



**UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA**  
Unidad Iztapalapa

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES



POSGRADO  
**PSICOLOGÍA  
SOCIAL**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA  
UNIDAD IZTAPALAPA  
DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES  
POSGRADO EN PSICOLOGÍA SOCIAL**

**RECETAS DE FELICIDAD EN FACEBOOK: UN ANÁLISIS CRÍTICO DEL  
DISCURSO**

**IDÓNEA COMUNICACIÓN DE RESULTADOS  
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRO EN PSICOLOGÍA SOCIAL**

**PRESENTA**

**EDGAR NAYAR RODRÍGUEZ SORIANO**

**2213801400**

**ORCID: 0000-0003-3542-8405**

**DIRECTOR: DR. JUAN SOTO RAMÍREZ**

**SINODAL: DRA. ADRIANA GARCÍA ANDRADE**

**SINODAL: DR. ANTA MARTÍNEZ GUZMÁN**

**IZTAPALAPA, CIUDAD DE MÉXICO**

**2023**

## **Agradecimientos**

Esta investigación no habría sido posible sin el invaluable apoyo institucional de la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa (UAM) y el Posgrado de Psicología Social. Además, agradezco la beca asignada por el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCyT), la cual fue fundamental para llevar a cabo este proyecto.

Quisiera expresar mi gratitud a los profesores del posgrado que contribuyeron significativamente a mi formación durante mi estancia en la maestría. Agradezco a mis compañeros, cuyos intercambios académicos y personales atesoro. Mi reconocimiento también va dirigido a mi director de tesis, Juan Soto, por sus valiosos comentarios, observaciones y críticas que fueron fundamentales para fortalecer el proyecto. Por último, pero no menos importante, quiero agradecer a mi esposa, Jenny Flores, cuyo excepcional apoyo personal fue crucial durante los momentos más desafiantes del proyecto.

## Índice

Introducción.....	5
El concepto de discurso .....	6
Hacer cosas con palabras .....	9
Actos locucionarios.....	10
Actos ilocucionarios.....	11
Actos perlocucionarios.....	13
El análisis crítico del discurso.....	14
El control de la mente .....	16
El discurso y el poder.....	19
Las aproximaciones de un ACD .....	19
La propuesta construccionista de un ACD.....	21
Capítulo 1. Justificación ¿Por qué estudiar los discursos de felicidad?.....	24
1.1 Los discursos de Felicidad y la Búsqueda del Bienestar .....	24
1.2 Discursos de Felicidad en la Autoayuda.....	26
1.3 El Nuevo Pensamiento .....	29
1.3.1 Recetas de Felicidad en los Discursos de Autoayuda del Nuevo Pensamiento.....	35
1.4 New Age.....	41
1.4.1 Recetas de Felicidad en los Discursos de Autoayuda de New Age .....	45
1.5 Planteamiento del Problema.....	51
1.6 Objetivo General.....	54
1.7 Objetivos Específicos.....	54
1.8 Pregunta de Investigación .....	55
1.9 Muestreo.....	55
1.10 Método de interpretación .....	58
Capítulo 2. Estado del Arte: Investigaciones de Análisis del Discurso de la Felicidad. ¿Cómo la felicidad puede pensarse como discurso?.....	60
Capítulo 3. Discursos de Felicidad, un Recorrido Histórico. Formas en que se construye discursivamente la felicidad .....	67
3.1 La Felicidad como Estado de Bienestar.....	67
3.2 La Felicidad como Medio para el Bienestar.....	71
3.3 La Felicidad como la Buena Vida .....	74
3.4 Felicidad como algo Alcanzable.....	75

3.5 La Felicidad como Dolor .....	76
3.6 La Felicidad Sin Dios.....	78
3.7 El Siglo de las luces y de la Felicidad .....	79
3.7.1 La Felicidad como Medible .....	81
3.8 La Felicidad por Decreto.....	82
3.9 La Felicidad y el Giro Biológico.....	83
3.10 La Felicidad como Emoción.....	86
3.11 La Felicidad como Industria.....	88
Capítulo 4. Discursos De Felicidad en Psicología Positiva.....	90
4.1 Discursos de la Psicología Humanista .....	90
4.2 Discursos de la Psicología Positiva .....	93
4.3 Discursos Terapéuticos .....	95
Capítulo 5. Análisis Crítico del Discurso: Recetas de Felicidad en Facebook.....	98
5.1 Criterios de Generación de Significado .....	98
5.1.1 Representatividad .....	98
5.1.2 Frecuencia.....	99
5.1.3 Densidad .....	99
5.2 Análisis Intracasos y Entre casos.....	100
5.2.1 Intracasos .....	103
5.2.2 Entre casos .....	104
5.3 Plausibilidad o creación de Hipótesis .....	107
Discusión .....	110
Conclusiones.....	114
<b>Referencias</b> .....	117
Anexo 1 Criterios de generación de significado.....	121
Anexo 2 Análisis de coocurrencias.....	126
1. “La felicidad a través del control” y “Adaptarse a todo” .....	127
2. “La felicidad a través del control” y “Disfrutar el presente” .....	132
3. “La felicidad a través del control” y “La felicidad y las relaciones con otros: La felicidad está con otros” .....	135
4. “La felicidad a través del control” y “La felicidad y las relaciones con otros: La felicidad no está en otros” .....	136

5. "La felicidad a través del control" y "La felicidad y las relaciones con otros: Relaciones Utilitarias" .....	139
6. "La felicidad a través del control" y "La felicidad negativa" .....	141
7. "La felicidad a través del control" y "La felicidad depende del cuidado físico" .....	143
8. "La felicidad a través del control" y "La felicidad a través de la aceptación" .....	145
9. "La felicidad a través del control" y "La felicidad como gratitud" .....	148
10. "La felicidad a través del control" y "La felicidad como un mérito" .....	150
11. "La felicidad a través del control" y "La felicidad como proceso" .....	154
12. "La felicidad a través del control" y "La felicidad como un decreto" .....	157
13. "La felicidad a través del control" y "La felicidad como recreación" .....	161
14. "La felicidad a través del control" y "Ayúdate con nuestra ayuda" .....	163
15. "La felicidad a través de la aceptación" y "Adaptarse a todo" .....	166
16. "La felicidad a través de la aceptación" y "La felicidad negativa" .....	168
Anexo 3 Mapa semántico de códigos de recetas de felicidad .....	172
Anexo 4 Diagrama de Sankey- Análisis Intracasos .....	173
Anexo 5 Diagrama de Sankey - Análisis Entre casos .....	174
Anexo 6 Libro de códigos .....	175
Anexo 7 Transcripción de recetas de felicidad en páginas de autoayuda. ....	181
Nuevo Pensamiento .....	181
New Age .....	251

## Introducción

El propósito de esta investigación es analizar los discursos de felicidad en recetarios de autoayuda en dos tradiciones dominantes del pensamiento positivo mediante un análisis crítico del discurso. Para lograrlo, se propone una ruta de investigación que consiste en la documentación de publicaciones en páginas de autoayuda en *Facebook*, en virtud de que los discursos de felicidad en la autoayuda han experimentado una notable expansión en los espacios de difusión del discurso público digitales, incluyendo las plataformas publicitarias, es decir, los discursos de felicidad que han sido ampliamente promovidos por la autoayuda hoy encuentran una modalidad de comunicación diferente a las que ya han sido documentadas en otros trabajos.

Para exponer el planteamiento y la propuesta metodológica, se ofrece un marco conceptual en el que se define el concepto de discurso que se usará en adelante. Posteriormente se presentan los conceptos derivados de la teoría de los actos del habla de J. L. Austin, como antecedentes clave para la propuesta del análisis crítico del discurso. A continuación, se introduce la propuesta de análisis crítico del discurso, retomando a Teun Van Dijk. Con este apartado concluye la introducción y se continúa con Capítulo 1: *Justificación ¿Por qué estudiar los discursos de felicidad?* En este capítulo, se hace un recorrido histórico-cultural de la felicidad con el propósito de exponer la relevancia que han adquirido los discursos de felicidad en la autoayuda. En ese sentido se explica cómo estos discursos se han vinculado y cómo el Nuevo Pensamiento ha permitido la expansión del pensamiento positivo, lo cual ha llevado al desarrollo de recetas de felicidad. Por último, se exponen discursos del *New Age*, con sus propios recetarios de felicidad. Una vez presentados los conceptos teóricos clave, así como el panorama general de los discursos de felicidad en autoayuda, se avanza hacia el planteamiento del problema, seguido del objetivo general y los objetivos específicos que permiten formular la pregunta de investigación, así como la propuesta de muestreo y de método de interpretación.

En el capítulo 2. *Estado del Arte: Investigaciones de Análisis del Discurso de la Felicidad*, se presentan datos de investigaciones que se han organizado según la perspectiva que adoptan en el análisis del discurso. Se destacan dos corrientes principales: la representada por la escuela de Oxford, que se basa en el giro lingüístico, la pragmática y la teoría de los actos del habla; y la segunda, representada por Europa continental, especialmente por Francia y el trabajo de Foucault.

En el capítulo 3. *Discursos de Felicidad, un Recorrido Histórico*, se presenta la felicidad como resultado de actividades discursivas. Este capítulo muestra cómo se han generado discursos de felicidad en diferentes momentos históricos y ofrece caracterizaciones al respecto. Se exploran dos enfoques principales: la felicidad como un estado de bienestar y la felicidad como un medio para alcanzar el bienestar. A partir de estas dos perspectivas se derivan diversos discursos de felicidad: la idea de la felicidad como una buena vida, donde los discursos políticos se convierten en sinónimo de felicidad; la felicidad como algo alcanzable, relacionada con los placeres; la felicidad como dolor, donde la felicidad retoma sus raíces griegas como algo que llega con la muerte; la felicidad sin dios, donde se seculariza la felicidad; el siglo de las luces y de la felicidad, donde la felicidad se consolida en proyectos políticos; la felicidad como algo medible, buscando índices empíricos; la felicidad por decreto, relacionando la felicidad con el acto de elegir; la felicidad y el giro biológico, donde la felicidad ocurre por causas biológicas; la felicidad como emoción, convirtiéndose en una normativa del sentir; y la felicidad como industria, donde los caminos hacia la felicidad se mercantilizan.

En el capítulo 4. *Discursos De Felicidad De Psicología Positiva*, se ofrece un breve recorrido histórico de esta perspectiva en psicología debido a su importancia e influencia en los discursos contemporáneos de felicidad.

En el capítulo 5. *Análisis crítico del discurso: Recetas de felicidad en Facebook*, está destinado al proceso de coocurrencia de los códigos creados a partir del corpus construido. Posteriormente se muestra un mapa semántico organizado con los códigos más significativos.

Finalmente, se incluyen dos apartados finales destinados a la discusión a partir de los hallazgos en las recetas y algunas conclusiones relacionadas con la pertinencia del análisis crítico de discurso en el tema de la felicidad y algunas limitantes al respecto.

### ***El concepto de discurso***

Para definir el discurso podemos hacer una breve referencia a lo que Íñiguez Rueda (2003) no considera como discurso con el objetivo de delinear de manera más precisa el alcance del concepto. Un discurso no se limita a ser una mera expresión de la mente, sino que se percibe como un fenómeno en sí mismo. Los discursos son “formas de interacción social, con sus propios objetivos, preocupaciones, problemas y estrategias para producir sentido, y con la característica de ser variables en función del contexto” (p.14)

En el Diccionario de Análisis del Discurso de Charaudeau y Maingueneau (2002), se establece una distinción entre el concepto de lengua, entendido como un sistema compartido por los miembros de una comunidad, y el discurso, considerado como un uso particular y restringido de ese mismo sistema (p.180). Esta distinción plantea el desafío de diferenciar los discursos como textos producidos por grupos que utilizan la lengua, de los discursos como sistemas de pensamiento generados por dichos grupos. Para abordar esta cuestión, podemos tener en cuenta la capacidad orientativa de los discursos descrita en el diccionario:

Está orientado, no sólo porque se lo concibe en función de una *mira* del locutor, sino también porque se desarrolla *en el tiempo*. El discurso se construye, en efecto, en función de un fin, se considera que va hacia alguna parte. Pero puede desviarse sobre la marcha (disgresiones...), volver a su dirección inicial, cambiar de dirección, etc. Su linealidad se manifiesta a menudo a través del juego de anticipaciones (“veremos que...”, “volveré sobre esto”...): todo esto representa un auténtico “guiado” de la palabra por parte del locutor (p.181).

De acuerdo con la precisión de Íñiguez y el carácter orientativo que resaltan Charaudeau & Maingueneau, podemos sostener que el discurso es un fenómeno en sí mismo, de interacción social y que está orientado hacia un fin. El fin, sin embargo, puede cambiar como consecuencia del guiado del locutor, esto permite notar que el discurso es una forma de acción. La anterior afirmación corresponde a la herencia del pensamiento de J. L. Austin, quien “difundió la idea de que toda enunciación constituye un acto (...) dirigido a modificar una situación” (Charaudeau & Maingueneau, 2002, p.182), en ese sentido los actos de habla se integran en géneros determinados que podemos entender como discursos.

Cabe mencionar que el discurso, desde una perspectiva construccionista, no es un producto de mentes individuales. Es decir, las personas no piensan para participar en los discursos, sino que las prácticas discursivas fraguan lo que consideramos pensamiento individual. Lo anterior se sustenta en los análisis de Kenneth Gergen (1996, p.163) en los que se identifica que, tradicionalmente en psicología, la mente y sus procesos no han sido considerados como un proceso relacional en la misma medida que las perspectivas dominantes, tales como la determinista y la voluntarista. Partir de una postura relacional de la mente permite ubicar con claridad cómo los discursos son la base de las prácticas inteligibles entre las personas. En el apartado destinado a la descripción de la



propuesta de análisis crítico de discurso (ACD) que se retoma para la presente investigación se detalla la relación del concepto mente, como un fenómeno relacional posible mediante los discursos, y el concepto del control mental como noción base del ACD. Por ahora vale aclarar que la noción de discurso es inseparable de la mente como proceso relacional, en tanto el discurso forma parte de los ejercicios de inteligibilidad que se suscitan no desde las individualidades, sino de las relaciones entre personas. Lo anterior no supone un reduccionismo que considera *todo* como un discurso, simplemente que la comprensión, en buena medida, es posible por los discursos que permiten mantener expectativas coherentes en relación con otros y nosotros mismos (Gergen, 1996, pp.163-164).

En concordancia con lo anterior, vale aclarar que ante los discursos de felicidad podemos identificar la dimensión histórica, es decir, su cambio a través de las temporalidades o momentos históricos. La felicidad, en términos discursivos, no ha parado de hacerse inteligible mediante diferentes caracterizaciones, por lo tanto, podemos sostener que los discursos de felicidad son construcciones inacabadas. Es decir, sería difícil referir un discurso totalmente único de felicidad que fue formulado en un momento histórico, pues los discursos de felicidad se vinculan con otras nociones que la alteran y configuran. Puede sostenerse que los discursos de felicidad pueden ser más o menos duraderos, pero no son inalterables, no hay caracterizaciones de felicidad que sean esenciales e irreductibles a partir de las cuales hay combinaciones. Si bien la perspectiva histórica nos permite identificar momentos clave en los que ciertos discursos de felicidad se popularizaron y afianzaron hasta nuestros días, no hay razones para pensar que esos discursos fueron una formulación original, irreductible y unívoca de felicidad. Los discursos de felicidad se construyen sí, pero es una construcción constante debido a la vida social en la cual se relacionan otras nociones que alteran la estructura de los discursos.

Considerando a los discursos como un fenómeno por derecho propio y no como expresiones secundarias de la mente, así como el carácter orientativo en tanto que se conforma de actos de habla que modifican las situaciones, se retoma la siguiente definición ya que integra de manera general los apuntes anteriores:

Un discurso es un conjunto de prácticas lingüísticas que mantienen y promueven ciertas relaciones sociales. El análisis consiste en estudiar cómo estas prácticas actúan en el

presente manteniendo y promoviendo estas relaciones: es sacar a la luz el poder del lenguaje como una práctica constituyente y regulativa (Íñiguez Rueda, 2003, p.99).

De acuerdo con la definición anterior, en el siguiente apartado se presenta un panorama general de la perspectiva de J.L. Austin en relación con los actos del habla. El objetivo es establecer vías de análisis coherentes con los conceptos de su propuesta. Dado que este proyecto de investigación se basa en un análisis crítico del discurso, resulta necesario retomar los postulados de Austin para comprender de manera más precisa las aproximaciones al discurso que se proponen en este estudio.

La dimensión de discurso de la que se parte para esta investigación es la textual, la decisión de esta dimensión se sustenta en que las publicaciones de recetas de felicidad se componen principalmente de texto. De acuerdo con esta perspectiva textual del discurso se consideran las siguientes estructuras lingüísticas para el análisis: pragmática (actos de habla), retórica (acercamiento a las metáforas), lo cual permite un acercamiento a la estructura en los discursos de recetas de felicidad en los discursos de autoayuda). Con el propósito de expandir en la perspectiva teórica del acercamiento pragmático en el análisis crítico del discurso se ofrece un panorama a partir de la propuesta de actos del habla de J.L. Austin.

### ***Hacer cosas con palabras***

De acuerdo con el análisis de J. L. Austin (1962), las palabras son usadas no sólo para describir cosas sino para hacerlas, esto implica que las palabras no se limitan a enunciar un estado de cosas, sino que permite realizar actos. Si concebimos las palabras como actos, es posible evaluar su efectividad como una actividad que puede ser exitosa o desafortunada. Los actos afortunados son aquellos que se basan en procedimientos convencionales y aceptados, es decir, son acciones que han sido categorizadas como exitosas con respecto a las convenciones sociales. Para que un acto sea afortunado debe existir un procedimiento convencional que seguir y requiere de la expresión de ciertas palabras por ciertas personas en ciertas circunstancias (p.19).

Siguiendo esta lógica, podemos pensar en la toma de protesta de un cargo público como ejemplo, este acto será considerado afortunado cuando es pronunciado por alguien que posee la capacidad y ha sido aprobado a través de un mecanismo convencional de elección. Requiere de una ceremonia en la que se lleva a cabo la toma de protesta y los participantes actúan de acuerdo con las normas establecidas. Cuando se cumplen todas las circunstancias convencionales los actos son considerados afortunados.

