



# FELICIDAD Y EQUILIBRIO DE VIDA

Una aproximación al bienestar personal

**Ruth Arroyo Tovar**





**FELICIDAD Y  
EQUILIBRIO DE VIDA**  
UNA APROXIMACIÓN AL  
BIENESTAR PERSONAL

RUTH ARROYO TOVAR

Arroyo Tovar, Ruth

Felicidad y equilibrio de vida : una aproximación al bienestar personal / Ruth Arroyo Tovar. -- 1a ed. -- Bogotá: Ecoe Ediciones, 2021.

217 p. -- (Ciencias humanas. Psicología)

Incluye datos de la autora en la pasta. -- Contiene referencias bibliográficas y cibergráficas.

ISBN 978-958-503-062-6 -- 978-958-503-063-3 (e-book)

1. Felicidad. 2. Bienestar personal I. Título II. Serie

CDD: 152.42 ed. 23

CO-BoBN- a1073974

---



**Área:** Ciencias humanas

**Subárea:** Psicología

**ECOE**  
**EDICIONES**



© Ruth Arroyo Tovar

► Ecoe Ediciones Limitada  
info@ecoeediciones.com  
www.ecoeediciones.com  
Carrera 19 # 63C 32, Tel.: 919 80 02  
Bogotá, Colombia

**Primera edición:** Bogotá, julio del 2021

**ISBN:** 978-958-503-062-6  
**e-ISBN:** 978-958-503-063-3

Directora editorial: Claudia Garay Castro  
Copy: Dennis Valeria Acevedo  
Diagramación: Yolanda Madero Tiria  
Carátula: Wilson Ferney Marulanda  
Impresión: Carvajal Soluciones de  
comunicación S.A.S  
Carrera 69 #15 -24

*Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio  
sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.*

*Impreso y hecho en Colombia - Todos los derechos reservados*

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primera instancia y con prioridad a Dios, mi Padre Celestial por darme la vida, la salud, la capacidad, la lucidez, el tiempo, la disponibilidad y oportunidad de llevar a cabo este bello propósito de escribir sobre los temas que me apasionan: la vida, el amor, el bienestar y la felicidad.

Agradezco a mi hija María José por ser mi principal inspiración. También, por su dedicación y compromiso en su brillante y excepcional colaboración en la coedición del libro.

Agradezco a María Victoria Valencia, su equipo del Congreso Hispanoamericano de Bienestar y Círculos de Bienestar, quienes aportaron profundidad en el tema, mayor conciencia social y el deseo enorme por servir a otros, de ser felices a través de otros y de trascender en la vida dejando un legado significativo para lograr ser mejores personas, mejores seres humanos que crean, hacen y entregan acciones para la construcción de un mejor tejido social.

Agradezco a todas las personas que de una u otra manera han estado presentes en mi vida, ya que todas han hecho aportes para la construcción de historias, conceptos, contextos y experiencias que han sido reflejadas en los diversos capítulos, así como también, me dejaron grandes enseñanzas. Entre ellas: 'la felicidad y el equilibrio de la vida se logran solamente cuando hemos atravesado grandes desiertos'.



# CONTENIDO

<b>PRÓLOGO</b> .....	XIII
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	XV
<b>PRIMERA PARTE. CONCEPTO DE LA FELICIDAD A TRAVÉS DE LA HISTORIA</b> .....	1
1. Concepto de felicidad según diferentes autores .....	1
2. Concepto de felicidad según la autora.....	12
<b>SEGUNDA PARTE. ESTUDIOS CIENTÍFICOS DE LA FELICIDAD</b> .....	13
1. Algunos aspectos claves acerca de felicidad .....	13
2. El cuarteto de la felicidad .....	19
3. Las claves de la felicidad según Harvard .....	21
4. La neuroplasticidad .....	26
5. La neurofelicidad.....	27
6. Técnicas de visualización o imaginación guiada.....	27
7. Redescubriendo la Inteligencia Emocional.....	30
Taller N.º 1. Inteligencia emocional.....	32

