social/vidaBuenaMarthaNussbaum
- Gerszenzon, L. (2016). *El amor pasional en la Ética de Spinoza*. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/178908>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. <https://acortar.link/etVC84>
- González Serrano, C. J. (2024, abril 25). Felicidad, deber y acción: Actualidad de Kant. *Alfa y Omega*. <https://alfayomega.es/felicidad-deber-y-accion-actualidad-de-kant/>
- González Casanova, P. (2017). *Las nuevas ciencias y las humanidades: De la academia a la política*. CLACSO.

- Habermas, J. (2015). *The Theory of Communicative Action: Reason and the Rationalization of Society, Volume 1 (English Edition)*.
- Hernández, E. (2021, febrero 25). *Los mexicanos son felices a pesar de la pobreza, violencia y corrupción*. Forbes México. <https://forbes.com.mx/nuestra-revista-los-mexicanos-son-felices-a-pesar-de-la-pobreza-violencia-y-corrupcion/>
- Hume, D. (2005). *Tratado de la naturaleza humana*.
- Hume, D. (2011). *Ensayos morales, políticos y literarios*. Liberty Fund, Incorporated.
- Innerarity, D. (2002). *Ética de La Hospitalidad*.
- Instagram. (2024). *About Instagram | Capture, Create & Share What You Love*. <https://about.instagram.com/>
- ISTMO, R. (2013, febrero 19). *Cómo distinguir la buena vida de la vida buena*. *Revista ISTMO*. <https://www.istmo.mx/2013/02/19/como-distinguir-la-buena-vida-de-la-vida-buena/>
- “La industria de la felicidad se alimenta de que haya insatisfacción constante”. (2024). [ctxt.es](http://ctxt.es/es/20200501/Politica/31974/felicidad-happycracia-entrevista-edgar-cabanas-psicologia-andres-villena.htm) | Contexto y Acción. <http://ctxt.es/es/20200501/Politica/31974/felicidad-happycracia-entrevista-edgar-cabanas-psicologia-andres-villena.htm>
- Leyton, E. A. (2016). *La gerencia de la felicidad: Un nuevo modelo para la gestión de las organizaciones*. 30.
- M, A. (2024, agosto 12). Explorando la ética de Séneca: Principios atemporales para una vida virtuosa. *AVEEC*. <https://aveec.org/pensamiento-critico/la-etica-de-seneca/>
- Macías Villalobos, C. (2009). Algunas notas sobre el ideario y el modo de vida cínicos. *Analecta Malacitana (AnMal electrónica)*, 26, 3-40.

- Manríquez-Betanzos, J. C., Verdugo, V. C., Tapia-Fonllem, C. O., & Fraijo-Sing, B. S. (2017). Hedonia, eudaimonia y conducta de ahorro de energía eléctrica: Un modelo estructural. *Psicumex*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v7i2.293>
- Marey, M. (2017). El rol de la felicidad ajena en la filosofía práctica de Kant. *Diánoia*, LXII(78), 119-145.
- Margot, J.-P. (2007). LA FELICIDAD. *Praxis Filosófica*, 25, 55-79.
- México se mete a la lista de los países más felices del mundo*. (2025, marzo 19). El Economista. <https://www.eleconomista.com.mx/capital-humano/mexico-mete-lista-paises-felices-mundo-20250319-751199.html>
- Mill, J. S. (2014). *El Utilitarismo* (A. ED, Ed.).
- Narváez, M. A. (2022). La perfección humana como hedonismo geométrico: Conocimiento, método y virtud en la ética racionalista de Spinoza. *Tópicos*, 44, 13-13. <https://doi.org/10.14409/topicos.2022.44.e0013>
- Neri, R. A. O. (2020). Implicaciones metodológicas sobre el uso del Análisis de Redes Sociales en redes sociodigitales. *Quórum Académico*, 17(2), 73-94.
- Ocampo Giraldo, R. J. (2010). Reflexiones cartesianas sobre el bien moral. *Estudios de Filosofía*, 41, 221-230.
- Ortega, L. (2024). *Spinoza y la Búsqueda de la Felicidad Eterna: Lecciones de Spinoza para el día a día*. https://www.elhumanista.net/lizbeth_ortega/spinoza-y-la-busqueda-de-la-felicidad-eterna-lecciones-de-spinoza-para-el-dia-a-dia/

- Pacto Global Red Colombia. (2024). *Instagram, o de cómo ser felizmente tóxico*.
<https://www.pactoglobal-colombia.org/news/instagram-o-de-como-ser-felizmente-toxico.html>
- Paoli Bolio, F. J. (2019). Multi, inter y transdisciplinariedad. *Problema anuario de filosofía y teoría del derecho*, 13, 347-357.
<https://doi.org/10.22201/ijj.24487937e.2019.13>
- Platón. (2016). *Platón I* (J. C. Ruiz, E. L. Íñigo, C. G. Gual, E. A. Méndez, F. J. Olivieri, J. L. Calvo, M. M. Hernández, & A. A. Gorri, Trads.).
- Platón. (2017a). *Colección Platón: Apología de Sócrates*.
- Platón. (2017b). *Colección Platón: Critón*.
- Platón. (2020). *Diálogos IV Platón: República*.
- Platón. (2022). *Diálogos VI: Filebo, Timeo, Critias* (M. Á. Durán & F. Lisi, Trads.).
- Polo, J. (2008). Notas en torno a la Ética de Spinoza. *Bajo Palabra*, 3, Article 3.
<https://doi.org/10.15366/bp2008.3.006>
- Poseck, B. V. (2006). *Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. 27(1), 3-8.
- Priego, L. (2020, marzo 22). *Cómo ser más feliz en tu vida diaria: Esta es la clase más popular de Yale y que puedes cursar online de forma gratuita*. Business Insider. <https://www.businessinsider.es/como-ser-feliz-curso-online-gratuito-yale-605097>
- Raga Rosaleny, V. (2021). Demasiada felicidad. Sobre la teoría de los afectos en Descartes y Leibniz. *Logos. Anales del Seminario de Metafísica*, 54(2), 349-364. <https://doi.org/10.5209/asem.73222>