Austin se refiere a los actos del habla como "realizativos" y propone tres categorías principales: el acto locucionario, que consiste en simplemente decir algo; el acto ilocucionario, que se realiza *al* decir algo; y el acto perlocucionario, que se logra mediante el acto de decir algo. Estas tres categorías nos permiten comprender mejor la distinción entre lo constatativo, que se evalúa en función de su verdad o falsedad, y lo realizativo, que se evalúa en función de su éxito o fracaso.

En cuanto a la forma gramatical de los realizativos, Austin reconoce que no existe un criterio gramatical absoluto para definirlos. Sin embargo, destaca la primera persona del singular en presente indicativo como una forma explícita de realizativos. Esto significa que la comunicación realizativa tiene una ventaja en términos de fuerza y claridad de la acción cuando se expresa en primera persona. Ejemplos de estos realizativos son: "Yo considero que...", "Yo declaro que...", "Yo demando que...".

Es importante destacar que no todas las expresiones en esta modalidad son convencionalmente aceptables. Por ejemplo, no es común la expresión "Yo lo disuado de...", "Yo lo influyo a ...". A continuación, se ampliará más sobre cada modalidad de actos realizativos.

### *Actos locucionarios*

El acto locucionario consiste en decir algo, esto es, el acto de producir oraciones. En la categoría de las locuciones Austin distingue entre los actos fonéticos, fáticos y réticos. El acto fonético consiste en emitir ruidos que convencionalmente hacen referencia a un vocabulario. El acto fático consiste en la emisión de ruidos que se adecuan a un vocabulario y gramática. El acto rético consiste en usar términos de un vocabulario con un sentido y referencia, Austin lo llama discurso indirecto.

De acuerdo con estos apuntes podemos hacer actos fáticos que no sean réticos, pero no al revés. Podemos expresar oraciones consistentes con un vocabulario y gramática sin conocer su significado. Estos apuntes con respecto a los actos réticos llevan a Austin a sostener que los actos locucionarios son en sí mismos actos ilocucionarios, porque constatar algo es al mismo tiempo el acto de expresar algo. En este fenómeno radica el interés del estudio de Austin, en el acto de emitir expresiones que se separa de la tarea de evaluar la verdad o falsedad de estas y, en cambio, se analiza en términos de los actos que conlleva su enunciación.

### *Actos ilocucionarios*

Un acto ilocucionario se refiere al acto que se realiza *al* decir algo, no simplemente al acto de decirlo. Es decir, se trata de un acto convencional que consiste en expresar algo con un sentido y una referencia específicos. Las ilocuciones son expresiones con significado que poseen una fuerza convencional determinada (p.71). Esta fuerza convencional de las ilocuciones se refiere al uso particular de las expresiones, el cual está sujeto a circunstancias específicas en virtud de que las circunstancias demandan actos que son aceptados. En efecto, no todas las expresiones tienen la misma aceptación al ser usadas. Por ejemplo, podemos prometer y persuadir a través de expresiones, pero la expresión "te prometo" es más convencional que decir "te persuado" o "te convenzo". Aunque existen excepciones, los actos ilocucionarios se refieren a muchos de los realizativos explícitos.

El estudio de las expresiones realizativas, a diferencia del análisis locucionario de verdad y falsedad, tiene como objetivo identificar las fuerzas ilocucionarias independientemente de si las expresiones se corresponden o no con los hechos (Austin, 1962, p.94). Sin embargo, a decir de Austin, la distinción entre locuciones e ilocuciones es un ejercicio de abstracción porque "todo acto genuino es ambas cosas a la vez" (p.95).

Austin encuentra problemática la distinción entre los actos realizativos y constatativos, y en su lugar propone la noción de familias de actos lingüísticos emparentados y parcialmente superpuestos. Con el fin de identificar estas familias, presenta una clasificación de cinco clases generales de verbos, aunque admite que no está completamente satisfecho con ella.

- 1) Verbos de judicación, o judicativos.
- 2) Verbos de ejercicio, o ejercitativos.
- 3) Verbos de compromiso, o compromisorios.
- 4) Verbos de comportamiento, o comportativos (¡perdón por el horroroso neologismo!)
- 5) Verbos de exposición, o expositivos. (p.98)

Los verbos judicativos se utilizan para emitir veredictos, es decir, actos de juicio por parte de un juez, jurado, árbitro, mediador, etc. Estos verbos se emplean para expresar juicios sobre elementos

distinguibles. Algunos ejemplos de verbos judicativos son "clasifico", "considero", "estimo", "valoro", "condeno", "absuelvo" y "apruebo".

Los verbos ejercitativos consisten en los actos de llevar a cabo un ejercicio de poder o capacidad para realizar algo. Estos verbos permiten tomar decisiones a favor o en contra de algo, y van más allá de simplemente emitir un juicio. Ejemplos de estos verbos incluyen "decretar", "establecer", "autorizar", "prescribir" y "resolver". Un ejemplo que combina tanto un acto judicativo como ejercitativo es cuando un juez dice: "Declaro al acusado culpable". En este caso, se emite un veredicto y se ejerce la autoridad para clasificar legalmente a alguien como culpable.

Los verbos compromisorios implican un compromiso hacia algo específico. Estos verbos nos vinculan con acciones, aunque no sean promesas explícitas, y se utilizan para declarar a favor de ciertas acciones. Por ejemplo, podemos declarar que haremos todo lo posible por ser felices, lo cual nos compromete con acciones que guíen a la felicidad. Parafraseando a Austin, estos verbos nos comprometen con vías de acción. Sin embargo, es importante destacar que los verbos compromisorios no son equivalentes a declaraciones de intenciones, que pueden ser considerados más como verbos expositivos.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, los verbos compromisorios se relacionan más estrechamente con los verbos judicativos, ya que después de emitir un juicio se espera un compromiso con ese juicio, es decir, con una vía de acción coherente con las expresiones judicativas. Algunos ejemplos de verbos compromisorios son "prometer", "garantizar", "asumir", "jurar" y "acordar".

Los verbos comportativos están relacionados con las actitudes y el comportamiento social. Estos verbos se utilizan considerando la conducta de los demás a partir de nuestras expresiones y actitudes. Por ejemplo, saludar, agradecer, felicitar, perdonar, invitar, consolar y despedirse. Estos verbos reflejan interacciones sociales y transmiten nuestras actitudes y comportamientos hacia los demás en diversas situaciones.

Los verbos expositivos hacen evidente la relación de nuestros argumentos y expresiones. Cuando alguien expone algo recurre a estos verbos para integrar las expresiones a sus argumentos, dejando claro el carácter de esas expresiones. De manera sucinta estos verbos se usan en expresiones de opiniones en las que se puede clarificar, argumentar, citar, recapitular, para transmitir ideas de

forma inteligible. Entre los ejemplos están las expresiones: “establezco” “mantengo” “caracterizo” “concibo” “relaciono” “considero” “defino”.

Cabe resaltar que esta separación es una herramienta para aclarar la relación entre actos constataivos y realizativos, pero no implica una diferenciación absoluta entre cada verbo con respecto al resto. En efecto, es posible que existan verbos judicativos que al mismo tiempo sean expositivos, lo que implica un compromiso con el veredicto del acto judicativo, mientras se ejerce la autoridad inherente a una posición en una situación determinada.

### *Actos perlocucionarios*

Los actos perlocucionarios son las consecuencias de un acto ilocucionario, es decir, son los efectos que se esperan de cara a un realizativo. Por ejemplo, una ilocución como "me decepcionaste" puede generar la respuesta perlocucionaria "voy a cambiar". Las perlocuciones son actos que suceden porque decimos algo.

La distinción entre los actos ilocucionarios y perlocucionarios radica en que los primeros hacen referencia a la acción *al* decir algo mientras que los últimos a las consecuencias de la acción al decir algo (Austin, 1962, pp.71-72). Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todas las respuestas serán necesariamente las perlocuciones esperadas de las ilocuciones. Por ejemplo, podemos tener la intención de sorprender y terminar alarmando a alguien, a esta consecuencia Austin la señala como una secuela perlocucionaria.

Además, es válido mencionar que los actos ilocucionarios que anticipan perlocuciones no se basan únicamente en las palabras. Por ejemplo, al intentar convencer a alguien de que nos ayude a martillar, podemos acercar el martillo y hacer gestos para favorecer la respuesta deseada. De acuerdo con esto, las consecuencias de los actos ilocucionarios pueden ocurrir a través de actos no verbales.

La propuesta de Austin con respecto a los realizativos queda asentada como un antecedente conceptual básico para el análisis del discurso. Lo siguiente que se hará a partir de los conceptos expuestos es presentar los intereses y propósitos al realizar un análisis crítico del discurso en aras de comprender cómo los actos del habla permiten construir discursos. En este sentido, se busca examinar de manera crítica cómo el lenguaje se emplea como una forma de poder y cómo influye en la construcción de significados y relaciones de poder en la sociedad. Este enfoque crítico del

análisis del discurso permite investigar las formas en que se construyen y mantienen las relaciones de dominación, subordinación y resistencia mediante el uso del lenguaje.

### *El análisis crítico del discurso*

Para el análisis crítico del discurso (ACD), los discursos y los análisis que de ellos se hacen se consideran prácticas sociales. Esta modalidad de análisis tiene la explícita intención de intervenir en las prácticas discursivas, al menos fomentando el pensamiento crítico (Íñiguez, 2003, pp.157-161). Van Dijk (2009) lo define como:

un tipo de investigación analítica sobre el discurso que estudia primariamente el modo en que el abuso del poder social, el dominio y la desigualdad son practicados, reproducidos, y ocasionalmente combatidos, por los textos y el habla en el contexto social y político. El Análisis Crítico del Discurso, con tan peculiar investigación, toma explícitamente partido, y espera contribuir de manera efectiva a la resistencia contra la desigualdad social (p.149)

En tanto perspectiva que toma partido, el ACD entiende que la investigación está situada políticamente con respecto a su objeto de estudio, de ahí el interés por temáticas en las que se identifican prácticas que, a través del discurso permiten, “el abuso del poder el control social, la dominación, las desigualdades sociales o la marginación y la exclusión sociales” (Íñiguez, 2003, p.93).

Una de las nociones fundamentales en el análisis crítico del discurso (ACD) es la del poder, especialmente el poder social ejercido por grupos e instituciones. Desde la perspectiva de Van Dijk, el poder social se entiende como una forma de control, donde los grupos con poder ejercen control sobre otros. Este poder puede manifestarse a través de la capacidad de utilizar recursos restringidos, como “la fuerza, el dinero, el estatus, la fama, el conocimiento, la información, la «cultura», o incluso varias formas del discurso público y de la comunicación” (Van Dijk, 1999, p.26).

Otra propuesta de Van Dijk es que la mente controla la acción, lo que implica que influir en la mente puede ser una forma de ejercer control sobre las acciones. En este sentido, el texto y el habla son elementos clave para influir en la mente. Estos conceptos se entrelazan y permiten identificar en los discursos una serie de prácticas de influencia mental y, en consecuencia, de poder social que permiten el dominio. En el contexto del ACD, se entiende el **dominio** como el ejercicio de poder

expresado en el control de la mente y las acciones. Por ello, Van Dijk afirma que “uno de los objetivos principales del ACD es entender y analizar la reproducción del dominio y la desigualdad social que surge del discurso” (2009, p.170).

Es importante destacar que no todos los discursos tienen la misma capacidad de influencia. De hecho, existen discursos que son más susceptibles de controlar las mentes y, por ende, las acciones. Sin embargo, esto no implica un determinismo absoluto por parte de los discursos sobre la mente. Como bien señala Garfinkel (2006), no somos "idiotas culturales" ni "idiotas psicológicos", sino individuos que crean y mantienen expectativas de acciones estandarizadas (pp. 81-85).

En este sentido, se propone pensar en las tensiones entre diferentes discursos, lo que implica que no hay una réplica exacta de los discursos dominantes, sino discursos en constante debate y que pueden ser modificados. El objetivo del ACD es comprender cómo se lleva a cabo el poder de los discursos dominantes, es decir, cómo se articulan para influir en las mentalidades y acciones.

De acuerdo con lo anterior expuesto, van Dijk propone dos cuestiones clave para el ACD: “a) ¿Cómo los grupos (más poderosos) controlan el discurso?” y “b) ¿Cómo tal discurso controla la mente y la acción de los grupos (menos poderosos), y cuáles son las consecuencias sociales de este control?” (Van Dijk, 1999, p.27). Esta investigación pretende atender la primera parte del segundo inciso, es decir, cómo el discurso controla la mente y acción de los grupos.

Para comprender los objetivos del ACD, es importante examinar cómo el discurso permite la reproducción del dominio de los grupos en el poder. Como se mencionó anteriormente, el poder implica tener acceso a recursos restringidos, o más precisamente, tener acceso a formas exclusivas de discurso público. Siguiendo esta línea de pensamiento, existen grupos que controlan diferentes discursos en diversos ámbitos. Por ejemplo, en el ámbito académico, hay grupos de profesores que controlan los discursos dominantes en las universidades. En los medios de comunicación, existen grupos que controlan los discursos dominantes en los noticieros. Dentro del gobierno, hay grupos que controlan los discursos que permiten la implementación de leyes y decisiones políticas. Los grupos financieros tienen el control sobre los discursos relacionados con inversiones, economía y mercados. Estos grupos varían en su nivel de poder e influencia en función del control que ejercen sobre los discursos más influyentes.



Un aspecto adicional que se debe tener en cuenta en relación con el control del discurso, según plantea Van Dijk, es el control del contexto. El control del contexto supone alterar la definición global de la situación, esto es, controlar la situación en términos de la comunicación, así como los espacios, tiempos y roles de los participantes. En consecuencia, una de las tareas del ACD consiste en comprender cómo el control del contexto permite la perpetración del poder.

En el análisis crítico del discurso (ACD), se presta especial atención a la gestión de los temas abordados en los discursos. Es fundamental reconocer qué temas son permitidos y promovidos por los discursos dominantes. En el ámbito educativo, por ejemplo, es común observar cómo algunos profesores omiten o limitan ciertos temas en el aula con el fin de alinearse con la perspectiva dominante sobre las temáticas de interés. En el contexto de los noticieros que pertenecen a grupos de poder hay un manejo con respecto a lo que vale la pena ser reportado, además de cómo va a ser reportado.

Para finalizar los apuntes del ACD y el control, es importante destacar que los estudios que siguen este diseño de investigación han puesto de manifiesto que los discursos dominantes continuamente se yerguen en representaciones positivas de los grupos a los que se adhieren y negativa de los grupos dominados.

Antes de continuar con los objetivos de un ACD, es necesario aclarar que el despliegue de poder por parte de grupos dominantes no se agota en los discursos, es decir, el texto y el habla no son el único ejercicio de poder, ni tampoco representan un ejercicio de control sin resistencias o cambios contextuales. Además de los discursos el poder de los grupos dominantes se expresa en otros ámbitos que incluyen otras prácticas de dominación.

### ***El control de la mente***

Al abordar el tema del control de la mente, es importante tener en cuenta, una vez más, los planteamientos de Garfinkel que refutan el determinismo cultural y psicológico. Esto nos permite comprender que no se puede pasar por alto los procesos de recepción e interpretación de los discursos. De hecho, ningún discurso es aceptado, comprendido y reproducido de la misma manera, ya que el cambio histórico en los discursos no sería comprensible de otra manera. Aclarado lo anterior, es menester tener presente que los discursos dominantes influyen en las mentalidades bajo algunas condiciones que se detallan a continuación.

Es importante tener una comprensión clara de la mente para poder explicar cómo los discursos influyen en ella. Para abordar el concepto de mente, Van Dijk utiliza el término "modelos mentales" para referirse a representaciones almacenadas en la memoria, tanto personal como social. La memoria personal, de carácter autobiográfico, se compone de las experiencias y creencias personales. La memoria social se compone de creencias compartidas en grupo y cultura, dichas creencias son conocimiento socialmente compartido.

El conocimiento socialmente compartido es de carácter presupuesto, es decir, no necesita ser reafirmado constantemente porque es tácito, a diferencia de las opiniones que consisten en evaluaciones que se reafirman para mantenerse frente a otras. Van Dijk sostiene que no podemos construir modelos mentales de forma individual, es decir, no podemos crear formas de comprensión que no dependan del conocimiento socialmente compartido. La mente se forma a través del conocimiento social conformado por creencias tácitas compartidas.

En consecuencia, controlar la mente implica un proceso que altera el conocimiento social, es decir, que cambia las creencias que se asumen como compartidas. El poder de los discursos dominantes radica en su capacidad para influir en estos modelos mentales y en la construcción de creencias y perspectivas compartidas.

Ahora que hemos establecido que el control de la mente implica configurar el conocimiento social, podemos abordar las consecuencias en las acciones. Efectivamente, influir en el conocimiento es una forma de alterar las acciones, aunque este control no es absoluto, sino más bien indirecto. Las acciones como resultado de las creencias no siguen un proceso lineal, lo que significa que no es suficiente influir en lo que las personas piensan para cambiar sus acciones. A continuación, se presentan algunas estrategias discursivas de control mental.

Para comprender las estrategias discursivas de control es necesario examinar los elementos que componen los discursos, teniendo en cuenta tanto el contexto como las estructuras del texto y del habla.

En primer lugar, el control del contexto le permite gestionar el acceso a los participantes, es decir, sólo algunos pueden ser nombrados difusores oficiales, expertos y creíbles de los discursos. Con base en el conocimiento socialmente compartido los grupos de escritores o hablantes tienen más o menos credibilidad con respecto a los discursos que transmiten. El control del discurso significa

también el manejo de las situaciones de comunicación, de los participantes, tiempo y lugar, así como de las creencias y objetivos. En ese sentido, una de las tareas del ACD es examinar los contextos en los que se despliegan los discursos dominantes para comprender cómo su poder es renovado. Al controlar el contexto, los discursos adquieren una mayor credibilidad y, al mismo tiempo, se permite desacreditar discursos alternativos.