<b>TERCERA PARTE. LA FELICIDAD COMO DECISIÓN PERSONAL- PASOS SOBRE CÓMO DESCUBRIR LA FELICIDAD</b> .....	37
1. Tres dinámicas relacionales para la felicidad.....	39
2. Características de una persona feliz.....	41
3. La autorreflexión, un viaje directo al interior para alcanzar el bienestar.....	44
4. Fortalezas y virtudes .....	46
5. El árbol de fortalezas y virtudes .....	49
Taller N.º 2. El árbol de las fortalezas y las virtudes .....	50
6. El encuentro consigo mismo y tu vida como embajador de la felicidad.....	53
7. Seis hábitos para cultivar la felicidad.....	55
Historias para contar N.º 1 “Cómo descubrí la felicidad”.....	57
<b>CUARTA PARTE. TENDENCIAS EN EL MUNDO PARA LA BÚSQUEDA, APROPIACIÓN Y PRÁCTICA DE LA FELICIDAD</b> .....	59
1. <i>Yellow Day</i> , el día más feliz del año.....	60
2. <i>Hygee</i> , la felicidad de lo cotidiano.....	61
3. <i>Ikigai</i> , el secreto japonés para vivir mejor.....	64
Taller N.º 3. Construye tu propio <i>Ikigai</i> .....	69
4. El hinduismo, la felicidad desde una religión.....	70
5. La felicidad desde el cristianismo .....	73
6. Finlandia, el país más feliz del mundo – caso de estudio.....	75
7. La felicidad desde nuestras raíces en Colombia.....	77
<b>QUINTA PARTE. CÓMO CONSTRUIR FELICIDAD</b> .....	85
1. Principales barreras para la construcción de la felicidad.....	86
2. Para intentar ser feliz hay que ser realista .....	88
3. Tu percepción crea tu realidad .....	89
4. Autorrealización .....	92
Historias para contar N.º 2. “Cómo redescubrí la felicidad” .....	94
<b>SEXTA PARTE. BIENESTAR Y EQUILIBRIO DE VIDA</b> .....	97
1. El bienestar.....	99
2. La alegría y la risa.....	105
3. Urgente vs. importante .....	107
Taller N.º 4. Planeador de actividades .....	112

4. Hábitos no saludables .....	115
5. Una vida en equilibrio .....	119
6. <i>Mindfulness</i> .....	120
Taller N.º 5. Ternura con conciencia.....	128
7. <i>Kindfulness</i> .....	134
Taller N.º 6. <i>Mindfulness</i> y <i>kindfulness</i> .....	136
8. Responsabilidad personal. El proceso de construcción del yo.....	136
Taller N.º 7. <i>Mindfulness</i> .....	139
9. Zonas de ocupación, influencia y preocupación.....	140
10. Cuatro dimensiones del 'Ser' .....	144
11. El cuerpo y la felicidad .....	146
12. Cambia tu cuerpo, tu mente y tu vida .....	147
13. Respiración consciente con atención plena .....	150
14. Vivir en equilibrio con atención plena .....	150
15. La velocidad de nuestros días .....	151
<b>SÉPTIMA PARTE. LA MAGIA DEL AMOR</b> .....	153
1. Tipología del amor, para vivir sentimientos coherentes y equilibrados.....	153
2. El triángulo del amor de Sternberg.....	154
3. El amor según Walter Riso.....	154
4. Cómo convertirte en una marca de amor .....	157
5. Emoción, sentimiento y pasión .....	158
6. La resiliencia .....	159
7. Los valores supremos.....	160
8. Descubriendo tu pasión interna.....	161
9. Gratitud .....	163
Taller N.º 8. Elabora tu propio diario de gratitud .....	165
<b>OCTAVA PARTE. LA ECONOMÍA DE LA FELICIDAD</b> .....	167
1. La búsqueda de la felicidad .....	173
2. ¿El dinero compra la felicidad?.....	174
3. Planeación Estratégica Personal - PEP .....	175
Taller N.º 9. Planeación Estratégica Personal .....	176