- Rivera Castro, F. (2014). *Virtud, felicidad y religión en la filosofía moral de Kant*.
<https://www.filosoficas.unam.mx/catalogo/?publicaciones=virtud-felicidad-y-religion-en-la-filosofia-moral-de-kant>
- Rojas, M. (2014). *El Estudio Científico De La Felicidad*.
- Salazar Cantú, J. de J., Arenas Dreger, L., Salazar Cantú, J. de J., & Arenas Dreger, L. (2016). Un modelo económico de felicidad y su evidencia para México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 24-25(47), 150-178.
- 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>
- Séneca. (2020). *Cartas a Lucilio*.
- Soltero, G. (2018). ¿Cuánto vale tu felicidad? *Revista Digital Universitaria*, 19(4).
<https://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n4.a7>
- Spinoza, B. (2007). *Ética demostrada según el orden geométrico*.
- Spinoza, B. (2011). *Ética*.
- Taylor, C. (1992). *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*.
- Van Dijck, J. (2019). *La cultura de la conectividad: Una historia crítica de las redes sociales*. Siglo XXI Editores.
- Velásquez, F. C. (2022). Ataraxia y Aponía en el Epicureísmo. *Saga – Revista de Estudiantes de Filosofía*, 41, Article 41.
- Vidal, J. F. (2020). Lordon, Frédéric (2018), La sociedad de los afectos: Por un estructuralismo de las pasiones. Buenos Aires, Adriana Hidalgo editora, 360 páginas. *Páginas de Filosofía*, 21(24 (enero-diciembre 2020)), 112-122.

Apéndices

1.1 Tabla “características de la Buena Vida”

<i>Características de la buena vida</i>	<i>Descripción</i>
<i>Desarrollo de la virtud y sabiduría práctica</i>	Se enfatiza la importancia de cultivar virtudes y sabiduría práctica (<i>phronesis</i>) como medios para alcanzar la eudaimonia o felicidad. Esto implica un compromiso continuo con el crecimiento moral y ético.
<i>Concepción profunda de la felicidad</i>	La felicidad se entiende como algo más duradero que un estado pasajero; radica en la realización del potencial humano y en vivir de manera auténtica.
<i>Autoconocimiento e introspección</i>	La buena vida requiere un examen reflexivo de nuestras creencias, valores y acciones, así como su relación con las condiciones materiales en las que vivimos.
<i>Felicidad como actividad humana</i>	La felicidad es vista como una actividad que se alinea con la excelencia personal, no solo como una sensación placentera o un estado temporal.
<i>Moderación y autosuficiencia</i>	Se valora la moderación y la autosuficiencia, junto con la búsqueda de tranquilidad interior, como elementos clave para lograr una vida plena.
<i>Rechazo de bienes materiales como objetivo principal</i>	Se desaprueba el enfoque exclusivo en la riqueza material, el poder político y el prestigio social como medios para alcanzar la buena vida.
<i>Esfuerzo constante por cultivar virtud</i>	La felicidad es considerada un ideal que requiere esfuerzo continuo en el cultivo de la virtud y la sabiduría, promoviendo un compromiso activo con el desarrollo personal.

1.2 Tabla “características de la Vida Buena”

<i>Características de la vida buena</i>	<i>Descripción</i>
<i>Autenticidad</i>	Implica vivir de acuerdo con los propios valores y creencias, siendo fiel a uno mismo en pensamientos y acciones.
<i>Desarrollo personal</i>	Fomenta el crecimiento en diversas áreas, incluyendo la emocional, intelectual y espiritual, buscando la auto-mejora constante.
<i>Conexiones interpersonales</i>	Valora las relaciones significativas y el apoyo mutuo, promoviendo la empatía y la colaboración con los demás.
<i>Ética y moralidad</i>	Se basa en principios éticos que guían las acciones hacia el bien común, priorizando el deber sobre deseos egoístas.
<i>Plenitud emocional</i>	Busca un equilibrio emocional, cultivando la felicidad duradera más allá de placeres efímeros o satisfacción momentánea.
<i>Conocimiento y sabiduría</i>	Promueve el aprendizaje continuo y la reflexión crítica sobre la vida y el mundo, fomentando una comprensión más profunda.
<i>Propósito y sentido</i>	Implica tener un propósito claro en la vida, que da dirección y significado a las acciones diarias.
<i>Aceptación de desafíos</i>	Reconoce que los obstáculos son parte del crecimiento personal, fomentando la resiliencia y la fortaleza interna.
<i>Trascendencia</i>	Busca una conexión con algo más grande que uno mismo, ya sea a través de la espiritualidad, el arte o el servicio a los demás.
<i>Bienestar integral</i>	Promueve un enfoque holístico que incluye el bienestar físico, mental y emocional como componentes esenciales de una vida buena.