A partir del texto y el habla que componen los discursos, las personas dotan de sentido a los objetos mediante modelos mentales, es decir, con creencias que se asumen como verdaderas. A la luz de lo anterior, los discursos ejercen influencia en la mente a través de las caracterizaciones temáticas, es decir, los discursos se organizan en torno a temas que adquieren mayor relevancia, lo que conlleva significados particulares que los caracterizan. Además, los discursos emplean categorías convencionales que “definen la entera «forma» canónica de un discurso” (Van Dijk, 1999, p.31), es decir, las categorías convencionales enfatizan información y por ende caracterizan discursos.

En línea con la organización temática y las categorías convencionales que caracterizan los discursos en el proceso de influencia mental, encontramos las significaciones locales de los discursos, las cuales ejercen influencia en la comprensión y formación de representaciones mentales. Esto implica que los discursos, para tener un impacto, requieren que los receptores den por sentado cierto conocimiento. En otras palabras, los significados locales influyen en la construcción de representaciones mentales al establecer un conocimiento implícito que se asume como verdadero.

Otro aspecto por considerar para comprender la influencia del discurso es que el léxico y la sintaxis cambian según el contexto, es decir, el vocabulario y palabras, así como las reglas y estructura gramatical guardan relación con el contexto en el que se desarrollan los discursos. El contexto donde se construyen los discursos sugiere formas de significación a partir del léxico y la sintaxis. En cuanto a los significados es importante resaltar que los recursos retóricos los enfatiza o atenúa, pero no los altera directamente (Van Dijk, 1999, p.32).

Por otro lado, retomando el concepto de los actos del habla que ya ha sido expuesto anteriormente, es fundamental tener en cuenta su relación con el contexto en el que ocurren. Es decir, los actos son o no afortunados según su relación contextual. Sin embargo, Van Dijk añade un apunte a la propuesta de Austin: no importa cuál sea el acto realizado, si la interpretación del acto coincide con la intención original el procesamiento del texto o el habla será totalmente diferente. En otras

palabras, la interpretación puede alterar la forma en que se comprenden los actos del habla y puede ser diferente a la intención original del discurso.

Para concluir las consideraciones sobre las estrategias discursivas que permiten la influencia del discurso, es importante mencionar las condiciones de interacción. Para que los discursos sean más influyentes, es necesario que controlen la estructura de la interacción. Esto implica establecer los turnos de habla, la entonación utilizada, las palabras permitidas, así como la distribución y organización de los participantes.

### ***El discurso y el poder***

Hasta ahora se han planteado puntos relevantes sobre la naturaleza del dominio de los discursos y su capacidad de influencia en las mentes. Se ha destacado que la relación entre los discursos y las mentalidades no es determinista, pero sí implica influencia y control sobre los contenidos que conforman las creencias populares. Esto implica que los grupos que controlan los discursos dominantes tienen la capacidad de modificar las creencias compartidas por las poblaciones, estableciendo modelos de comprensión que se alinean con los intereses de esos grupos particulares. En ese sentido, el papel de los discursos no se limita a conformar regímenes de verdad que se sostienen en creencias difundidas por los discursos sino que se extiende a la renovación y promoción de formas de organización social que perpetúan la desigualdad.

Al abordar el análisis de la relación entre el poder y los discursos, es importante tener en cuenta ciertos matices. En primer lugar, no existe un único grupo dominante, sino divisiones entre grupos que compiten y difunden sus propios discursos, lo cual implica abandonar la idea de un grupo homogéneo que ejerce el dominio con una agenda única. En segundo lugar, la recepción por parte de los grupos dominados no determina por completo sus creencias y acciones, ya que existen ejercicios de resistencia que reflejan intereses propios más allá de los grupos dominantes.

Los discursos dominantes tienen mayor efectividad en su recepción cuando sus contenidos se alinean con las creencias de los grupos a los que van dirigidos. Esto es especialmente cierto cuando la fuente que produce esos discursos goza de buena reputación.

### ***Las aproximaciones de un ACD***

En los estudios de Análisis Crítico del Discurso (ACD), es posible identificar diferentes enfoques que se utilizan para comprender el papel de los discursos en la sociedad según los niveles de

análisis. Estas aproximaciones teóricas son importantes para establecer el enfoque de las investigaciones. Van Dijk (1999) propone cuatro aproximaciones para realizar un ACD. La primera, llamada "*Miembro de un grupo*", se centra en el análisis de la actividad de los individuos como miembros de grupos, es decir, cómo el grupo se expresa a través de la actividad de sus miembros. En esta aproximación, el discurso se analiza considerando la afiliación grupal de los sujetos.

La segunda aproximación es la de "*Relaciones entre acción y proceso*". En este enfoque, se consideran las acciones o actividades de los sujetos como parte de un proceso más amplio. Por ejemplo, se analiza el reportaje como una acción dentro del proceso de la labor periodística en los medios de comunicación, o la protesta como una actividad que forma parte de un proceso de transformación social. También se pueden examinar los discursos de una congregación religiosa como parte de un proceso de evangelización, entre otros ejemplos. Esta aproximación busca entender cómo las acciones individuales se conectan y contribuyen a procesos más amplios en la sociedad.

La tercera aproximación se denomina "*Contexto y estructura social*". En este nivel el análisis se enfoca en las acciones que ocurren en situaciones sociales dentro de una estructura más amplia. Se busca comprender cómo el contexto influye en la situación social en la que se desarrollan las acciones. Por ejemplo, se examina la labor periodística no sólo como parte de un proceso periodístico, sino también como una actividad que se lleva a cabo en un contexto en el que los medios de comunicación se relacionan con grupos de poder económico, político o delictivo, entre otros. Esta aproximación permite entender cómo las acciones individuales están condicionadas por el contexto social y las estructuras de poder.

Finalmente se encuentra el acercamiento a las "*Representaciones sociometales*". En este nivel de análisis, se pone énfasis en el aspecto cognitivo, es decir, se considera que las nociones de los niveles anteriores (miembros de grupo, contextos y estructuras sociales) son construcciones mentales. Aquí se analiza la interacción entre la cognición personal y la cognición social, ya que las representaciones individuales están estrechamente relacionadas con las representaciones compartidas. Por lo tanto, se examina el discurso en el proceso de construcción de la identidad, es decir, se busca comprender cómo el discurso se utiliza para dar sentido a uno mismo y a las acciones como miembro de un grupo. En este nivel, se exploran las formas en que el discurso

influye en la construcción de la identidad individual y grupal, y cómo contribuye a la formación de las representaciones sociometales.

***La propuesta construccionista de un ACD.***

Una vez expuesta la propuesta de Van Dijk con respecto al control mental, como parte esencial del ACD, es importante señalar que, a diferencia de la perspectiva lingüista del autor, nuestra investigación parte de una perspectiva de psicología social construccionista. Lo anterior supone una separación sustancial, en términos conceptuales, en lo que respecta al concepto de mente y por supuesto el control mental.

Como se adelantaba en el apartado del concepto del discurso, nuestra investigación considera que los discursos son un fenómeno en sí mismo, por derecho propio, en el que no hay mentalidades detrás dado que los discursos son en sí mismo parte de aquello que llamamos mente. La perspectiva relacional de la mente que mantenemos nos obliga a resaltar que los discursos no son posesiones de los individuos sino de sus relaciones. Nos distanciamos de una noción individualista de la mente en la que las personas son entes separados que llegan a relacionarse. Sostenemos que de las relaciones surgen, entre otras cosas, la noción de personas como entes separados.

Como consecuencia de nuestra postura construccionista de la mente, es necesario aclarar que, para nuestro análisis, los discursos no reflejan, sino que construyen realidades, no consideramos que los discursos puedan ser portadores de verdades con respecto a los objetos del mundo, más bien, que los discursos son constitutivos de los objetos en el mundo. Por tanto, ubicamos a los discursos como un fenómeno de orden relacional que no dan cuenta de lo que es verdad, sino que constituyen los criterios de lo que consideramos verdad. La mente, desde esta perspectiva, no hace referencia a un fenómeno ubicado en cada individuo, sino relacional y posible a través del discurso (Gergen 1996, pp. 166-167).

Partir de una perspectiva relacional de la mente nos distancia de la separación que hace Van Dijk de la mente y las acciones, dado que esa postura supone que la mente, como fenómeno cognitivo, antecede a las acciones, mientras que nosotros consideramos que la mente es ya una forma de acción relacional. Por tanto, no consideramos que el control de las mentes, en un sentido individualista, devenga en el control de las acciones. No seguimos a Van Dijk en su separación de mente y discurso, dado que consideramos al discurso una parte constitutiva del entendimiento de lo que consideramos mente.

La propuesta construccionista no sugiere, sin embargo, producir un nuevo sistema de conceptos que sustituyan a los que describen los estados mentales individuales, sino alterar el uso que hacemos de ellos en términos de relaciones. Parafraseando a Gergen, la intención es darle un nuevo uso a los predicados mentales como relacionales para distanciarse del individualismo (1996, p.191). Por tanto, consideramos que, a pesar de distanciarnos de la perspectiva de Van Dijk acerca de la mente y su control, es útil pensar sus postulados desde una perspectiva relacional que no hace incisiones entre el discurso y la mente. En tal sentido, no nos referiremos a una manipulación intencionada de la mente que sigue una agenda particular para perpetuar el dominio de grupos de poder, sino a las posibles consecuencias que tienen las prácticas discursivas en tanto creadoras de realidades inteligibles para las personas.

A la luz de lo anterior, consideramos que una propuesta que establezca un diálogo entre el ACD de Van Dijk y una psicología social construccionista, permite problematizar de forma crítica las implicaciones de los discursos de felicidad en autoayuda. En tanto que no puede conocerse la felicidad, desde la óptica construccionista, a través de la relación del discurso con eventos de experiencia individual y/o fisiológica, la alternativa es comprender cómo el discurso de la felicidad ocurre como consecuencia pautas culturales que difunden grupos orientados a la autoayuda. Esto es, una aproximación a las convenciones de los discursos de felicidad y las consecuencias que podrían suscitar en las relaciones sociales.

Por tanto, sostenemos que los discursos de felicidad pueden, en efecto, suscitar prácticas de dominación. Sin embargo, no suponemos que estos discursos intencionalmente busquen la dominación o el control mental. Lo que sí se señala, es que una de sus consecuencias es efectivamente que grupos de poder se vean beneficiados. Lo que este análisis permite es comprender cómo a partir de los discursos se construyen realidades en las que la felicidad puede tener lugar siguiendo una serie de acciones, y fomentar reflexiones críticas al respecto. Es decir, nos permite comprender cómo, de forma relacional, la felicidad es factualizada y cuáles pueden ser las consecuencias de esas relaciones. En ese sentido es útil pensar en las prácticas de dominio que estos discursos difunden.

A propósito de la dominación, es menester traer a colación lo que Gergen menciona del carácter limitado de las relaciones sociales. Para el autor, las respuestas que podemos dar a las acciones de los demás mientras nos relacionamos, están limitadas según los acuerdos y tradiciones **que** nos

preceden. Por ello sería extraño que, al preguntarle la hora a una persona, nos responda cuál es su helado favorito. Esa respuesta podría suscitar consternación o incluso aversión. En efecto, las respuestas que podemos esperar están definidas socialmente y son limitadas. En tal sentido, consideramos que las respuestas o acciones que promueven los discursos de felicidad de autoayuda son una forma de limitar las acciones con respecto a lo que consideramos o no felicidad.

Por lo anterior, es posible ubicar un puente entre los límites que establecen los discursos de felicidad y la dominación, en términos de control de aquello que consideramos verdaderamente felicidad. Gergen considera que hay discursos que tienen mayor aceptación para dar cuenta de lo que ocurre en el mundo y sostiene que, en lo que respecta a las nociones de mente, los saberes de las disciplinas de la salud mental han desplazado a las certidumbres que en otro momento histórico la religión nos daba (2016, p.123). Por tal motivo, consideramos de utilidad la noción de dominación a través de prácticas discursivas en tanto generadoras de certidumbres. Es importante mencionar que no consideramos el dominio de los discursos como una actividad hecha de forma intencionada, es decir, no concedemos que haya algo más detrás de las propias actividades discursivas. Lo que sí señalamos es que estos discursos vehiculizan formas particulares de construir certidumbre de la felicidad lo cual deviene en una forma de control que desplaza otros discursos al respecto.

Dado que no podemos conocer qué hay en las mentes individuales o si quiera si estas existen, sólo podemos referirnos a los discursos como forma de acción conjunta que construye realidades (Gergen, 2016, p.127), por tanto, el interés de un análisis crítico del discurso construccionista es comprender cómo desde la autoayuda, en tanto forma de acción conjunta, se define la felicidad mediante prácticas discursivas. Ante estas formas relacionales de construir la felicidad es que tiene cabida el pensamiento crítico con respecto a lo que se considera necesario para ser felices.

Habiendo presentado los intereses y conceptos del ACD, así como los encuentros y separaciones teóricas con respecto a nuestra postura construccionista, se exponen a continuación los antecedentes discursivos de la felicidad en la cultura Occidental. El objetivo es comprender qué ha contribuido a la formación de los discursos de felicidad en relación con la autoayuda, lo que ha dado lugar a las denominadas "recetas de felicidad".



## **Capítulo 1. Justificación ¿Por qué estudiar los discursos de felicidad?**

Presentar de manera exhaustiva todos los discursos de felicidad en Occidente sería un proyecto que excede los propósitos de la presente investigación. Sin embargo, a continuación, se ofrece un panorama general de los principales discursos de felicidad en la cultura occidental, que constituyen antecedentes históricos para los discursos de interés en esta investigación. El objetivo es trazar una ruta a través de diferentes períodos históricos para contextualizar y comprender la relevancia los discursos de felicidad relacionados con la autoayuda que justificará la decisión de optar por dos tradiciones de pensamiento para nuestra investigación.

Se propone entonces una ruta a través de los diferentes discursos desde el periodo Helenístico, en el que la felicidad se situaba como el objetivo de la existencia humana; en el Medievo cuando la felicidad es desplazada por la búsqueda de la salvación; y finalmente el periodo de la Revolución, del Capital y la del Imperio, para seguir las divisiones de Hobsbawm (Curi Azar, 2007), en los que la felicidad se concibe como un estado de bienestar psicológico. Posteriormente se presentan los discursos de felicidad en la autoayuda; los discursos de felicidad en el Nuevo Pensamiento; las Recetas de felicidad en autoayuda; y finalmente los discursos de felicidad en el *New Age* que se constituyen, de acuerdo con Helena Béjar (2018) como las dos tradiciones con mayor influencia en los discursos contemporáneos de felicidad.

### ***1.1 Los discursos de Felicidad y la Búsqueda del Bienestar***

Como antecedente de los discursos de felicidad contemporáneos, podemos ubicar el concepto *eudaimónico* de la tradición griega. Esta corriente ética se centra en la consecución de la felicidad a través del bien y la virtud moral. Los discursos de *eudaimonia* del periodo helénico se refieren a condiciones duraderas en las cuales se experimenta bienestar, principalmente a través de la práctica de la virtud y la búsqueda del propósito de nuestra existencia. En estos discursos, la felicidad no es esporádica ni se trata de un estado mental interno. No se divide en fragmentos cortos ni se limita a un fenómeno psicológico, sino que se entiende como un estado de bienestar social que trasciende incluso la muerte.

Los discursos de *eudaimonia* proliferaron hasta el periodo Medieval en el cual se mantenía la noción de que la muerte era el estado natural de la felicidad, ya que las creencias asociadas a la vida estaban marcadas por el dolor. Se consideraba que la vida era intrínsecamente dolorosa y, por lo tanto, incompatible con la felicidad. En este contexto, la salvación se convirtió en el objetivo

principal de la existencia, desplazando a la felicidad. No obstante, también surgieron discursos que exaltaban el dolor como el camino preferido hacia la felicidad, concebido como una forma de purificación (McMahon, 2005, pp. 83-84).

Conforme se aproxima la era de la Revolución y la del Capital (Curi Azar, 2007), los discursos de felicidad abandonan el virtuosismo de la tradición griega y la salvación del cristianismo para consolidar, como nunca, el discurso de la felicidad terrenal. En el siglo XVIII, la felicidad comienza a relacionarse con la satisfacción psicológica y el bienestar personal, es decir, sentirse bien consigo mismo (Béjar, 2018, p.14)<sup>1</sup>. Como resultado, los discursos en la era de la Revolución afianzan la creencia en una felicidad que se experimenta de manera individual, una perspectiva que se ha mantenido hasta hoy sin mostrar señales de agotamiento. El cambio en la era de la Revolución constituye el abandono de discursos de felicidad compartida como se planteaba en la salvación cristiana, que desde el inicio de la vida sugería la expiación colectiva del pecado original, así como la *eudaimonia* griega que prometía un estado de bienestar social basado en la contemplación y la virtud.

En el siglo XIX, los discursos de felicidad como un estado colectivo se agotan y comienzan a surgir los manuales para alcanzar la felicidad, impulsados por la psicología. Lo cual constituye una nueva caracterización para los discursos que podemos denominar *felicidad como imperativo*<sup>2</sup>. Para los discursos de la felicidad como imperativo la preocupación es ahora la gestión en la actitud que puede ser moldeada por la autoayuda con el uso de manuales y técnicas específicas que devienen en felicidad como un estado individual. A decir de Béjar (2018):

...Para la difusión del imperativo de la felicidad resulta clave el género de la autoayuda, equivalente funcional a los manuales de conducta. Así, la autoayuda actúa como asesora de inversión emocional y prescribe reglas y prácticas de sentimiento y acción (p.15)

---

<sup>1</sup> Como antecedente, McMahon (2005, p.199) identifica discursos de la felicidad terrenal que aluden a la creación de enormes jardines como réplicas del paraíso en la tierra que proliferaron durante el siglo XVII.

<sup>2</sup> La caracterización de la felicidad como imperativo es usada también por otros autores: por Berardi, para aludir a la obligación de ser felices como parte del *New economy* (2003, p.29); por Cabanas (2013), para exponer la felicidad como un imperativo moral de mejora individual (p.204); por Lipovetsky (2007) al aludir a la felicidad como una tiranía que produce culpabilidad en las personas por no buscarla (pp.324-325); por Bruckner (2000) quien sostiene que la disputa entre la moral y la felicidad ha terminado a inicios del siglo XX y deja de ser sólo un derecho para ser un imperativo (p.54).