<b>NOVENA PARTE. FELICIDAD Y ÉXITO .....</b>	<b>181</b>
1. Hábitos que hacen a una persona asertiva, exitosa y efectiva.....	181
2. La generación de valor.....	185
3. Florecimiento en tu vida personal y profesional.....	186
4. Tu nuevo propósito de vida .....	188
5. Cómo manifestar tu visión interior y tu propósito vital .....	190
Taller N.º 10. Mi proyecto de vida feliz .....	194
6. Pasado, presente y futuro: higiene de perdón.....	195
Taller N.º 11. Sanar tu pasado.....	196
7. Diagnóstico global de vida .....	197
Taller N.º 12. La rueda de la vida .....	198
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>209</b>
<b>REFERENCIAS CIBERGRÁFICAS .....</b>	<b>215</b>
<b>ACERCA DE LA AUTORA.....</b>	<b>217</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. Los químicos de la felicidad.....	20
FIGURA 2. ¿Qué determina la felicidad? .....	42
FIGURA 3. Pilares de la felicidad .....	53
FIGURA 4. <i>Ikigai</i> : Un concepto japonés que significa “una razón para ser” .....	67
FIGURA 5. Pirámide de Maslow. Necesidades humanas .....	92
FIGURA 6. Urgente vs. importante .....	110
FIGURA 7. Cosas que están fuera de mi control. Cosas que sí puedo controlar .....	120
FIGURA 8. Círculo de influencia-preocupación.....	143
FIGURA 9. El lienzo PEP .....	179
FIGURA 10. Ocho hábitos para el éxito.....	182
FIGURA 11. Rueda de la vida. ¿Dónde está el problema?.....	199
FIGURA 12. Rueda de la vida.....	200

# ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.	La aceptación / El conformismo .....	130
TABLA 2.	Eventos de tu vida que han causado felicidad e infelicidad.....	177
TABLA 3.	Evaluación que me dio más vida, que no me dio vida .....	178
TABLA 4.	Rueda de la vida - Salud .....	202
TABLA 5.	Rueda de la vida – Crecimiento personal .....	202
TABLA 6.	Rueda de la vida – Familia y amigos.....	203
TABLA 7.	Rueda de la vida - Amor.....	204
TABLA 8.	Rueda de la vida - Ocio .....	204
TABLA 9.	Rueda de la vida- Desarrollo profesional.....	205
TABLA 10.	Rueda de la vida - Dinero.....	206
TABLA 11.	Rueda de la vida – Entorno de vida .....	206



## PRÓLOGO

“En este siglo acabaremos con las enfermedades, pero nos matarán las prisas”. Una frase que hacía referencia al ritmo ajetreado y frenético al que la humanidad sucumbía en pleno auge del siglo xx y que Gregorio Marañón y Posadillo, médico, endocrinólogo, científico, historiador, escritor y pensador español, dejó como un manifiesto que bien podría aplicarse a este siglo y a los venideros, tal como lo refleja una encuesta reciente de la consultora Deloitte, quien mostró que más de un tercio de la población mundial experimenta mucha preocupación y estrés al no encontrar el equilibrio en sus vidas. El estrés o la prisa, a la que hacía referencia Marañón, es considerada la enfermedad del siglo xxi y su efecto es tan negativo que la Organización Mundial de la Salud afirma que casi la mitad de la población lo padece y admite, además, que está socavando el bienestar general.

Tener un propósito es esencial para ser exitoso en nuestra vida personal y profesional y, para ello, debemos comprender que la mayor riqueza está dentro de cada individuo. Esa es la clave para vivir en plenitud, lejos del estrés, y de los padecimientos físicos y mentales que trae consigo. El primer paso para conseguir el equilibrio que ponga fin a nuestras ajetreadas vidas es cuestionarnos: ¿Para qué quieres ser exitoso?, ¿para qué quieres ser rico?, ¿por qué llevas la vida que llevas? , ¿qué es lo que te hace realmente feliz?

Este libro nos invita a conocer las repuestas a ese ¿para qué? y es, en este punto, donde la Dra. Ruth nos invita a caminar por la maravillosa e importante experiencia de conocer y adquirir hábitos saludables en la búsqueda del bienestar y la felicidad

individual y colectiva. Lo importante es saber que se puede construir ese escenario favorable de equilibrio y plenitud realizando pequeños ajustes en el día a día. Para ello enfoquémonos en el autoconocimiento, que es el tipo de sabiduría que viene de conocer los sentimientos, motivaciones, fuerzas y debilidades propias. Las personas que trabajan en su autoconocimiento tienden a responder mejor a cambios inesperados en su quehacer cotidiano. El autoconocimiento es el primer paso para mejorar tus cualidades personales, porque sin él no sabrías cómo manejar situaciones adversas, complejas o ambiguas, así como tampoco saber qué tan efectivo eres en lo que haces.