En el contexto de la felicidad como imperativo, entonces, los discursos de autoayuda promueven mandatos en favor de una correcta felicidad individual que ocurre cuando seguimos sus formas de pensar y actuar. La conexión con la autoayuda ha llevado a la difusión de discursos de felicidad vinculados con otras metáforas inspiradoras. Ahora, la felicidad se relaciona con metáforas como la del viaje, en el cual vamos adquiriendo progresivamente habilidades individuales que nos conducen hacia la felicidad.

De forma sucinta, se han presentado algunos discursos de felicidad que son relevantes para comprender el contexto en el que los discursos de autoayuda se enfocaron en la búsqueda de la felicidad. En el siguiente apartado, se ampliará la relación entre felicidad y autoayuda con el objetivo de establecer una ruta de análisis para la presente investigación.

### ***1.2 Discursos de Felicidad en la Autoayuda***

Para comprender los discursos de felicidad en la autoayuda es importante destacar algunas de sus caracterizaciones durante el periodo de la Revolución, que permitieron el advenimiento de la felicidad como algo alcanzable para aquellos que logran controlar aspectos como los deseos, los placeres y las aspiraciones.

En el siglo XVIII, los discursos de felicidad se vinculan con la concepción de progreso y toman un matiz negativo. La negatividad que caracteriza a ciertos discursos de felicidad tiene que ver con la privación de experiencias. En los discursos de felicidad negativa proliferan ideas de abstención en diferentes ámbitos de la vida: físicamente, privándose de placeres y alimentos; emocionalmente, evitando la tristeza; políticamente, ahorrándose la participación en el Parlamento (Bejar, 2018, p.25). Estos discursos pueden caracterizarse como discursos de felicidad negativa, basados en la idea de privaciones.

La felicidad negativa se relaciona con la autodisciplina. Cuando los deseos de posesiones y logros generan inquietud, la consigna es adaptarnos a nosotros mismos y contentarnos con lo que tenemos, optando por la tranquilidad. Al respecto Montesquieu decía: “Busquemos acomodarnos en esta vida; ella en absoluto se acomodará a nosotros” (citado en Béjar, 2018, p.30).

Durante el periodo de la Revolución y hacia el del Capital se insiste en no depender de nadie para alcanzar la felicidad. Se sostiene que la felicidad no debe estar sujeta a otros y sólo puede ser alcanzada a través de la tranquilidad. Se promueve que las pasiones deben estar subordinadas a

nuestra felicidad, dándole prioridad a la razón. Los discursos de la felicidad negativa promueven la razón como antídoto a las debilidades de las pasiones, una idea que guarda similitudes con la filosofía estoica, en la que la contención de pasiones produce paz interna<sup>3</sup>.

Louis Antoine Caraccioli, también conocido como el Marqués de Caraccioli, propuso la intimidad y la sociabilidad como respuestas a los obstáculos de la felicidad moderna tales como los órganos, las circunstancias y otras personas. (Béjar, 2018, pp.41-42). En tal sentido, la felicidad estaría en la sociabilidad tolerante y en la identificación con otros. Sin embargo, advierte que identificarse en exceso con otros implicaría cargar con sus penas, por lo que la intimidad se presenta como el camino más seguro hacia la felicidad. Según su enfoque, no es necesario el reconocimiento de los demás para la felicidad.

Estas aseveraciones nos permiten caracterizar otro discurso de felicidad que se vincula estrechamente con la autoayuda: la felicidad en la soledad, es decir, separada de la sociedad. Sin embargo, como se ha puesto de manifiesto en el apartado del análisis crítico del discurso, los discursos dominantes están en tensión con otros. Ante la felicidad negativa, que duda de los lazos sociales por la inestabilidad que supone hacer dependiente nuestra felicidad de otros, se configuran discursos de felicidad pública.

Para el filósofo François-André-Adrien Pluquet “se ha abandonado indebidamente el examen de la sociabilidad en beneficio de una visión del ser humano como un animal feroz y no como un ser razonable, sensible y sociable” (en Béjar, 2018, p.49). Pluquet alude al discurso de naturaleza y sostiene que sobrevivimos mejor a los depredadores estando juntos, es decir, cuando los intereses de todos son el mismo. En su opinión, un ser que supera la animalidad no tiende a la independencia, ya que la dependencia no atenta contra la felicidad, sino que la considera necesaria en el ámbito social y político.

En congruencia con la visión de Pluquet, el filósofo inglés Adam Ferguson reivindica la sociabilidad y considera que la persecución de intereses individuales no es parte de la naturaleza humana. En contraste con los discursos de felicidad negativa antes expuestos, para Ferguson la

---

<sup>3</sup> Los discursos de felicidad y razón tienen antecedentes en otros pensadores: para Aristóteles es necesario ser buenos seres humanos y para ello debemos apegarnos a la virtud, a la razón, en consecuencia, ser buenos humanos conduce a la felicidad (McMahon, 2005, p. 45); para Thomas More la razón y el intelecto son la base para disfrutar la vida y en consecuencia tener felicidad (McMahon, 2005, pp.163-164); para John Locke la verdadera felicidad es producto de la razón (McMahon, pp. 186-187)

felicidad no estaría en la quietud, porque de ella proviene el aburrimiento. En la vida aislada ocurre el tedio que conduce al aburrimiento que atacamos con pasatiempos. En consecuencia, la felicidad no estaría en mantenerse a sí mismo como el centro de las prioridades, sino en dedicar el tiempo a la ayuda de los semejantes.

En el contexto de la tensión entre los discursos de felicidad que promueven la soledad y aquellos que enfatizan la importancia de la sociedad, surgen otros discursos provenientes de la democracia estadounidense, los cuales desempeñan un papel relevante en la relación entre la felicidad y la autoayuda.

En Estados Unidos, los discursos de la libertad toman fuerza sobre los de igualdad. Para el jurista Alexis de Tocqueville lo que la democracia moderna ha traído es la libertad, que se disfruta en forma material a corto plazo; y la igualdad, que se disfruta en el ejercicio de los derechos a largo plazo. Tocqueville relaciona la democracia con la sensación de igualdad y asevera que las personas se sienten iguales entre sí y, por lo tanto, intercambiables. Esta noción de igualdad democrática se vincula con la indiferencia hacia los demás. En la democracia se difunde la creencia de que cada individuo es dueño de su propio destino y tiene el control sobre su vida: *“Este supuesto prepara la idea de autosuficiencia que será tan importante en el imaginario moderno y en la concepción contemporánea de la felicidad”* (Béjar, 2018, pp.65-66, cursiva en el original)

En el periodo de la Revolución y del Capital, los discursos de felicidad experimentan un cambio significativo en relación con la democracia. Ahora, el bienestar no se limita a ciertos estratos sociales, ya que los discursos democráticos lo consideran un asunto individual al que todos pueden acceder. El bienestar se concibe como una cuestión cotidiana y se busca mejorar en el presente<sup>4</sup>, enfatizando la brevedad de la vida y alejándose de las ideas de salvación que antes habían desplazado a la felicidad en el cristianismo. Este cambio de enfoque hacia el bienestar individual

---

<sup>4</sup> Puede consultarse el análisis que Martínez-Guzmán (2020) realiza con respecto a las tecnologías psicológicas del gobierno de la subjetividad en el que presenta un apartado que versa sobre la gestión de los afectos y la re-temporalización de las propensiones corporales. Reconoce en los discursos de felicidad un acento en los afectos y emociones, así como la gestión del cuerpo que motiva a relaciones y acciones particulares, en estos elementos ubica la dimensión temporal como parte de los mecanismos de subjetividad. El tiempo se despliega en el presente y el futuro para los discursos de felicidad en autoayuda, en ese sentido se justifican actividades en el presente que propician la anticipación por un futuro que nunca llega. Una anticipación permanente. La felicidad parece estar siempre más allá del presente y, en consecuencia, no podemos experimentarla sino anticiparla con actividades que no la acercan.

y temporal refleja la influencia de los discursos democráticos en la concepción contemporánea de la felicidad.

En el contexto de la democracia estadounidense, los discursos de felicidad moderna se entrelazan con la noción de autosuficiencia y la responsabilidad individual de hacer realidad nuestros propios deseos. En este sentido, se promueve la idea de que nadie más que uno mismo es responsable de alcanzar la felicidad. Como resultado, una forma de aproximarse a la felicidad moderna es limitar nuestras expectativas y aceptar las circunstancias en lugar de buscar ajustes en el orden social. Con el fin de evitar frustraciones y desilusiones, los discursos de felicidad moderna en autoayuda promueven el conformismo, la inmovilidad y la reducción de las aspiraciones. La articulación de estos elementos es coyuntural para los discursos de felicidad en autoayuda y se van a consolidar en tradiciones de pensamiento como el denominado Nuevo Pensamiento.

En lo sucesivo se hará un recorrido en la tradición del Nuevo Pensamiento y *New Age* en tanto dos de las expresiones del pensamiento positivo más influyentes en autoayuda y el discurso de la felicidad. Para este propósito se seguirá la ruta planteada por Helena Béjar (2018) en su notable trabajo *Felicidad, la salvación moderna*, en la que de forma exhaustiva presenta el desarrollo del pensamiento positivo en la cultura de autoayuda que se ha consolidado hoy en día como dominante en los discursos de felicidad en las dos tradiciones que se examinan. Las nociones distintivas de cada discurso se irán resaltando con negritas a lo largo del texto.

### ***1.3 El Nuevo Pensamiento***

El Nuevo Pensamiento (*New Thought*) es considerada una de las primeras manifestaciones del pensamiento positivo (Béjar, 2018, p.88) que vio la luz en Estados Unidos y en el cual se consolidaron los preceptos básicos de la autoayuda entre el siglo XIX y XX. En este apartado se detalla el desarrollo de este pensamiento, así como su relación con los discursos de felicidad y autoayuda con el propósito de delinear criterios empíricos que permitan delimitar el muestreo con aspectos clave en los discursos de esta tradición de pensamiento.

Es menester mencionar el contexto ideológico en el que fraguó el Nuevo Pensamiento, se ha de comenzar por el **Concepto de libertad y responsabilidad individual**, para comprender el desarrollo de la idea de ser dueño de sí mismo, de la autosuficiencia, la responsabilidad individual y la voluntad. Por lo tanto, no queda más remedio que historizar el individualismo estadounidense

y volver a la noción del hombre que se hace a sí mismo (*self-made man*) si se ha de entender cómo el concepto de libertad se volvió clave en este pensamiento.

La idea del hombre que se hace a sí mismo puede rastrearse en lo que algunos consideran es el primer libro de autoayuda: *Cómo hacerse rico* de Benjamín Franklin. En este trabajo Franklin detalla algunas de las bondades del esfuerzo individual y la vigilancia de sí mismo. Su propuesta se resume como una serie de pasos basados en mantenerse perseverante con miras en la perfección, aunque no necesariamente se alcance. En sus palabras: “Por lo general, aunque nunca alcancé la perfección ambicioné tanto llegar a ella como lejos estuve, pero gracias al esfuerzo de querer ser mejor soy mejor y más feliz de lo que hubiera sido de no haberlo intentado” (en Béjar, 2018, p.84).

La felicidad para Franklin es producto de la perseverancia y también de la mejora moral<sup>5</sup>. Por otra parte, Franklin añadía la laboriosidad, la diligencia, la seguridad y la confianza en uno mismo, así como la capacidad de autodeterminación. **La autodeterminación** sería un elemento clave que se relaciona con la noción de libertad. El hombre que se hace a sí mismo es amo de sí mismo. Parafraseando su propuesta: si quieres un buen sirviente, te tienes a ti mismo. A este libro le debemos la popularización de la frase: *Dios ayuda a los que se ayudan a sí mismos*, si bien la frase es anterior a Franklin y se encuentra en la fábula de “Hércules y el carretero”, engloba el pensamiento positivo que sugiere que cada uno debe intervenir echando mano de su libertad para ayudarse a sí mismo.

Así pues, en un contexto en el llegaban inmigrantes de Alemania, Escocia y Holanda al territorio estadounidense, el texto de Franklin les estimula los deseos de movilidad y crecimiento a través de una ideología basada en la mejora individual progresiva que echaba mano de historias de superación que, hasta hoy, son distintivas de lo que se conoce como el sueño americano. En ese sentido, la felicidad se sostiene con una promesa que es accesible para aquellos que sean capaces de ceñirse a una transformación interior basada en la responsabilidad individual de sí mismos y el ejercicio de su libertad. La responsabilidad por el cambio individual requería de la **voluntad** de someterse al cambio y de dirigirse a sí mismo hacia la moralidad.

---

<sup>5</sup> Esto supone un reencuentro de la felicidad y la moralidad al menos si partimos de la crítica kantiana, la cual sostenía que la moral y la felicidad no siempre van juntas, en tanto que mantenernos con un comportamiento moral puede disminuir la felicidad, así como procurar nuestra felicidad puede atentar contra la moral.

El Nuevo Pensamiento supone una alternativa al determinismo calvinista que hasta el siglo XIX había proliferado en Estados Unidos. El pensamiento positivo se sostiene con el optimismo en el potencial de las personas y en la idea del hombre que se hace a sí mismo, es decir, estamos frente a un liberalismo religioso que abandona los discursos de un dios que lo determina todo para abrazar nociones de autosuficiencia.

En este contexto, el filósofo estadounidense Ralph Waldo Emerson retoma religiones orientales y las integra al discurso de la psicología para plantarse ante el determinismo calvinista. Para él, cada individuo posee un potencial que puede ser desarrollado con ayuda de su doctrina fundamentada en el optimismo y la confianza en el poder de la mente. Esta doctrina extiende su influencia al *Mind Cure* que, como el espiritualismo de Emerson, rechaza el determinismo de cualquier tipo, incluso el de las circunstancias para aludir al poder de la mente y la voluntad, argumentando paradójicamente una forma de determinismo mental. En este contexto, destaca la figura del hipnotista Phineas Quimby, quien ya consideraba el origen mental de las enfermedades antes que el psicoanálisis. Como resultado, los discursos del Nuevo Pensamiento se orientaron hacia el tratamiento y desarrollo de los pensamientos como formas de bienestar, lo cual nos permite avanzar a un siguiente subapartado de indicadores empíricos en el discurso del Nuevo Pensamiento. Este subapartado tiene que ver con el **Enfoque de la mente y su poder**.

Como se ha visto hasta ahora, los discursos de felicidad en el Nuevo Pensamiento se vinculan con la transformación interna que propicia el bienestar. La transformación interna es un discurso que recurrió al fenómeno del pensamiento como una suerte de recipiente en el cual podríamos quitar objetos y rellenarlo con nuevos. Aunque, quizá, más que la metáfora de la mente como un recipiente funcione mejor la de un animal a ser domado. Para el psicólogo W. James: "...hay que adoptar nuevos hábitos para dominar la indecisión y combatir la duda, por ser una tendencia debilitante por la cual todo acto está sometido a una excesiva deliberación racional" (en Béjar, 2018, p.96).

Una mente que no ha sido dominada con el ejercicio del poder caerá y será presa fácil de los malestares. En este punto toma fuerza la noción de que lo que la mente concibe resulta en hechos, es decir, que **los pensamientos atraen cosas**, así que si se piensan cosas negativas eso es lo que se atraerá. Por lo tanto, se considera necesario controlar lo que pensamos si queremos alejarnos



del malestar, lo cual propició el menosprecio por los pensamientos negativos y particularmente del pesimismo, a los que se les consideraba una forma de pensamiento insalubre.

A partir de la propuesta de la transformación interna como parte del control mental se desarrolla la idea de propiciar emociones a través de la expresión corporal. Atraer sentimientos positivos o negativos es un poder que puede controlarse y en el caso particular de la felicidad, al menos en la mayoría de las culturas, la sonrisa es una gesticulación relacionada con ella que podemos controlar. Bajo estos supuestos, W. James (1985) sugiere que: “los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción” (p.59). En su perspectiva, la corporalidad es parte constitutiva de las emociones, lo único mental en las emociones son los sentimientos de manifestaciones corporales, por lo tanto, es posible encontrarnos en un estado de felicidad cuando seguimos el teatro del cuerpo y gesticulamos sonrisas o nos forzamos a carcajear.

El control mental de las emociones desde una perspectiva de la experiencia corpórea, tuvieron aceptación en el Nuevo Pensamiento y, hasta el día de hoy, los supuestos de que la felicidad puede ser puesta en marcha por medio del control del cuerpo se advierte en terapias enfocadas en la risa. Los discursos del *Mind Cure* sintetizan las bases del Nuevo Pensamiento como una tradición orientada a la consecución de la felicidad a partir del control mental que guiamos con el ejercicio del poder hacia lo positivo. En palabras del propio James:

Mucho de lo que llamamos malo es debido a la manera en que los hombres ven las cosas; tan pronto como algo pueda convertirse en bueno, atemperador y tónico, con un simple cambio interior de actitud de quien sufre, pasando del miedo a la lucha, o bien el tormento continúa y se convierte en apetencia cuando, tras intentar evitarlo en vano, decidimos dar media vuelta y soportar alegremente aquello a lo que estamos moralmente obligados, escapando así de los hechos que al principio se presentaban como perturbadores de la paz [...] Puesto que es nuestro pensamiento el que hace los hechos buenos o malos, nuestro interés principal ha de ser el dominio de nuestros pensamientos (en Béjar, 2018, p.94)

El pensamiento de James puede alinearse con una forma de voluntarismo con la que uno puede alterar su vida siempre que rechace todo aquello que no está basado en el optimismo. De esta forma el *Mind Cure* se consolida como una suerte de religión secular basada en la curación autónoma

que le ofrece a las personas el poder de hacerse cargo de su propia mente y, en el proceso, controlar las emociones.

Según Ralph Waldo Trine, la transformación interior “no sólo logrará salud, sino también felicidad y riqueza” (Béjar, 2018, p.103). Sin embargo, no se trata de una transformación aleatoria, sino dirigida hacia pensamientos positivos. Para Trine la negatividad en el pensamiento es contraria a la fuerza interna, además, los pensamientos son la clave para el control de las emociones. Aquí podemos identificar otro elemento empírico central del discurso de la felicidad en la autoayuda, que está relacionado con **la atracción a través de los pensamientos**. Trine aduce a la ley universal de atracción de lo semejante y sostiene que los pensamientos negativos atraen cosas malas, mientras que los pensamientos positivos atraen cosas buenas.