Cruza tus límites y pon atención a cómo te sientes y qué obtienes. Escribe sobre tus expectativas, sentimientos y resultados. De ahí la importancia de este libro que nos enseña las herramientas necesarias para cuestionar nuestro estilo de vida, reflexionar sobre los hábitos que tenemos y revisar o ajustar nuestro propósito de vida. Esto permitirá no solo conocer sobre lo que hoy en día está funcionando bien, sino que además te dará una nueva perspectiva sobre la relación intrapersonal (con nosotros mismos) e interpersonal (con los demás), de quienes seguramente aprenderás aspectos y valores transformadores.

Tuve la oportunidad de conocer a la Dra. Ruth Arroyo Tovar en la ciudad de Cartagena, Colombia, en un ambiente de formación y preparación para escribir este magnífico libro. Hay personas como ella que, inquietos y visionarios en temas como éste, siguen creando experiencias y promoviendo la investigación responsable, para así presentar una gran obra que aportará elementos útiles y de consulta obligatoria en el área personal, laboral, profesional y empresarial a todos los que desean complementar sus estudios de forma autónoma donde prevalezca la conciliación vida-trabajo-estudio. Esto implica invertir tiempo, dedicación y esfuerzo cada día en uno mismo para crear valor, específicamente en una serie de atributos y posibilidades que ofrece la combinación de retos, desafíos, oportunidades de desarrollo y una vida significativa.

Con este maravilloso libro haremos un recorrido por la historia y evolución de los conceptos de felicidad vistos desde diferentes autores y perspectivas, ámbitos y culturas; se tocarán temas de la motivación humana, la psicología positiva, la forma de adquirir compromiso y disfrutar de la vida, aspectos para protegerse del estrés y encontrar caminos para vivir mejor. También se abordarán técnicas para la construcción del bienestar, así como herramientas que coadyuven en ese propósito de construcción de la felicidad individual.

María Victoria Valencia, Ph.D.

Fundadora del Congreso Hispanoamericano de Negocios



# INTRODUCCIÓN



En la vida de una persona debe haber armonía, así es más fácil sobrellevar las vicisitudes que a lo largo del camino aparecen. Si tenemos la mirada puesta en el gran paisaje de nuestro proyecto de vida queremos que esté vestido de felicidad en todo lo que hagamos, en todo lo que la vida nos provea. Entonces si encajas dentro de alguna de las siguientes descripciones, este libro está dirigido para ti, para que puedas disfrutar plenamente de ese *bien-estar* anhelado:

- En tu vida hay demasiado estrés y no sabes bien qué hacer al respecto.
- Te apremian los miedos, la ansiedad, la inseguridad.
- Estás triste, deprimido, desanimado o con falta de entusiasmo para emprender cualquier acción.
- Realizas acciones de las que luego te arrepientes como comer en exceso, procrastinar asuntos importantes, perder los estribos con personas que amas, perder el tiempo en distractores que sólo distraen tu atención.
- Te lamentas frecuentemente de no poder ver a tus seres queridos, amigos cercanos, no cuidarte como mereces o no luchar por tus metas personales y profesionales.
- Deseas y ves como lejana una vida más satisfactoria, con mayor sentido, que tenga más significado o un propósito que llene tus expectativas o las supere.
- Deseas ser más feliz en lo que a diario haces y tener un mejor bienestar.

- Eres empresario, emprendedor, director, jefe, gerente o líder y deseas humanizar los ambientes de trabajo.
- Eres un colaborador muy preparado pero no encuentras sentido a la labor que desempeñas.
- No encuentras equilibrar la vida personal con la vida laboral y profesional.

He escrito este libro con enorme dedicación, recogiendo experiencias personales, pero también vivencias reales de terceras personas, quienes, en algún momento de la vida, tuvieron un contacto personal, laboral, profesional o técnico conmigo, en mis roles de mamá, amiga, vecina, compañera, conocida, docente, administradora, consultora, asesora o *coach*.