Como consecuencia de los discursos de atracción, se desarrollaron métodos de intervención mental, es decir, formas de alterar el estado mental y así atraer bienestar y/o felicidad <sup>6</sup>. Béjar (2018) clasifica estos discursos como una ideología del control mental en la que el *yo* puede ser mentalmente sano, con voluntad, optimista y por lo tanto merecedor de felicidad; o enfermo, carente de voluntad, pesimista y por lo tanto merecedor de infelicidad (p.109). Podemos caracterizar estos discursos como una meritocracia de la felicidad a través del control de la mente (Cabanas e Illouz, 2019, p.70). En suma, la felicidad será para quienes consigan alterar su estado mental adoptando los métodos de autoayuda.

De acuerdo con lo expuesto del Nuevo Pensamiento se puede advertir una separación del cristianismo al cual se le consideraba otra forma de determinismo. La felicidad o la desgracia no dependen de la voluntad de dios sino de uno mismo. En ese sentido, la búsqueda de la felicidad no sólo se vuelve un imperativo de bienestar mental sino también moral, es decir, se considera que lo correcto es aspirar a ser felices por voluntad propia.

La separación con el cristianismo, empero, no supuso la ausencia de la religión en los discursos del Nuevo Pensamiento. El predicador y escritor Norman Vincent Peale relacionó el discurso religioso metodista con el pensamiento positivo. Sostenía que el pensamiento determina las

---

<sup>6</sup> Es difícil establecer distinciones claras entre el bienestar y la felicidad en los discursos de autoayuda, lo que constituye un problema no sólo en la autoayuda sino desde los orígenes helénicos de la noción de felicidad. En el capítulo 3 se expande más al respecto de la relación entre estos dos conceptos y cómo, en ciertos discursos, un concepto guía a otro.

condiciones en las que vivimos, por lo tanto, debemos optar por la transformación interior y tomar el control de nuestra vida. Para Peale, la fe es una herramienta que alimenta la voluntad de cambiarnos. Es decir, concibe el papel de la religión como utilitario, como una fuente de motivación, en consecuencia, los métodos que recomienda se orientan hacia la religión cristiana.

Entre las actividades que Peale sugiere están:

El rezo optimista [que] constituye el ejercicio principal de la autoayuda: “Repita varias veces: “puedo hacer todo a través de Cristo, él me da fortaleza”. La Religión es una fuerza propulsora de la energía interior activada para conseguir resultados (Béjar, 2018, p.117)

Además, Peale consideraba la felicidad en la forma negativa que se expuso antes. En efecto, la felicidad se consigue evitando cosas, en este caso, pensamientos negativos, para sustituirlos por pensamientos de fe. La propuesta de Peale puede resumirse, someramente, en el enaltecimiento del pensamiento positivo como mérito del que deriva la felicidad. En consecuencia, tanto la felicidad como la infelicidad son responsabilidades personales en las que incidimos con el control de nuestros pensamientos positivos.

Es menester mencionar que el Nuevo Pensamiento no se legitimó únicamente con los discursos religiosos. En el ámbito de la psicología, **la psicología positiva** abanderó los discursos de felicidad en autoayuda a finales del siglo XX. En el capítulo 4 se amplía información con respecto a la psicología positiva, sin embargo, es necesario un recorrido breve de su papel en relación con la autoayuda y cómo se caracterizaron los discursos de felicidad en este contexto.

Los discursos de autoayuda experimentaron un impacto significativo en los medios de comunicación masiva gracias a la psicología positiva. Esta corriente tuvo presencia en revistas, prensa, productos de motivación personal, libros, programas de radio, entre otros. Según su fundador, Martin Seligman, la aspiración universal es la felicidad y cualquier meta en la vida tiene el propósito de alcanzarla.

El proyecto de Seligman, como los discursos anteriores del pensamiento positivo, niega los determinismos y también, asume indirectamente el determinismo del control mental. De ahí el rechazo al psicoanálisis, pues para él es la mente la que determina la emoción; y el rechazo al conductismo, porque es la mente la que determina la conducta. Según su análisis, las personas padecen de *impotencia aprendida*, lo que significa que mentalmente establecemos límites para

nosotros mismos como resultado del entorno en el que nos encontramos. Con ese razonamiento, lo que se necesita para liberarse es cambiar la forma de pensar. Como resultado, Seligman reconoce los pensamientos negativos como los problemas y no como respuestas razonables a lo que ocurre<sup>7</sup>. Ante la impotencia aprendida, la solución radica en el seguimiento programas operativos que prescriben actividades en la forma de **recetas de felicidad** que permiten prácticas de dominio en diferentes ámbitos de la vida cotidiana (Medina-Vincent, 2020, pp.39-44).

### ***1.3.1 Recetas de Felicidad en los Discursos de Autoayuda del Nuevo Pensamiento***

Las recetas de felicidad en los discursos de autoayuda son un conjunto de mensajes que buscan guiar hacia la consecución de la felicidad. Forman parte de los discursos voluntaristas en los que se sugiere que uno es capaz de alterar, de forma deliberada, su felicidad mediante la implementación, principalmente, de la atención terapéutica y la literatura de consejos (Béjar, 2018, p.133). Se trata de propuestas de planes de acción que pueden seguirse para ser feliz a manera de un instructivo que nos descifra y establece pasos específicos para la felicidad. En esta investigación, se consideran las recetas de felicidad en publicaciones en sitios de autoayuda que ofrecen guías de acción, tanto hacia los demás como hacia uno mismo, con el objetivo de alcanzar o aumentar la felicidad. Con el fin de brindar mayor claridad sobre las recetas, se plantea un breve recorrido histórico que rastrea los antecedentes de los discursos de felicidad como recetarios. Es importante señalar que no es posible abarcar todas las caracterizaciones de recetas de felicidad en este proyecto, sin embargo, el apartado anterior ha proporcionado un panorama sobre la relación entre los discursos de felicidad y la autoayuda que brinda un contexto para comprender el surgimiento de las diferentes técnicas o actividades que conforman los recetarios en relación con el pensamiento positivo.

Como antecedente a los recetarios de felicidad, encontramos los relatos que establecen caminos morales hacia la felicidad, como los de Crespo en Grecia, así como los relatos en los que intervenciones divinas, conocidas como *Deus ex machina* indican que la felicidad es posible gracias a los dioses (McMahon, 2005; Vázquez, 2021). Estos discursos no eran explícitos intentos

---

<sup>7</sup> Como antecedente al estudio entre condiciones mentales y contexto, podemos ubicar el trabajo del filósofo y psicólogo Gustav Theodor Fechner. Fechner se interesó por la manera en la que el contexto físico altera la experiencia del dolor y su propuesta fue simple: cambiar el contexto disminuye el dolor. Sin embargo, la interpretación que sus seguidores terapeutas, psicoanalistas y psiquiatras hicieron, invirtió la relación. En efecto, sus seguidores impulsaron una interpretación contraria, es decir, alterar la mente para cambiar la experiencia del contexto (Davies, 2016, p.17). Este cambio es coyuntural en el desarrollo del Nuevo Pensamiento como parte del pensamiento positivo que se habría asentado en Estados Unidos sobre las bases del liberalismo religioso a principios del siglo XX.

de crear un programa de acción para ser implementado y así ser más felices en la antigua Grecia, su función era más bien ser un modelo moral y estético de la felicidad verdadera a través los diferentes géneros teatrales. Otro antecedente son los manuales de conducta de los siglos XVI y XVII trabajados por Norbert Elias en *El proceso de la civilización*, para entender los modos de comportamiento de la nobleza y argumentar desde una perspectiva histórica que la civilización ha sufrido alteraciones en su modo de ser (Béjar, 2018, p.15). Si bien estos ejemplos constituyen formas literarias o guías de conducta para ser feliz, la caracterización de los discursos de felicidad como recetarios surge en los discursos positivos del Nuevo Pensamiento.

Para comprender el surgimiento de los recetarios de felicidad en la autoayuda, es importante volver a Benjamin Franklin y su libro “*Cómo hacerse rico*”. En este libro, Franklin reconoce el esfuerzo y la autoevaluación como actividades necesarias, propias de la cultura americana. Para Franklin, la felicidad es un subproducto del esfuerzo que hacemos para llegar a ella. En otras palabras, la felicidad se relaciona con los discursos del voluntarismo como forma de autosuficiencia. A partir de la idea de autosuficiencia, se desarrollan discursos sobre la voluntad que tenemos para perseguir la felicidad. En este sentido, los discursos de felicidad en la autoayuda se vinculan con los discursos del hombre que se hace a sí mismo (*self-made man*)

En los discursos del *self-made man*, “destaca la autodeterminación, que se concatena con un valor seminal en el género de la autoayuda, la autosuficiencia: “tú eres tu propio amo”” (Béjar, 2018 p.85; ver también el análisis de Medina Cárdenas (2019, p.11) donde recupera el concepto foucaultiano de *empresario de sí mismo* con respecto a la autosuficiencia). Se exalta la autodeterminación como forma de felicidad, de tal suerte que aquel que es feliz necesita gobernarse a sí mismo y tomar las riendas de su vida. Este proceso requiere de métodos de transformación interior<sup>8</sup>. Para los discursos de felicidad en la autoayuda, la transformación de lo interior es

---

<sup>8</sup> En lo que concierne al tema de transformación interior como forma de gobierno sobre uno mismo, otros autores han identificado este fenómeno: Martínez-Guzmán & Lara (2019) caracterizan las tecnologías de la psicología positiva como formas de gobierno que se enfocan en la experiencia corporal como el espacio de la felicidad, en ese sentido las prácticas que se promueven son de manipulación, tácticas disciplinarias y alteraciones en el cuerpo (p.353); Martínez-Guzmán & Medina Cárdenas (2016) mantienen que, en el contexto de la cultura terapéutica: “El gobierno deviene en un auto-gobierno de la vida feliz: los individuos actúan sobre sí mismos a través del cultivo y la optimización de sus propios potenciales cognitivos y emocionales.” (p.85); Katie Wright (2008) sostiene que el discurso psicológico promueve la despolitización de problemas colectivos como consecuencia de una psicologización de lo político, en ese sentido, los problemas sociales se resuelven con técnicas de gobierno sobre uno mismo en la forma de terapias (p.324).

también una transformación moral, ya que ese cambio implica desterrar lo negativo dentro de uno mismo.

En el contexto del Nuevo Pensamiento en Estados Unidos, se conforman los primeros métodos para orientar la mente hacia los pensamientos positivos, los cuales retoman actividades de religiones orientales. Como resultado “se recomienda una y otra vez la meditación, la “gimnasia silenciosa”, la concentración, el “atletismo espiritual”” (Béjar, 2018, p.106). Estos métodos son articulados con la expresa intención de propiciar la felicidad por cuenta propia considerando el control de los pensamientos hacia lo positivo, lo cual supone la conformación de los recetarios de felicidad, los cuales forman parte de los discursos de salud mental que se han consolidado como los dominantes en términos de un acercamiento objetivo a los procesos mentales, desplazando a los religiosos (Gergen, 2016, p.123).

En los discursos de la psicología positiva, también se incluyen recetarios de felicidad los cuales se alinean con los discursos de **desarrollo personal y bienestar**, si bien es importante destacar que en esta psicología se utilizan conceptos intercambiables con la felicidad que en ocasiones puede hacer difícil la clara distinción entre la felicidad y bienestar (al que a veces se equipara sólo con bienestar subjetivo, emocional o, incluso, con el bienestar individual de forma general), alegría, inteligencia emocional, resiliencia, optimismo, riqueza psicológica, salud mental, *mindfulness*, etc. Para resolver este conflicto conceptual podemos sostener que, de forma general, la felicidad en psicología positiva se entiende como lo positivo, el optimismo, el bienestar subjetivo y la riqueza psicológica que se compone de “la salud física y mental, la suficiencia material, las actividades y el trabajo, los valores y metas, las actitudes y emociones positivas, la espiritualidad y el sentido” (Béjar, 2018, p.132).

Debido a las diferentes denominaciones de la felicidad en la psicología positiva, se puede suponer que las recetas se refieren a diversas prácticas. Sin embargo, se puede tomar como base la fórmula clásica de la felicidad de Seligman para comprender qué actividades se recomiendan, ya que su fórmula resume varios planteamientos de la psicología positiva. Concretamente, la fórmula del bienestar subjetivo<sup>9</sup> consiste en un rango fijo (base genética) que incide en un 50 %, más las circunstancias de la vida que inciden en un 10%, más la voluntad que incide en un 40%. Si bien

---

<sup>9</sup> El término bienestar subjetivo (*subjective well-being*) se introdujo para obtener legitimación científica, algo que se ha buscado constantemente en psicología positiva. Para más información puede consultarse el Capítulo 4.

hoy día el propio Seligman ha abandonado y concedido que su fórmula no ha presentado datos que puedan respaldarla, continúa con vigencia en otros trabajos<sup>10</sup>. Según esta fórmula, corresponde a cada individuo influir en su propia voluntad para ser feliz y las recomendaciones en estos discursos se orientan hacia la asistencia psicoterapéutica y el consumo de literatura con consejos positivos.

El planteamiento de alterar ese 40% de voluntad personal retoma los discursos de la actitud positiva, la cual se puede cultivar mediante técnicas que desarrollan las **fortalezas personales**<sup>11</sup>. Un ejemplo de lo anterior lo constituye la actividad de elegir con quien relacionarse, pues de acuerdo con la psicología positiva debemos pensar nuestras relaciones como inversiones. Las inversiones que valen la pena son aquellas con personas optimistas y positivas. En ese sentido, la receta para ser feliz en el ámbito de las relaciones requiere como ingredientes personas que se opongan al pesimismo y la negatividad.

Otra receta presente en el discurso de la psicología positiva, que hace referencia al ámbito cognitivo, sugiere “la reinterpretación positiva de la situación, incluso las extremas, como un diagnóstico de una enfermedad terminal o la muerte de alguien próximo” (Béjar, 2018, p.138)<sup>12</sup>. La sugerencia de esta receta supone la actividad de dar un nuevo sentido a lo que ocurre. De esta manera, el discurso de felicidad se sostiene al sugerir juicios positivos sin importar lo que pase. Darles un sentido positivo a las cosas se vuelve una actividad que procura nuestro bienestar mental y moralmente se vuelve un requerimiento, en virtud de que dar sentido positivo a las cosas propicia felicidad.

En el mismo ámbito cognitivo, otra receta sugiere mantenerse flexible con respecto a las perspectivas que tenemos de las situaciones y a las metas que nos ponemos. Esta receta hace hincapié en la voluntad de adaptarse y cambiar cuando la situación lo requiera, ya que, según la fórmula de Seligman, las situaciones no tienen tanto peso como nuestra voluntad expresada a

---

<sup>10</sup> Bernabé Tierno, autor español de psicología positiva, parte de una idea similar y afirma que las circunstancias externas tienen incidencia de un 15% o 20% en nuestro destino (en Béjar, 2011, p. 352).

<sup>11</sup> Como ejemplo puede consultarse la *Guía psicológica de reforzamiento para el apoyo del incremento de la felicidad* de Serrano Balbuena (2014), en la que propone desarrollar fortalezas internas como forma de propiciar o aumentar la felicidad.

<sup>12</sup> La reinterpretación hacia lo positivo ya se encontraba en otros discursos de felicidad relacionados con la adaptabilidad. McGee (2005) sugiere que los discursos de la adaptabilidad en la autoayuda conciben la vida como una obra de arte que no necesariamente es perfecta y que, sin embargo, puede adaptarse según nuestros intereses. Destaca que este discurso tomó fuerza en el siglo XIX, cuando el discurso de la *vida como una empresa* agotó las oportunidades de la felicidad como posesiones materiales y oportunidades laborales, ya que la vida como una obra de arte, imperfecta pero adaptable, se volvió una meta al alcance de todos (pp.91-92).

través de la flexibilidad. Siguiendo este razonamiento, el recetario de la flexibilidad sugiere que nos comportemos como alguien que ha encontrado su vocación, incluso si no disfrutamos de nuestro trabajo actual <sup>13</sup>. Dado que cambiar de empleo puede ser una tarea difícil, la sugerencia es ser flexible y decidir amar nuestro trabajo.

Los discursos de flexibilidad y aceptación tienen antecedentes en la filosofía estoica, específicamente en la virtud de la templanza, que consiste en la aceptación como una práctica de dominio interno que produce felicidad. Sin embargo, a pesar de las coincidencias entre discursos de autoayuda en el ámbito de la psicología positiva hay que recordar que la felicidad del estoicismo es negativa, es decir, se basa en la aceptación de las circunstancias y el dominio interno en lugar de la búsqueda activa de placeres o metas externas.

En otro ámbito de los discursos de felicidad en los recetarios de psicología positiva, se hace referencia a la actividad de establecer metas. Como se mencionó anteriormente, según Seligman, cualquier meta en la vida tiene como propósito la aspiración universal hacia la felicidad. En este sentido, la felicidad proviene de perseguir metas, no necesariamente de alcanzarlas. Esto constituye una forma de trivializar las metas, ya que cualquier meta es válida siempre y cuando genere felicidad.<sup>14</sup> La receta, por lo tanto, sugiere que seamos felices mientras buscamos la felicidad, independientemente de si logramos o no lo que deseamos. Lo importante es estar en constante búsqueda y tener metas que nos motiven. Esta perspectiva pone el énfasis en el proceso y la experiencia de perseguir metas, en lugar de enfocarse únicamente en los resultados finales.

Un ejemplo más con respecto a los recetarios de felicidad en psicología positiva tiene que ver con la atención dirigida al **momento presente**. Esta receta consiste en conseguir **dominio** de uno mismo a través de la atención en el presente. Controlar la conciencia en el presente deviene en dominio personal que supone, como en los otros discursos del Nuevo Pensamiento, el ejercicio de

---

<sup>13</sup> Con respecto a los discursos de la vocación o del *llamado* (*calling*), es posible rastrear estas caracterizaciones en los escritos de Benjamin Franklin para quien durante la vida uno podía tener diferentes llamados. En el mismo sentido, el filósofo Ralph Waldo Emerson exalta la capacidad de adaptarse a diferentes necesidades en tanto que podemos perseguir nuestro yo mientras tenemos diferentes ocupaciones. Estos discursos, de acuerdo con el análisis de McGee (2005), proliferaron en un contexto postindustrial en el que las industrias cambiaban las exigencias laborales constantemente y, por lo tanto, le exigían a los trabajadores flexibilidad con respecto a sus vocaciones para que encontraran felicidad en lo que hacen a pesar de que no haya sido su plan original (pp.31-32).