En este aprendizaje vivencial comprendí que la felicidad es tan única, como seres humanos somos, cada uno con su individualidad. Cada persona posee una respuesta y una definición de felicidad diferente, cada cual tiene su propio imaginario y perspectiva de lo que anhela o lo que infiere que es la felicidad. La felicidad es un concepto abstracto; si le preguntamos a varias personas sobre su significado la definición que obtendremos tendrá tantas perspectivas diferentes como a personas le hayamos preguntado.

También comprendí que, para lograr la felicidad basado en el equilibrio de las diversas aristas de la vida, se requiere tomar la decisión de hacerse cargo del propio desarrollo personal haciendo algunos ajustes en el pensamiento, en el comportamiento y en la acción. Así mismo, debemos aprender que la felicidad se construye de forma multifactorial, donde cada uno de esos elementos se combinan de manera efectiva para cada persona, de forma diferente y obedeciendo a los contextos de cada individuo. Así, por ejemplo, no es la misma percepción de felicidad la de un nativo escandinavo a la de una persona latinoamericana. Para cada uno juegan aspectos importantes como la cultura, índices de desarrollo humano, expectativas de vida, entre otros, lo que permite que haya variaciones significativas.

En términos generales, la felicidad, esa sensación de plenitud, paz y serenidad que nos llena de alegría interior y nos permite disfrutar de la vida, parece ser una fantasía inalcanzable para la mayoría de las personas.

No obstante, la felicidad no se reduce al bienestar afectivo de un organismo adaptado a su medio. El hombre debe reflexionar para construir su vida según unos valores. No puede desatender, ni su libertad, ni su responsabilidad ante el compromiso voluntario de su acción.

Ser feliz supone que el hombre sea capaz de lograr un equilibrio que supere sus paradigmas, contradicciones y sus conflictos. Si el hombre quiere ser feliz, no debe olvidar que la felicidad es el resultado de una conquista, primero sobre él mismo y, luego, sobre un mundo en el que debe tener en cuenta no solamente su instinto y capacidad natural, sino también a los demás individuos y al entorno que los rodea.

## PRIMERA PARTE

# CONCEPTO DE LA FELICIDAD A TRAVÉS DE LA HISTORIA

---

*Ser feliz y tener una vida afortunada se trata de integrar una coherente forma de verla, una actitud positiva hacia ella y una sana costumbre para disfrutarla.*

Ruth Arroyo Tovar

---

## 1. Concepto de felicidad según diferentes autores

*“No hay un camino a la felicidad: la felicidad es el camino.”*

**Buda Gautama**

Desde tiempos inmemorables, el hombre se ha preocupado por conocer la fórmula para alcanzar su propia felicidad: ¿Será el amor, el dinero, la familia, los amigos, las comodidades? ¿Será estar presente en el momento justo? ¿Será la práctica de aceptación, agradecimiento y amabilidad?

Vale la pena hacer una revisión de la filosofía con 2000 años de antigüedad que se usa para sobrevivir al caos, y con ella se pueda tener una aproximación acerca de ¿Cómo vivir una buena vida en un mundo impredecible? ¿Cómo hacer lo mejor dentro de nuestras posibilidades mientras aceptamos lo que

está fuera de nuestro control? El estoicismo, el cual predicó el valor de la razón al proponer que las emociones destructivas son el resultado de errores en nuestra manera de ver el mundo y ofreció una guía práctica para permanecer resueltos, fuertes y en control de la situación.

La escuela estoica tuvo una profunda influencia en la civilización greco-romana y, en consecuencia, en el pensamiento occidental en general. Y fue más allá: está presente en el cristianismo, el budismo y el pensamiento de varios filósofos modernos, como el alemán Immanuel Kant, además de haber influido en la técnica contemporánea de la psicoterapia llamada terapia cognitivo-conductual.

El estoicismo fue fundado en el siglo III a.C. por Zeno, un rico comerciante de la ciudad de Citius, en Chipre.

Después de sobrevivir a un naufragio en el que perdió todo lo que tenía, Zenón fue a Atenas. Allí conoció las filosofías de Sócrates, Platón, Aristóteles y sus seguidores.

Los primeros estoicos crearon una filosofía que ofrecía una visión unificada del mundo y el lugar que el hombre ocupaba en él. El pensamiento estaba compuesto por tres partes: ética, lógica y física.

Para los estoicos, el universo estaba gobernado por la razón o logos, un principio divino que dominaba todo. Por lo tanto, estar en armonía con el universo significaba vivir en armonía con Dios.

La filosofía estoica también proponía que los hombres vivieran con virtud, un concepto que para ellos estaba íntimamente asociado con la razón, como explica el filósofo Donald Robertson.

“Si podemos vivir sabiamente, guiados por la razón, floreceremos y desarrollaremos nuestro potencial como seres humanos. Dios nos ha dado esta capacidad, depende de nosotros usarla adecuadamente”, parafrasea.

El estoicismo floreció durante dos siglos en la antigua Grecia, y alrededor del 100 a.C. llegó su popularidad a Roma.

Uno de los pensadores más conocidos de la época es Séneca, consejero del infame emperador romano Nerón. En una carta a su amigo Lucilio, el filósofo habla de uno de los componentes centrales de la virtud: la capacidad de armarnos contra la desgracia.

“La mayoría de los hombres son débiles y fluyen en la miseria entre el miedo a la muerte y las dificultades de la vida, no están dispuestos a vivir y, sin embargo, no saben cómo morir”.

“Por esa razón, haz que la vida en general sea placentera para ti, eliminando todas las preocupaciones al respecto”.

La idea central de esta carta es que no debemos solo prepararnos para hacer frente a las necesidades de la vida, sino también preparamos para lo peor, explica el italiano Massimo Pigliucci, filósofo contemporáneo y estoico. (BBC News, 2018)

Esta filosofía creada hace más de 2.000 años refiere al estilo de personas (estilo estoico), que cada vez buscan más antídotos contra las dificultades de la vida contemporánea.

A lo largo de la historia son muchos los pensadores, profundos filósofos y expertos en psicología que a lo largo de la historia han reflexionado sobre los secretos de la felicidad y cómo conseguirla.

A continuación, algunas de las opiniones de filósofos importantes de la historia.

### **Sócrates**

Para Sócrates (470 a. C. - 399 a. C.) el secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos. Para el filósofo griego la felicidad no viene de recompensas externas o reconocimientos, sino del éxito interno.

Al reducir nuestras necesidades, podemos aprender a apreciar los placeres más simples. A la felicidad sólo se llega siendo virtuoso a través del auto conocimiento.

“Conocerte a ti mismo” es uno de los pilares del pensamiento socrático y, cuando Sócrates decía esto, se refería a cuatro puntos elementales:

- I. **Sábete hombre y no Dios.** Esto que parece muy elemental va unido a un concepto muy sonado y, poco llevado a la práctica: la sensatez. Cuenta la historia que el emperador Marco Aurelio, cuando llegaba victorioso de la guerra y entraba en Roma, el pueblo entero estaba ahí para recibirlo, lo alababan, le aplaudían, lo vitoreaban, lo endiosaban. Marco Aurelio gozaba por supuesto de todo esto, no obstante, se dice que siempre que entraba a la ciudad a recibir la gloria llevaba con él a un esclavo cuya única responsabilidad era estar siempre detrás de él repitiéndole: *recuerda que eres mortal*.
- II. **No seas algo que no eres.** Dos típicas frases con respecto a esto son muy famosas: *Atrévete a ser diferente* y *Sé tú mismo*. Suena atractivo, pero resulta que no hay que atreverse a ser diferente sólo por serlo, hay que ser diferente sólo si eso significa ser uno mismo. Como somos seres humanos únicos e irrepetibles, luego entonces ser tú mismo será ser diferente y, ser diferente será ser tú mismo. Como la felicidad es personal e intransferible, no se puede ser feliz siendo alguien que no eres. Pero ¿cómo ser quien tú eres y no alguien más, si no te conoces a ti mismo?
- III. **Límites y potencialidades.** De pronto pueden decirnos que hay que hacer hasta lo imposible para el logro de algo y, eso puede ser una mentira. No te

exijas todo, no pidas de ti la perfección porque no la tienes ni la tendrás y, puede causarte frustración esa búsqueda vacía. Perdónate, cuando te equivoques y recuerda que una vida sin errores de los cuales aprender no valdría la pena ser vivida.