<sup>14</sup> Kant reflexionó al respecto de hacer cualquier actividad válida en nombre de la felicidad y planteó una discusión moral de la felicidad: hacer el bien (ser virtuoso) no implica necesariamente la felicidad, así como ser feliz no significa hacer el bien (McMahon, 2005, p.251).



la voluntad. A esta actividad se le denomina *flujo* (de la vida interior), a la que se le añaden recomendaciones como la meditación y recuerdo de buenos momentos para valorar mejor el presente.

### *1.4 New Age*

Comenzar a delinear el *New Age* es complicado en tanto que el propio concepto se aplica a varios ámbitos de la vida social que van desde lo espiritual, artístico y lo terapéutico. Para comenzar el acercamiento a esta tradición podemos considerar algunos de sus pilares que en la literatura han sido identificados; “entre ellos la importancia de la transformación individual y del pensamiento positivo, la comunión entre hombre y naturaleza, y la preocupación por un cambio de conciencias a nivel planetario” (en Isabella Riccò, 2020, p.70).

Para comprender el contexto en el que surge el *New Age* es necesario remontarnos a mediados del siglo XX, cuando ocurre un resurgimiento espiritual que coincide con la siguiente etapa del pensamiento positivo a partir del que se configuran discursos de felicidad cualitativamente diferentes a los del Nuevo Pensamiento. El panorama después de la Segunda Guerra Mundial se caracteriza por el interés en desentrañar los estados subjetivos escondidos de la subjetividad humana y formaba parte de la agenda en el psicoanálisis, la etnología y la antropología (Isabella Riccò, 2020). En este contexto, las nociones del *yo* ahora contemplan la interiorización de normas que otrora eran parte de sistemas de vigilancia externos y le abren paso nociones de autocontrol y autovigilancia, de las cuales deriva una nueva ramificación de la autoayuda que integra la espiritualidad.

Siguiendo a Béjar lo anterior constituye un proceso de destradicionalización (2018, p.180), parteaguas en los discursos de felicidad y autoayuda que ahora se centran nociones como el *problem solving*, en la que el *yo* es una suerte de ingeniero emocional encargado del manejo de sus propias emociones; y en nociones del progreso, es decir, de siempre tener una meta que cumplir y esperar lo mejor. En esta tradición de pensamiento al *yo* se le exige mantener el rendimiento como si de un maratón se tratase, la salvedad es que este maratón renueva las metas cada que se cumple una.

Los espacios de difusión de estas renovadas espiritualidades se extendieron a los libros de bolsillo, revistas populares, programas de radio y televisión, así como medios digitales. Estas espiritualidades, vale añadir, forman parte de un proceso de reencuentro de Occidente con Oriente, en el cual se pueden reconocer al menos dos acercamientos: la espiritualidad que se habita y la

espiritualidad que se busca<sup>15</sup>. Precisamente en el contexto de las espiritualidades que se habitan fragua el *New Age*, la cual podemos caracterizar como una visión optimista del *yo* en cuyos discursos encontramos nociones como **potencial, autenticidad y florecimiento**.

Antes de continuar con el recorrido histórico que permitirá identificar empíricamente contenidos de autoayuda del *New Age* es importante mencionar que, unificar bajo una categoría esta tradición, es una tarea sobradamente complicada pues el contenido que suele clasificarse como *New Age* es tan variado que, como bien lo identifica Albanese, no se trata “de un movimiento organizado y coherente en tanto que no existe iglesia, ni credo oficial, ni criterios de inclusión o exclusión” (en Isabella Riccò, 2020, p.70). Dadas estas condiciones es necesario establecer una ruta que facilite la comprensión e identificación de contenidos vertidos en páginas de autoayuda.

La propuesta consiste en rastrear algunos supuestos básicos de esta tradición positiva a partir de la exposición de conceptos clave que se integran a premisas centrales relacionadas con la mente. Podemos identificar los discursos de autoayuda en *New Age* con las siguientes nociones: buscan la **trascendencia** (en referencia a la materialidad) y mejora psíquica del individuo, es decir, hay **énfasis en la mente y el espíritu**. Se hace referencia a la idea de **energía**, la cual puede ser descrita como una suerte de impulso para llevar a cabo actividades. Hay una **integración de mente y cuerpo**, herencia del pensamiento oriental, que hace extensiva la salud y enfermedad de un ámbito a otro, de tal manera que al tratar la mente se puede curar el cuerpo. Como consecuencia los malestares corporales son señales para la mente.

A decir de Béjar (2018, p.184-185), podemos comprender la centralidad de la mente en esta tradición a partir de tres ideas medulares: 1. ***Los pensamientos son fuerza, atraen y repelen cosas, personas, acontecimientos***, de acuerdo con ello, podemos atraer lo necesario para cambiar nuestra condición a partir de la alteración de los pensamientos. 2. ***Las enfermedades en el alma y el cuerpo tienen origen en las ideas***, congruente con el punto anterior, cambiar la forma de pensar nos colocaría en un estado de salud física favorable en tanto que la mente no está separada del cuerpo, las enfermedades son desequilibrios de orden psicológico y en ocasiones espiritual. Por lo tanto,

---

<sup>15</sup> Esta distinción, de acuerdo con Béjar (2018, p.182), es parte de la propuesta de Robert Wuthnow y sostiene que la espiritualidad que se habita (*dwelling spirituality*) es propia de los tiempos de estabilidad social, económica e incluso conyugal, en la que las identidades se conciben como algo estable, como la de mediados del siglo pasado en Estados Unidos. La espiritualidad que se busca (*seeking spirituality*) corresponde a tiempos de inestabilidad en los rubros mencionados, en los que la incertidumbre coincide con identidades fluidas.

la cura no puede limitarse a la atención fisiológica sino en la mejora psíquica y la trascendencia.

3. *El pensamiento puede controlar la realidad exterior*, de acuerdo con esta idea el pensamiento es tan poderoso que puede modificar el mundo exterior en el proceso de afirmar o negar cosas, por tanto, se sugiere tener cautela con nuestros pensamientos puesto que tienen una relación causal con el mundo. Si nos enfocamos en desear y pensar algo con fuerza habremos de manifestarlo.

A partir de las ideas expuestas en relación con la mente, podemos señalar algunas características que comparten con el Nuevo Pensamiento. Por una parte, está el supuesto de que los pensamientos tienen incidencia directa en la realidad, lo cual retoma el discurso de la voluntad en virtud de que para alterar el mundo es necesaria la voluntad de cambiar nuestros pensamientos. Lo anterior nos otorga mayor responsabilidad en nuestra felicidad y también en su ausencia, pues si queremos la felicidad debemos suscitara mediante modificaciones psicológicas en las que otros no tienen agencia. Sin embargo, la autoayuda del *New Age* no sólo demanda voluntad de cambio personal, también, quizá paradójicamente, demanda **aceptación**.

La lógica de la creación (y modificación) de la realidad a partir de los pensamientos no demanda a las personas por un cambio en las circunstancias, sino un cambio interior que nos permita pensar diferente las circunstancias y así llegar a un estado de aceptación. La caracterización de la felicidad como consecuencia de la aceptación remite a la forma negativa de ser feliz, pues al aceptar lo que hacemos supone liberarnos de conflictos. De alguna manera somos los centinelas de nuestro sufrimiento hasta que usemos las llaves de la aceptación. Entre menos pasado mejor, entre menos anticipación por el futuro mejor, porque menos es más.

En los años sesenta, durante el contexto de los discursos *New Age* en Estados Unidos, surgieron recetarios de felicidad en la autoayuda que, inspiradas en las espiritualidades del *yo* y en las religiones orientales, abordaban la noción de **felicidad negativa**, entendida como la ausencia de turbaciones internas. En los discursos *New Age*, se da una mayor condena hacia los pensamientos negativos en comparación con la tradición positiva de la felicidad del Nuevo Pensamiento.

La felicidad negativa del *New Age* propone la abstinencia de pensamientos negativos. Por lo tanto, los recetarios de esta corriente promueven actividades como el perdón, que permite liberar el resentimiento y fomentar el crecimiento interior, así como la paz espiritual, entendida como la ausencia de problemas.

La crítica a los pensamientos negativos es similar tanto en el *New Age* como en el Nuevo Pensamiento, sin embargo, la distinción clave entre los discursos de sus recetarios radica en el tipo de felicidad al que aspiran. Mientras que el *New Age* busca, principalmente, la felicidad como un estado de ausencia de cosas, tales como sentimientos, apegos, relaciones o aspiraciones, el Nuevo Pensamiento busca estados en los que se poseen cosas a las que se les da un sentido positivo. Si bien el *New Age* también apuesta por el pensamiento positivo lo plantea a través de la negación que produce el desarrollo personal. Como lo hace notar Papalini (2015):

En este caso, la transformación interior se dirige al desarrollo del “pensamiento positivo”. Como una reacción antimaterialista y enfrentándose a la definición de éxito de la sociedad de la época –plasmada en la literatura de autoayuda del período anterior–, la vertiente *New Age* de la autoayuda se rebela contra los discursos ideológicos hasta entonces hegemónicos, tomando como fuentes las reflexiones de Marcuse, Jung, Allen, Wattles y Shinn, entre otros. (p.45)

En los discursos *New Age*, se observa una fuerte **integración con el budismo**, lo que implica la adopción de creencias relacionadas con el sufrimiento como algo inevitable y el concepto de *karma*. A diferencia de la meditación, que tradicionalmente se asocia con prácticas budistas, en el contexto *New Age* se enfatiza más en el concepto de *mindfulness* (Béjar, 2018, p.197).

Los recetarios del discurso *New Age* no parten de la separación cartesiana, típica de Occidente, de mente y cuerpo sino en el monismo de la mente y el espíritu como parte de una misma sustancia. Como consecuencia de ese monismo, los discursos acerca del pensamiento como forma de control de la realidad exterior sugieren técnicas que permiten cambiar el pensamiento y el espíritu para incidir en la realidad exterior. Algunas se basan en expresiones verbales para forma de manifestación, las cuales consisten en la repetición de afirmaciones, por ejemplo, decir que somos importantes, que vale la pena nuestra vida, que las cosas estarán bien etc., además del ejercicio de visualizarnos dónde y cómo queremos estar.

Las recetas en los discursos del *New Age* destacan por buscar aminorar el sufrimiento. En concordancia con el monismo mental, sostienen que los padecimientos físicos son mensajes de nuestra mente que indican que debemos cambiar algo. La nueva salvación, a diferencia de la

cristiana, está en nuestro interior. Como consecuencia, se establece el cambio interior como la única vía de cambio exterior<sup>16</sup>.

Dado que la vía interior es la única para el cambio exterior, o al menos la más confiable, las recetas del *New Age* enfatizan en actividades como la **meditación**. A diferencia de la vía positiva de los discursos del Nuevo Pensamiento, la autoayuda del *New Age* hace mayor hincapié en estas actividades como medios del cambio interno y crecimiento personal. Además, es importante destacar la relación del crecimiento personal con actividades de autoconocimiento.

Las recetas de **autoconocimiento** pueden incluir prácticas como acudir a talleres en los que las personas son guiadas por líderes capacitados en introspección. En estas actividades de autoconocimiento el objetivo es desentrañar el *verdadero yo*. El discurso del verdadero yo fue impulsado en buena medida por el humanismo de Carl Rodgers, para quien la autenticidad es una forma de acercarnos a quienes debemos ser y por lo tanto a la felicidad. La autoayuda de la *New Age* motiva a la búsqueda de nuestro yo, a la superación de relatos externos que han hecho de nosotros alguien rígido y sirviente a propósitos ajenos.

#### ***1.4.1 Recetas de Felicidad en los Discursos de Autoayuda de New Age***

Como se ha expuesto, el *New Age*, como derivado del pensamiento positivo estadounidense de mediados del siglo pasado se ha enfocado en el supuesto del cambio interior y crecimiento espiritual como forma predilecta de felicidad. Por tanto, los recetarios en esta tradición, si bien pueden variar en función de la propia perspectiva dentro del *New Age*, se enfocarán a las nociones que se han visto hasta ahora: mente, cuerpo, espíritu, trascendencia. Así como a los presupuestos que incorporan estas nociones para sugerir la modificación del mundo a través del pensamiento.

La configuración de recetas de felicidad tiene como propósito la alteración deliberada de la mente y el espíritu, para lo cual se incorporan actividades orientadas hacia el control, tales como la **repetición de afirmaciones** que extiende el supuesto de que el pensamiento altera el mundo y, en consecuencia, se pretende manifestar una situación a partir de la repetición de palabras. Esta técnica tiene variantes, a veces se les pide a las personas que escriban sus afirmaciones, que las

---

<sup>16</sup> Totalmente opuesto a la propuesta de Gustav Theodor Fechner, revisada en un pie de página anterior, para quien probablemente habría resultado paradójico que, mientras acepta que la realidad es moldeable, se promueve una actitud pasiva, es decir, de poco cambio.

digán en voz alta, que las integren sistemáticamente a sus actividades cotidianas en horarios específicos, que lo compartan con otras personas etc.

Las recetas basadas en la repetición de afirmaciones están en sintonía con un individualismo trepidante de una nueva etapa del capitalismo de consumo en la segunda mitad del siglo XX, en la cual el *yo* es una suerte de promotor de su propia felicidad. Las instituciones como la familia, escuela, iglesia y Estado no juegan un papel prioritario en los recetarios del pensamiento positivo, si acaso como obstáculos en nuestra felicidad que deberán ser superados. En ese sentido, no sólo es nuestro deber crear la felicidad para nosotros, sino que lo es como compromiso ético ya que, si la felicidad no es creada por nadie más, no hay a quien culpar por su ausencia más que a nosotros que hemos hecho un pobre trabajo.

Otro recetario del *New Age*, que hará eco de la noción de cambiar el mundo a través del pensamiento, sugiere que debemos **abstenernos de los conflictos**, lo cual es una forma de caracterizar la felicidad a través de las ausencias. Serán las recetas que retoman el budismo las que más insistirán en las ausencias de problemas y negatividad como camino predilecto a la felicidad. En ese orden de ideas, las recetas de las ausencias buscan, dentro del propio pensamiento positivo, una felicidad de negativa y por lo tanto de aceptación para evitar conflictos. No son las circunstancias las que dictan cómo debemos sentirnos o responder a ellas sino cómo somos capaces de aceptar situaciones desafortunadas para mantenernos cerca con una perspectiva optimista. Como consecuencia, los discursos ubican el sufrimiento como algo opcional, algo en lo que tenemos más agencia de la que pensamos, porque el sufrimiento es de orden psicológico (Béjar, 2018, p.187).

A diferencia de los discursos estoicos de la felicidad el sufrimiento no es algo que se soporta con sosiego y desesperanza, sino que se soluciona mediante el cambio interno, un cambio de pensamiento, ya que el sufrimiento no es más que una consecuencia de la aceptación errónea de ideas. Por lo tanto, no se llama a la confrontación de ideas con otros, tampoco a juzgar lo que otros han hecho con nosotros, el énfasis de estos discursos recae en la libertad. Así como ellos han elegido lastimarnos, nosotros podemos elegir ser afectados o no por ello, para lo cual se recomienda **elegir perdonar** antes que guardar resentimiento.

Por otra parte, en el ámbito de la relación entre sujeto y sociedad, las recetas sugieren una suerte de superación del *yo* que ha sido moldeado por otros; familia, amigos, trabajo, conocidos, medios

de comunicación, etc. La superación del *yo* alude a la perspectiva espiritual que sugiere el abandono de lo que hemos aprehendido erróneamente en el camino. Superar estas ideas se traduce en el seguimiento de nuestras metas personales genuinas, es decir, de nuestro **yo auténtico**. Para este propósito, la mirada del otro es un lastre, algo que deberíamos abandonar en nuestro camino hacia la felicidad, porque el sendero es muy estrecho para más de una persona. Por lo tanto, debemos buscar el desapego, la independencia, ser autosuficientes y definir la felicidad en nuestros términos. “Lo importante es el crecimiento interno, la paz espiritual y la ausencia de conflicto, que remiten al ideal de felicidad negativa” (Béjar, 2018, p.190).

Es importante resaltar la dicotomía de la felicidad positiva y negativa en la autoayuda del *New Age*, la cual remite a una diversidad de recetarios. **La felicidad positiva** es aquella que, mediante las afirmaciones y control de energía, repercute en el universo para alterar y atraer para sí mismo abundancia en diferentes ámbitos. En ese sentido, la felicidad positiva se relaciona con nociones como el éxito. El éxito sucede a partir de la formulación de objetivos que resuenan con entidades espirituales las cuales interceden para que la felicidad tenga lugar en nuestra vida, lo cual, desde luego, es posible cuando atraemos lo que pensamos, dado que dios y/o el universo responden a las afirmaciones que hacemos de nosotros mismos.

Por otro lado, el sentido de la felicidad negativa se relaciona con la noción de desapego. El desapego porque así se evitan las penas. **El aspecto negativo** de los discursos de *New Age* hace énfasis en la evitación de dolor como forma de felicidad y remite a los conceptos de control mental que ya se han expuesto. En ese sentido las recetas sugieren gestionar el dolor, aprender a mantener el control de nosotros mismos, no con vistas a una confrontación con las fuentes del dolor, sino para encontrar la aceptación. La confrontación es la última opción para el que busca la felicidad en la autoayuda del *New Age*, lo que debemos priorizar es el control mental a partir de actividades como el *mindfulness*, es decir, la atención plena de la experiencia presente y verdadera de nosotros mismos.