Lo anterior se refiere a los límites, pero teniendo cuidado con las potencialidades. Tienes la obligación de descubrir todo aquello para lo que eres capaz y, ser capaz de realizarlo. Si bien no debes exigirte de más, tampoco de menos. Tus potencialidades son todo aquello que puedes hacer, tus dones, tus virtudes, tus vocaciones. Si no las conoces y las explotas la felicidad estará probablemente muy lejos. Recuerda que tus potencialidades son tus caminos personales para buscar la felicidad.

- IV. Autarquía.** Ésta es una palabra que usaba Sócrates para describir dos cosas: la primera, que debes 'ser señor' de ti mismo (autarquía quiere decir gobierno propio), es decir, que sepas controlarte, dominarte, templarte.

Por otro lado, quiere decir que dentro de ti esta todo lo necesario para ser feliz, sólo hay que buscarlo. No necesitas del exterior para encontrar la felicidad, en el mundo ajeno a ti puedes encontrar quizás útiles herramientas, pero todo el material está en ti. Venimos con 'paquete completo' de nacimiento para alcanzar la felicidad. Desconfía de toda receta fácil: *la felicidad es única e intransferible.* (Zunzunegui, 2012)

Otra de las ideas que defendía Sócrates y que más tarde ha confirmado la psicología es que hacer el bien nos hace felices. Sócrates no creía que el bien fuera relativo u opinable, sino totalmente absoluto y universal. Sostenía que la virtud (*areté*, en griego) era *la más valiosa de las posesiones* y que, en realidad, nadie desea hacer el mal. Quien hace el mal actúa en contra de su conciencia y, por lo tanto, experimenta malestar. Y como todos aspiramos a alcanzar plenitud de espíritu, no es el mal algo que haríamos voluntariamente, sino empujados por las circunstancias. Hacer el bien consistía, en no hacer daño a los demás, en procurarles también el bien.

Sócrates era feliz sabiendo que hacía lo correcto. Por esa razón, cuando en el año 399 a.C. fue condenado a muerte, acusado de cuestionar las bases de la moralidad ateniense, aceptó templado y satisfecho la cicuta que acabaría con su vida.

## **Platón**

Para Platón, la felicidad es posible cuando el hombre puede contemplar las 'esencias' de las cosas, que para este filósofo son las ideas de Dios. Se refiere a ver con el intelecto, más allá de la ilusión que nos ofrecen nuestros sentidos. (La guía, 2008)

Platón reconoce que no se puede ser feliz sin ver la obra de Dios en el mundo que se manifiesta como modelo para la felicidad humana. Para que el hombre pueda alcanzar la felicidad es necesario que se identifique con Dios practicando la virtud. Nunca un ser humano podrá ser como Dios, pero la tarea del hombre para ser feliz

es parecerse a Él lo más que pueda por medio de la sabiduría; ya que los dioses se ocupan de cuidar a todos los que desean ser justos.

Platón consideraba que ofrecerle sacrificios a Dios y elevarle súplicas era (es) para el hombre justo la mejor forma de lograr una vida feliz, pero para los malvados estas ofrendas y pedidos no tienen eficacia. El culto religioso y la virtud son, por lo tanto, en Platón los medios para ser dichoso en esta vida porque sólo los virtuosos pueden ser verdaderamente buenos y felices.

Platón consideraba que la virtud era el conocimiento de lo realmente bueno para el hombre y la idea de lo que es bueno no es relativa, sino que es un valor absoluto, porque si no fuera así no podría ser objeto de conocimiento. La filosofía platónica describe al mundo sensible como ilusorio porque la verdadera realidad en primer lugar es la idea del bien.