Si se ha de cambiar el mundo exterior debemos ceñirnos a recetas que buscan el cambio interior a través del conocimiento de nosotros mismos. El cambio exterior pasa por el cambio psicológico y espiritual. En ese sentido las recetas a veces pueden chocar con sus recomendaciones, pues, mientras se incentiva mantenernos fieles a nuestro verdadero *yo*, se pide también que seamos capaces de cambiar para adaptarnos mejor. Entendiendo que la mejor adaptación es la de la



aceptación. Podemos entonces ubicar recetas que apuntan a la autosuficiencia. «Con lo que tienes y como eres debes ser feliz». Y otras recetas que sugieren una insuficiencia que podemos saciar con la trascendencia de nuestro *yo*. «Fluye, cambia, aprende a adaptarte para ser feliz». De tal manera que si aún no eres feliz y estás en turbulencias no hay que preocuparse pues esto es parte de un proceso de trascendencia cuya conclusión inevitable es la felicidad.

Una receta más en el marco de la autoayuda del *New Age* considera la práctica de la meditación. Actividad con orígenes asiáticos parte de rituales religiosos que se adhieren a una filosofía ascética. En autoayuda la meditación se retoma como un modo de llevar a cabo el ideal del desapego, proveyendo de oportunidades para la aceptación, abandono de las quejas y desarrollo de conciencia. Es importante resaltar los sincretismos que conlleva el cobijo de estas creencias en el contexto estadounidense, donde se desarrolló el *New Age*, en virtud de que, si bien la meditación formaba parte del pensamiento religioso, en los discursos de autoayuda las referencias a la meditación se orientan a los beneficios probados mediante la ciencia. Hay un entrecruce con los discursos de neurociencia y se sugiere que podemos crear nuestra felicidad a partir de hormonas particulares que estimulamos con actividades de naturaleza variada. Por ejemplo, se resaltan los beneficios de las actividades espirituales lo cual entreteje los discursos científicos con los espirituales (Béjar, 2018, p.200).

En concordancia con la unión de la espiritualidad y los discursos científicos, es posible ubicar un puente entre las Medicinas Alternativas y Complementarias (MAC) con el *New Age*. En las medicinas alternativas sus discursos se apuntalan en el aspecto holista y de responsabilidad individual, es decir, los consumidores de los discursos del *New Age* encuentran eco en las MAC, pues no sólo se trata de remediar padecimientos físicos sino conseguir mejores estados espirituales. No es de extrañar entonces que algunas recetas de felicidad integren con prácticas, que Riccò (2020, pp.69-70) recupera:

- Sistemas integrales o completos (Ayurveda, Homeopatía, Medicina Tradicional China, entre otros)
- Prácticas biológicas (Fitoterapia, Terapia nutricional, entre otras)
- Prácticas de manipulación y basadas en el cuerpo (Osteopatía, Quiropraxia, entre otras)
- Técnicas de la mente y el cuerpo (Yoga, Musicoterapia, entre otras)
- Técnicas sobre la base de la energía (Qi-Gong, Reiki, Flores de Bach, entre otras)

A partir de la integración con las terapias alternativas y el discurso científico, se enfatiza que la meditación es una actividad que reporta beneficios al integrarla en nuestro día a día, particularmente en reducción de estrés, mejor descanso, y, por supuesto, más felicidad. Por lo tanto, no es de extrañar que la meditación forme parte de las recetas encaminadas al *mindfulness* como una de las herramientas más accesibles para llevar a cabo por cuenta propia, pues esta alternativa provee formas de aceptación y atención plena en el presente para lograr estados de tranquilidad y conciencia.

La meditación entonces se vincula no sólo a discursos religiosos y espirituales, sino que ha echado raíces también en el ámbito científico el cual es adoptado en espacios laborales, de salud, escolares, académicos entre otros. Así que no hace falta ser guiado por un gurú o guía espiritual especializado, dado que la meditación ha sido secularizada, se ha hecho mucho más sencilla la adopción por parte de terapias *New Age*.

Para concluir, vale mencionar un aspecto que quizá haga de estas recetas una alternativa tan accesible; y es que puede ser fácilmente integrada a las actividades cotidianas. No es necesario parar todo para ponerse a meditar, la meditación se realiza mientras comemos, trabajamos, lavamos los platos, caminamos, respiramos, etc., es decir, apenas hay límites para las actividades en las que podemos llevar a cabo ejercicios de meditación y de atención plena. La condición que debe cumplir la meditación es tratar de centrarnos en el presente en tanto espacio temporal predilecto de la comprensión y aceptación.

Centrarse en el presente es una forma de trascender el *yo* hacia la espiritualidad. En el presente, no sólo tenemos oportunidad de mostrar generosidad a nosotros sino hacia otros. En la autoayuda *New Age* se motiva a promover la generosidad a otros, no sólo personas, también animales, plantas y entorno en general. Las recetas que llaman a la generosidad tienen raíces budistas y discursos de felicidad compartida, los cuales, hay que decirlo, no son prioritarios, sin embargo, sugieren una suerte de felicidad comunitaria en la que podemos vernos afectados por lo que atraviesan los demás. La felicidad entonces es una forma de retribución a partir de la socialización, es decir, los otros como fuente de felicidad, podría decirse que incluso en la felicidad a partir de la generosidad, los otros tienen un papel secundario (Béjar, 2018, p.204). Por ejemplo, si bien se promueve el desapego de sí mismo para trascender el *yo*, lo que resaltan las recetas cuando nuestros semejantes atraviesan problemas es el autocontrol que podemos ejercer, la voluntad que podemos mantener y

la oportunidad que tenemos para salir fortalecidos, lo cual ubica al *yo* en el plano estelar. Mientras abandonamos a nuestro *yo* indirectamente llamamos por su permanencia al proveer generosidad a otros como medio de felicidad.

### ***1.5 Planteamiento del Problema.***

El planteamiento que se expone destaca la relación entre los discursos de felicidad y la autoayuda, y cómo esta conexión ha dado lugar a lo que llamamos recetas de felicidad expresada en los discursos del Nuevo Pensamiento y el *New Age*. Estas recetas se entienden como discursos que promueven prácticas de dominio, entendiendo por dominio el control tanto de las mentalidades como de las acciones, siguiendo la conceptualización de Van Dijk (2009). Este planteamiento parte de la segunda forma de aproximación que sugiere Van Dijk, *Relaciones entre acción y proceso*, pues se considera la acción de producir recetas de felicidad como parte constitutiva de discursos en autoayuda.

Sin embargo, se hace la propuesta de considerar el concepto de mente como un fenómeno relacional que sucede mediante prácticas discursivas. Esto es, la presente investigación parte de un diseño de ACD que sigue a Van Dijk en tanto ha probado ser una aproximación fructífera en el campo del discurso público, pero se distancia de la perspectiva lingüista del autor que separa la mente del discurso. La perspectiva de psicología social construccionista considera que la mente y el discurso no suceden en planos distintos, y por lo tanto no se sostiene que para controlar la mente sea necesario controlar el discurso.

Es importante señalar que no se sugiere que el uso del discurso en las recetas de felicidad sea empleado estratégicamente para manipular, simplemente se señalan las posibles consecuencias de las propuestas en términos de formas de relaciones sociales que permiten el dominio de lo que se considera felicidad. Por tanto, cuando una receta sugiere que la felicidad es un mérito no se mantiene que aquel sitio de autoayuda esté manipulando a discreción a sus usuarios. No obstante, aquellos discursos meritocráticos sí pueden tener consecuencias en relaciones en diferentes ámbitos de la vida; como en el laboral, en el que la sugerencia es no involucrarse en el crecimiento profesional de otros, a pesar de que sea injusto, y nos concentremos en nuestros méritos propios para la felicidad.

La propuesta de investigación consiste en el análisis de recetas de felicidad en sitios de autoayuda, entendiéndolas como formas de discurso público que difunden los saberes de grupos de poder institucional (entre los que se incluyen disciplinas psicológicas y terapéuticas) bajo el supuesto de que, parafraseando a Van Dijk, el control del discurso público incide en significativamente en el pensamiento social (2009, p.175). La presente aproximación considera que el discurso público

incide en lo que se considera felicidad y por lo tanto establece límites que permiten el dominio de las formas inteligibles de felicidad que desplazan a otras. La intención del estudio es comprender cómo las prácticas discursivas de estos recetarios promueven el dominio en páginas de *Facebook* que se adhieren a dos formas de pensamiento en autoayuda: el Nuevo Pensamiento y el *New Age*.

Como se mencionó, los recetarios que surgen de estas dos categorías son diferentes con respecto a los discursos de felicidad en virtud de que parten de dos expresiones del pensamiento positivo correspondientes a contextos distintos. Lo anterior es más claro al acercarse a sus discursos de felicidad. Mientras que en el Nuevo Pensamiento se alude a nociones positivas de la felicidad, en el *New Age* el énfasis es la felicidad negativa. De tal manera que resulta de interés identificar cómo y qué prácticas de dominación distinguen a cada una de acuerdo con sus discursos de felicidad.

En este estudio, a diferencia de los trabajos anteriormente citados<sup>17</sup> sobre el análisis del discurso de felicidad en autoayuda, la propuesta de muestreo no se basa en un corpus construido a partir de libros (o revistas, como en la investigación referida por Béjar (2018, p.135) que consiste en el análisis de consejos para conseguir la felicidad), sino en publicaciones en páginas de autoayuda que, en principio, no requieren un pago específico (aunque se considera que se necesita acceso a un dispositivo con conexión a internet para leerlas). En otras palabras, se trata de contenido que se distingue de los productos y servicios a los que se refiere Micki McGee (2005) en su historización de la cultura de autoayuda, dado que estos discursos son accesibles sin un costo determinado.

Para consumir estos recetarios no es necesario pagar una entrada de hasta 2995 dólares para una charla de Anthony “Tony” Robbins, figura importante en la autoayuda, o pagar por su terapia neurolingüística. Tampoco es necesario suscribirse para recibir audiolibros o contenido exclusivo. En ese sentido, se considera un aspecto contextual clave para el análisis de estas recetas tener presente que estos discursos son públicos en la plataforma publicitaria *Facebook*.

Es de interés la difusión de recetas de felicidad en la autoayuda en plataformas publicitarias ya que se pone a disposición, como nunca, material que puede ser consumido sin las barreras económicas que tenían en otros años (lo cual no significa que las plataformas publicitarias sean accesibles para todos). Martín Pérez y otros (2021) en su trabajo “*Recetas para la felicidad: una propuesta para el análisis de la orientación moral de acciones y emociones*” analizan el discurso imperativo de

---

<sup>17</sup> Y de los que se revisan en el Capítulo 2 del Estado del Arte.

la felicidad en las recetas de 914 páginas web de la plataforma publicitaria *Google* y destacan la creciente presencia en webs temáticas “relacionadas con cuestiones emocionales, de autoayuda o de crecimiento personal” (p.19), diarios digitales, sitios de expertos, de revistas, empresas, entre otros.

Estos discursos van en aumento y autores como Cabanas e Illouz (2019, p.50), Davies (2016, pp.15-17), Martín Pérez et al. (2021, p.15), han logrado identificar su expansión en plataformas publicitarias como *Facebook*. En concordancia con lo anterior, puede consultarse el trabajo de López-Cantos (2017, p.358) titulado *El discurso de la felicidad de las terapias alternativas en Facebook*, en el que indaga cómo los discursos de psicología positiva promueven prácticas terapéuticas que generan felicidad mediante un análisis en el marco de la pragmática lingüística y la teoría de los actos del habla.

Los discursos de las recetas de felicidad en *Facebook* se distinguen además en su forma, pues a diferencia de la literatura de autoayuda estos recetarios son más cortos y fáciles de consumir. De tal suerte que estas publicaciones embonan bien con la caracterización que hacen Martínez-Guzmán & Medina Cárdenas (2016) de los métodos contemporáneos de felicidad:

Los métodos para ser feliz se presentan generalmente como listas de consejos cortos y concisos, fáciles de seguir y con un vocabulario imperativo. De esta manera, quien emprenda la búsqueda de felicidad hoy en día ya no necesita de prolongadas y complicadas introspecciones, ni de la asistencia de una autoridad experta (i.e. psicología clínica); las respuestas están ahora al alcance de la mano, y el proceso se resume fundamentalmente en ejecutar con disciplina unos sencillos pasos (pp.69-70)

A la luz de estos apuntes, podemos identificar que los recetarios de felicidad en *Facebook* distan en varios aspectos de sus antecedentes en otros medios tales como los libros, los programas de televisión, los cursos y talleres, etc., lo que constituye un espacio idóneo para ser indagado y a partir del cual se pueden hacer comparaciones con los contenidos de otros medios.

Finalmente, podemos destacar la importancia de los discursos de autoayuda en el contexto latinoamericano y particularmente el mexicano. Al respecto Martínez-Guzmán & Medina Cárdenas (2016) señalan que en la presencia de la autoayuda ha ido en aumento desde la década pasada. En México:

El consumo de la literatura de autoayuda también va en aumento, como lo sugiere la Encuesta Nacional de Lectura del año 2006 que reportó que el 16% de las personas lectoras reportaban consumir este género (Peredo, 2012). (p.70-71)

Para considerar datos más actuales, se ha señalado por parte del servicio BookScan que: “Siguiendo el mercado editorial desde marzo uno de los primeros hallazgos que hemos encontrado es la enorme demanda de libros de autoayuda que existe en México en comparación con otros países” (Aceves, 2018, párr. 6). El interés por la autoayuda se mantuvo incluso en el periodo del confinamiento en 2020 (Quadratin, 2020). Además, podemos considerar la última Encuesta Nacional de Lectura en la que la autoayuda sigue figurando como el género más leído junto con la literatura (Beci Aranda, 2023).

Es importante notar que no es la primera vez que la autoayuda atrae tanto interés en el público. Medina-Vicent (2020, p.39) señala que, en momentos de crisis, como en 2008, Forbes reportó que, a pesar de la crisis económica mundial, la industria de la autoayuda era de las pocas en crecimiento, generando 11 millones durante el mismo año. En concordancia con Vincent, McGee (2005, p.200) argumenta que, históricamente, cuando las circunstancias económicas son adversas, esta industria se fortalece, particularmente cuando la economía de las clases medias se ven afectadas. Lo cual permite entender en cierta medida que el interés se haya mantenido durante el confinamiento.

### ***1.6 Objetivo General***

Analizar recetarios de felicidad en dos tradiciones de pensamiento positivo de autoayuda; el Nuevo Pensamiento y el *New Age*.

### ***1.7 Objetivos Específicos***

Identificar recetas de felicidad correspondientes al Nuevo Pensamiento y *New Age* en sitios de autoayuda en *Facebook*.

Analizar los actos del habla en los recetarios de cada sitio en términos de prácticas de dominio.

Construir categorías de los discursos de felicidad en los recetarios en términos de prácticas textuales, prácticas discursivas y prácticas sociales.

## 1.8 Pregunta de Investigación

¿Cómo promueven prácticas de domino los discursos de felicidad en los recetarios de autoayuda en *Facebook*?

## 1.9 Muestreo

La estrategia de muestreo en investigación cualitativa, siguiendo a Galeano (2004), debe regirse por criterios de comprensión y pertinencia, es decir “pretende incluir todos los componentes que reproduzcan mediante sus discursos y su comportamiento las relaciones y dimensiones relevantes” (p.43), en ese sentido se consideran dos dimensiones de análisis con respecto al discurso de felicidad en recetas que proveen sitios de autoayuda en *Facebook*, las cuales son, por un lado, las recetas que se adhieren al pensamiento positivo propio del Nuevo Pensamiento y, por otro lado, recetas que son propias de los discursos *New Age*. En ese sentido, el muestreo se delimita intencionalmente a estas dos categorías, es decir, se utiliza una técnica de muestreo estratificada a estos dos conceptos (Mejía Navarrete, 2000), lo cual limita la gran categoría de la autoayuda a estas dos subcategorías pues, de acuerdo con lo expuesto en los apartados anteriores son las dos con más dominio en los discursos de felicidad contemporáneos.

Por otra parte, la muestra se limita, además, a sitios que ofrecen servicios terapéuticos en tanto representan espacios de divulgación que han adoptado, de forma notable, los discursos de autoayuda como herramienta de difusión de los saberes en disciplinas *psi*<sup>18</sup>. Es importante notar que el corpus se compone de páginas que brindan sus servicios en México, lo cual permite un acercamiento a la particular adopción de estos discursos en nuestro contexto.

---

<sup>18</sup> Sigo a Martínez-Guzmán (2020) y su caracterización de lo *psi*:

La producción generalizada de la individualidad psicológica en las sociedades industrializadas será clave para la expansión del psy-complex: un dominio heterogéneo pero regulado de agentes, prácticas, espacios, instituciones, discursos y aparatos que movilizan los asuntos psicológicos en la sociedad (Rose 1996). Aquí se incluyen las ciencias *psi*, aquellos campos de conocimiento asociados con la mente y el comportamiento en general: típicamente la psicología, psiquiatría, psicoanálisis y las psicoterapias, así como más recientes y variopintos servicios psicológicos tales como las psicologías de desarrollo, educativas y ocupacionales. Lo *psi* no se refiere aquí a un mecanismo de intervención uniforme o a una disciplina epistemológicamente coherente, sino a un conjunto heterogéneo de discursos y prácticas que, aunque aparentemente distintas o contrapuestas, se conjugan en estrategias orientadas a la regulación, normalización y estandarización de los sujetos en la vida social. En este conglomerado, además, se entrelazan los saberes científicos y académicos con la “psicología pop” en estrategias integradas que permiten su diseminación a nivel global (Parker 2010). La noción de psy-complex ofrece una vía para interrogar los mecanismos por los cuales los conocimientos psicológicos se movilizan en el espacio social, construyen sus objetos y generan prácticas diversas que tienden a producir ciertos tipos de sujetos (p.161)



Ya se ha mencionado que el género de autoayuda se ha consolidado, desde hace más de una década, como el principal en los *rankings* de lectura en México, lo cual indicaría una adopción importante en el país. En ese sentido, es menester establecer límites temporales específicos para la construcción de la muestra. Dado que las condiciones no son las óptimas para echar a andar un estudio longitudinal, hemos limitado el periodo a una coyuntura particular que se extiende a nivel mundial: la pandemia de SARS-CoV-2. El inicio de la pandemia, y particularmente del confinamiento, supuso un punto nodal para los discursos de autoayuda en México en tanto que, no sólo se mantuvo, como ya venía haciéndolo los últimos años, como el género preferido en literatura, sino que lo hizo mientras el índice de lectura viene a la baja. La pandemia revitalizó el género y se convirtió en acompañante durante el confinamiento (Quadratin, 2020). A la luz de estos datos, se tomó la decisión de comenzar el muestreo desde el año 2020 hasta el mes de mayo de 2023. Esta temporalidad en la construcción de datos permite una aproximación fructífera a los discursos durante el periodo de pandemia y cómo han cambiado hasta el presente año en el que se ha vuelto a las actividades presenciales en gran medida.