Algunos pensamientos de Platón:

- Es feliz el que es honesto y virtuoso, el que no se derrumba por los cambios desfavorables, el que tiene un alma libre, recta, audaz y estable, que no siente ni ambición ni miedo. Todo lo demás que viene y se va, no aumenta ni disminuye la felicidad, porque no tiene ningún valor y son placeres que producen dolor.
- Nadie puede ser feliz si no transita el camino de la verdad, y está contento con lo que tiene, porque vivir en plenitud se logra con el juicio recto y seguro de la razón.
- Muchos son infelices debido a la mala vida, por causa de los placeres mismos que son los que se encuentran generalmente en lugares tenebrosos; en tanto que el bien de la felicidad no conoce el hastío ni el arrepentimiento.
- El espíritu recto jamás se odia a sí mismo y es constante, mientras el placer al primer impulso se marchita, se extingue, porque nada que cambia tan rápido puede subsistir.
- La naturaleza es la que nos guía y la razón es la que observa. El hombre debe confiar en la fuerza de su espíritu y ser el artífice de su propia vida. Deberá mantener sus convicciones y no cambiarlas a la hora de tomar decisiones, obrando en forma generosa y afable.
- Los placeres de los sabios son moderados y tranquilos, no vienen por haberlos buscado sino por sí mismos y los que tienen sabiduría los incluyen en su vida como un juego entre las cosas verdaderas. (La guía, 2008)

## **Séneca**

Séneca nos dice con respecto a la felicidad que, a pesar de que toda la humanidad desea ser feliz, las personas son ciegas para saber qué es lo que las hace felices y que cuanto más la buscan más la alejan.

Por eso, para este filósofo se hace imprescindible saber qué es lo que queremos, para tomar el rumbo correcto para alcanzarla y, no dejarnos llevar por las influencias externas que nos llevan hacia distintas direcciones. Una de sus frases más conocidas es “Considérate feliz cuando todo nazca para ti y de tu interior cuando al contemplar las cosas que los hombres arrebatan, codician y guardan con ahínco, no encuentres nada que desees conseguir”.

Una vida feliz es sólo aquella que sigue a su propia naturaleza que se puede alcanzar con el alma sana y el cuerpo saludable. Tiene que ser una vida sin angustias, que se adapte a la época, atenta a las cosas, pero sin dejarse llevar por ninguna y dispuesta a disfrutar de la fortuna sin ser su esclavo, alejando las cosas que perturban. En lugar de deleites pequeños sentiremos gozo continuado, paz, armonía espiritual y grandeza con la mansedumbre. (La guía, 2008).

### **Aristóteles**

El pensador Aristóteles declaró la felicidad como *el fin de todo hombre*. Afirmó que la felicidad es una actividad de acuerdo con la virtud.

Decía Aristóteles que el hombre feliz vive bien y obra bien (Cfr. Ar. Eth. Nic. 1098b 20). El obrar sigue al ser para la consecución de su finalidad. Aun cuando la manera de vivir la vida sea elegible, en tanto que somos seres naturales y tenemos una finalidad. (Pérez, 2017).

Dicha finalidad, arriba comentada, es la felicidad a través de la trascendencia, con dos orientaciones:

Primero, la Felicidad como bien supremo. El bien supremo o fin final que perseguimos es aquel que no se busca para alcanzar otra cosa, sino que es apetecible siempre por sí mismo y jamás por otra cosa. Parece que esto es la felicidad; ya que la escogemos siempre por encima de todo; es decir, por sí misma y jamás por otra cosa (a diferencia del honor, la riqueza y el placer, que se escogen deseando encontrar en ellas la felicidad). El bien autosuficiente es aquel que por sí solo torna amable la vida, y tal bien es la felicidad. (Pérez, 2017)

Los bienes se distribuyen en tres clases: los exteriores, los del alma y los del cuerpo; los del alma son los bienes de máxima propiedad. Ya que la felicidad consiste en las acciones y operaciones del alma, lo cual concuerda con que el hombre feliz es el que vive bien y obra bien. A grandes rasgos, la felicidad es una especie de vida dichosa y de conducta recta. (Pérez, 2017)

Aristóteles considera que el bien es una operación, la más propia del hombre y no una posesión de un bien externo de las facultades superiores. En esto se está descartando el que la felicidad sea la riqueza, el placer, etc. Dicho en palabras de este filósofo: *El bien humano resulta ser una actividad del alma según su perfección;*