Para continuar delineando los criterios de inclusión de esta investigación, se presentan ahora los criterios empíricos que permiten identificar las páginas como pertenecientes al Nuevo Pensamiento y al *New Age*. En efecto, es necesario aclarar cómo se determinó que los sitios son parte de una tradición u otra, para este objetivo se consideraron las siguientes características derivadas de la revisión bibliográfica con la que se construyeron los apartados destinados a cada tradición presentados anteriormente.

De tal suerte que clasificaron sitios en el Nuevo Pensamiento y *New Age* de acuerdo con las propias descripciones que, en su caso, ofrecían las páginas y, principalmente, de acuerdo con el contenido de sus publicaciones. Siguiendo el apartado expuesto de la tradición del Nuevo Pensamiento se buscaron sitios a partir de un ejercicio de observación cuyos discursos hicieran referencia a, sin orden particular, las siguientes categorías construidas a partir de la propuesta de Béjar (2018, pp.127-151): **Concepto de libertad y responsabilidad individual**, relacionado con las nociones de; ser dueño de sí mismo, autosuficiencia, voluntad; **Enfoque en la mente y su poder**, relacionado con el *Mind cure* o el poder de curarse a través de la mente, tratamiento y desarrollo de los pensamientos como formas de bienestar, atracción por medio de los pensamientos, controlar los pensamientos para cambiar el exterior y referencias a la psicología positiva; **Desarrollo**

**personal y bienestar**, incremento de las fortalezas internas, hincapié en el presente y relaciones como inversiones.

Por otro lado, los criterios empíricos que permiten identificar las páginas del *New Age* son, sin orden específico, los conceptos que propone Béjar (2018, pp.179-206) para distinguir los discursos de autoayuda en esta tradición: **Los pensamientos son fuerza, atraen y repelen cosas, personas, acontecimientos; Las enfermedades en el alma y el cuerpo tienen origen en las ideas; El pensamiento puede controlar la realidad exterior.** Además, se toman en cuenta aspectos como el énfasis en la mente y el espíritu, la integración de mente y cuerpo, ejercicios de repetición de afirmaciones, referencias al perdón, referencias al mindfulness

Una vez ubicadas las páginas de interés se realizó un segundo tipo de muestreo orientado a la saturación teórica (Corbin, J., & Strauss, A., 2015), es decir, a partir de los criterios de estratificación se muestrean recetas que incluyan diversas formas de acercarse a la felicidad hasta que los discursos se tornen repetitivos. El método de construcción de datos consiste en la documentación publicaciones (Flick, 2015, p.30), las cuales serán organizadas mediante la metáfora de los recetarios del Nuevo Pensamiento o del *New Age*.

Teniendo en consideración el panorama planteado en el apartado *Discursos de felicidad en la autoayuda*, queda patente que en El Nuevo Pensamiento y el *New Age* hay construcciones discursivas que apuntan a formas diferentes de felicidad. En consecuencia, es de interés indagar el estado actual de esos discursos, por ende, la propuesta es un estudio transversal (Flick, 2015, p.70) en tanto que la transversalidad permite la construcción de datos en una misma ocasión así como una perspectiva comparativa, idonea para contrastar los discursos de felicidad del Nuevo Pensamiento y el *New Age*.

De acuerdo con los criterios que permiten identificar los discursos en ambas tradiciones se rastrearon un total de 27 páginas, 14 *New Age* y 13 del Nuevo Pensamiento, el muestreo de recetas consideró el criterio de saturación teórica lo cual guio a un total de 300 recetas de felicidad del Nuevo Pensamiento y 289 de *New Age*.

Como consideración ética se plantea que, a pesar de que se trata de discursos públicos, se mantenga oculto el verdadero nombre de cada página ya que, sin bien el propósito de un análisis crítico de discurso es el posicionamiento político explícito, la intención no es hacer personal el análisis sino

dirigir el foco a páginas que comparten características y discursos particulares en dos tradiciones de autoayuda. Se considera que evitar la inclusión de los nombres ayuda a mantener el análisis en los discursos y no en actores o personas que se involucran en esas páginas. El interés por lo tanto en los discursos en las recetas de felicidad no requiere de comprometer a nadie en específico, lo cual permitirá promover discusiones enfocadas en los discursos y sus posibles consecuencias.

### ***1.10 Método de interpretación***

El método de interpretación consiste en un análisis crítico del discurso que retoma tres dimensiones de análisis que permitirán abordar los objetivos de la investigación: En el discurso como práctica textual:

Atender a esta dimensión del discurso supone dar cuenta de reglas de producción textual, de cómo se teje el texto, de cómo cobra su textura: esto es, el estudio de la organización de la información; de la coherencia y cohesión textuales (Íñiguez, 2003, p.162).

El discurso como una unidad lingüística, más que una oración, cómo se construye el discurso, con qué analogías, cómo adquiere coherencia el texto, qué actitud favorable o desfavorable se toma.

El discurso como práctica discursiva:

La visión del discurso como práctica textual puede conjugarse con uno de los postulados centrales de la lingüística contemporánea, en particular de la lingüística funcional y la pragmática: todo discurso se enmarca en una situación, en un tiempo y en un espacio determinados, por lo que con el término discurso nos remitimos también a una práctica discursiva que permite la realización de otras prácticas sociales (juzgar, impartir clase, informar) (Íñiguez, 2003, pp.162-163).

Y finalmente el discurso como práctica social:

Desde la escuela francesa de análisis del discurso y, más tarde, desde la llamada lingüística crítica, se ha puesto especial énfasis en la tercera dimensión que hoy se integra en la definición de discurso. En este caso, se señala la relación dialéctica que existe entre las estructuras y relaciones sociales, que por un lado conforman el discurso, mientras que éste, a su vez, incide sobre ellas, bien consolidándolas, bien cuestionándolas; se trata por tanto

de una práctica social, con origen y efectos sociales, con una dimensión reproductiva, pero también una constructiva. (pp.163-164).

Una vez organizados los contenidos de acuerdo con los criterios de muestreo se realiza un ciclo de codificación descriptiva (Saldaña, 2021, p.151), con el objetivo de identificar los discursos con los tres conceptos de análisis de discurso propuestos. Posteriormente se realiza un segundo ciclo de codificación axial (Saldaña, 2021, p.551), en la que se unifican códigos, se crean categorías y subcategorías con el objetivo de identificar los principales discursos de felicidad. Posteriormente se plantea el análisis de discurso en lo que concierne a las coocurrencias de códigos más relevantes presentadas en el corpus, así como la construcción de una red que permita identificar la naturaleza de relación entre los códigos a fin de establecer una ruta de generación de sentido. En ese orden de ideas, se plantea el uso del *software* ATLAS.ti en su versión 23 dado que permite el desarrollo de los objetivos de la investigación y facilita las estrategias de análisis. Este *software* posibilita la creación de mapas semánticos organizado según los códigos significativos, reportes de códigos con sus respectivas citas y la implementación de otras tácticas de generación de significado que permiten atender los objetivos planteados.

## Capítulo 2. Estado del Arte: Investigaciones de Análisis del Discurso de la Felicidad.

### ¿Cómo la felicidad puede pensarse como discurso?

A pesar de que la felicidad es un tema ampliamente tratado en ciencias sociales, no es tan común la investigación centrada específicamente en la perspectiva del análisis del discurso. Lo que no evita la alusión repetida a la idea de “discursos de felicidad”, o catalogar una forma de felicidad como discursos (ver Ahmed, 2019, p.15; Cabanas, 2013, p.11; Cabanas & Illouz, 2019, p.21; Davies, 2016, p.50; Deneault, 2019, p.102; Postman, 2001, p.8). Como consecuencia se puede acudir a pocos trabajos que asuman, desde el principio, que la felicidad es un acto discursivo que requiere de herramientas retóricas para ser considerado un hecho. A continuación, se realiza un repaso por trabajos ordenados con el criterio de la perspectiva de análisis del discurso, el primero parte de la perspectiva de Potter y Wetherell (1996) en un diálogo con conceptos foucaultianos, y los siguientes hacen análisis de discurso principalmente con conceptos foucaultianos.

Empecemos por el trabajo de Medina Cárdenas (2019), que trata discursos de felicidad en textos de literatura de autoayuda. Este trabajo propone pensar a la felicidad como un concepto que no puede ser definido de antemano, sino que requiere la contextualización de los usos que se hace de cada noción. Ubica a la felicidad como un tópico que tiene un auge representado por el *happines turn*, en el cual ciencias han tratado de encontrar maneras de aumentar la felicidad y también ciencias que la piensan como una construcción colectiva, permitiendo incluso análisis críticos.

Esta perspectiva se vuelve interesante porque no sólo concibe a la felicidad como un discurso, también hace un cruce con postulados foucaultianos, así que el interés se extiende hacia las prácticas que promueven modelos de sujeto y relaciones de las personas consigo mismas y los demás en un contexto neoliberal (Medina Cárdenas, 2019, p.3). Es decir, explica cómo se vuelve convincente el discurso de la Psicología Positiva en términos de conceptos de Foucault, lo cual nos permite pensar a la Psicología Positiva como una fábrica de verdades acerca de la felicidad que produce formas particulares de relaciones con uno mismo.

La utilidad de la perspectiva del análisis de discurso está en crear planteamientos que ayuden a comprender cómo las verdades que la Psicología Positiva produce suceden, esto es, saber qué recursos discursivos utilizan en este campo para construir realidades, pues como detalla Potter (1998, pp.19-20) los sucesos se empaquetan en discursos y la tarea de su análisis es entender los métodos con los que una descripción se vuelve un hecho para las personas.

El análisis de Medina Cárdenas no se enfoca en la semántica de las palabras sino en el uso que de ellas hacen, quiénes las usan, cómo, con qué fin, en qué contexto etc. Esta alternativa de investigación es útil porque no se acerca a las diferentes ideas de felicidad asumiendo que hay una verdadera con la que se debe juzgar al resto. En ese sentido la felicidad se vuelve una práctica y no un objeto independiente de las funciones contextuales que de ella se hacen.

En ese orden de ideas se indaga en los discursos de un *corpus* de literatura de Psicología Positiva y se construyen Repertorios Interpretativos para entender cómo la felicidad es factualizada y de qué recursos se valen para ello. Las acciones que en este caso identifica tienen que ver con la promoción de modelos de sujeto y de felicidad que son posibles con estrategias de persuasión.

Las funciones específicas de los discursos de Psicología Positiva que propone Medina Cárdenas son cinco, estas funciones hacen del reporte algo sencillo de entender en tanto ofrece definición y contextualización de cada función, incluyendo citas para que el lector pueda corroborar o distanciarse de la interpretación del autor. No se tocarán todas las funciones en profundidad por cuestiones de espacio, pero sí dos ejemplos que muestran lo productivo que resulta entender los usos de los discursos.

La primera función se titula “Definición y defensa de la posición de la Psicología Positiva dentro de la ciencia”, en esta función el autor sostiene que la Psicología Positiva recurre a una polarización ideológica con respecto a otras ciencias en función de la idea de lo *positivo* y *negativo*, es decir, los discursos enfatizan la separación de perspectivas por el enfoque en lo positivo. La Psicología Positiva crea una relación nosotros/ellos que se funda en conocimientos biológicos e incluso filosóficos de la positividad y la negatividad. Las estrategias de argumentación se construyen con el contraste.

Desde nuestra perspectiva, los argumentos para escoger la positividad de la vida recurren a mecanismos que presentan la información como independiente, es decir, como si se estuviesen ateniendo a un orden natural de las cosas que parece indicar que lo positivo y lo negativo obedecen a un orden moral. Lo positivo se relaciona con ideas como bueno, natural, orden, luz, y lo negativo con lo malo, el desorden y la oscuridad. Como se ve, las metáforas son un recurso que vuelve a la clasificación de las valencias positiva y negativa en algo real.

Esta primera caracterización de funciones es útil para identificar la idea de lo positivo en la propia Psicología Positiva, se entiende de dónde y cómo es usada la noción de una ciencia ocupada de lo positivo de la vida. Con lo cual lo positivo no es simplemente una categoría que surge del mundo, es más bien una categoría que sirve para distanciarse de proyectos científicos y para limitar los aspectos positivos y negativos de la vida en función de una ideología que equipara lo positivo con lo deseable, a partir de lo cual se entiende que la felicidad está del lado de lo positivo.

La segunda función que se presenta como ejemplo se titula “Construcción de la felicidad bajo nociones de objetividad y científicidad”. Esta función hace referencia al carácter positivista que tiene la Psicología Positiva que construye a la felicidad como algo medible y de lo que es posible obtener ideas objetivas. Uno de los mecanismos de factualidad es describir como si la realidad estuviese mostrando algo que en el estudio simplemente se reporta y que se complementa con la idea de un acuerdo entre varios observadores. Bajo esta lógica la Psicología Positiva utiliza frases como “los estudios muestran...” para transmitir un estado de la cuestión con respecto a la felicidad. Arguyendo a la capacidad que comparten otros investigadores, es decir, a su capacidad de producir verdades, así promueven una idea objetiva de la felicidad. Decir que otros investigadores certifican alguna idea es un acto ilocucionario (Austin, 1962, p.66-67), pues se trata de expresiones que se realizan con el afán de instar a creer que otras fuentes certifican lo que se afirma.

El carácter científicista, de acuerdo con el autor, se advierte en el uso de *test*, cifras, puntuaciones y porcentajes. Lo anterior es usado para persuadir que existe la felicidad como algo mensurable, es decir, susceptible a la medición. Y finalmente está la información que es transmitida en forma de listas, las cuales, como sugiere Potter (en Guerra et al. 2020, p.210), son usadas para convencer que se hace una descripción detallada. Las listas sirven para construir jerarquías, categorías, obedecen al razonamiento y la lógica.

Medina Cárdenas propone con estas funciones que los usos del lenguaje son actividades que hacen verdades. Por eso desde el análisis del discurso el énfasis está en el *juego de lenguaje* que argumentaba Wittgenstein. El uso del lenguaje en la Psicología Positiva (de los textos analizados por Medina Cárdenas) construye una idea de felicidad que emparenta con la tradición empirista y que cosifica las valencias positivo y negativo en orden de caracterizar a la felicidad como algo positivo. Lo que vuelve a este discurso candidato a ser verdadero no es la capacidad que su lenguaje tiene para representar la esencia de la felicidad sino las acciones que realizan con las palabras.

En la perspectiva de Medina Cárdenas, el análisis de discurso de la felicidad permite pensar en una nueva forma de vigilancia y disciplina, es decir, la fuerza de las locuciones de estos discursos está en dirigir a las personas a relaciones de vigilancia y disciplina hacia sí mismas. En este punto retoma a Foucault con sus nociones de poder y gestión del comportamiento. De esa manera caracteriza a las obras analizadas como *tecnologías del yo* que se vuelven una suerte de manual que motiva a las personas a pensarse según la idea de felicidad que sostienen.

En un análisis similar al de Medina Cárdenas (utilizando la propuesta conceptual de Foucault) Chen & Yicheng Wang (2020) analizan el discurso de Xi Jinping con respecto a la idea de “Energía Positiva” y sostienen que su lógica tiene la función de producir disciplina autodirigida y personas dóciles. Es decir, mediante el discurso de la Energía Positiva se resuelve la tensión que los mensajes de la administración china difunde, los cuales pueden parecer contradictorios porque mientras apoyan la movilización civil, también expresan la importancia del control. Esta inconsistencia se entiende con la noción de flexibilidad, la cual propone que los discursos suelen ser inconsistentes consigo mismos pues varían de acuerdo a su función. Ante la contradicción, el discurso de la Energía Positiva ofrece una solución a través de la internalización de los intereses y por ende el autocontrol, a esto le llaman la disciplina de la felicidad.

El trabajo de Chen & Yicheng Wang muestra cómo la propaganda en China tiene resultados más efectivos cuando recurre al discurso de la positividad, que consiste en historias acerca del heroísmo y no en lo que está mal en el país y en referir a la felicidad incondicional en lugar del sacrificio. Los autores relatan este cambio en la propaganda como una suerte de ablandamiento, que ha pasado del “control”, a la “gestión”, a la “guía”.

Otro trabajo que se ocupa de los discursos de la felicidad es el de De la Fabián & Stecher (2013). El análisis de discurso que realizan está en la línea Foucault, como el de Chen & Yicheng Wang, no se trata de un cruce de propuestas teóricas del análisis de discurso de Potter y Foucault como con Medina Cárdenas, sin embargo sus hallazgos permiten pensar a la felicidad como un discurso.

A pesar de las diferencias teóricas se puede decir que De la Fabián & Stecher sí piensan en la felicidad como algo que sucede gracias a los argumentos y estrategias retóricas. En ese sentido,



comprenden a los discursos de la Psicología Positiva como *tecnologías de gobierno* que funcionan a nivel gubernamental (en políticas públicas), así como *tecnologías del yo* que funcionan a nivel micro. Es decir, los autores identifican funciones, congruente con la propuesta teórica del análisis de discurso de Potter.

Estos discursos se valen del lenguaje científico que se sustentan con indicadores objetivos y subjetivos de la felicidad, lo que les permite establecer porcentajes para calcular lo que influye en que una persona sea o no feliz. Esos porcentajes se distribuyen, con el recurso de la lista, y fijan con un 50% la genética (es decir, se aduce a una idea biológica de la felicidad), factores circunstanciales con un 10% (salud, dinero, trabajo etc.) y la voluntad con un 40%. Esta distribución no es simplemente expositiva pues los discursos de la Psicología Positiva se establece a sí misma como una tecnología que sirve para alterar la voluntad. Además convierte a la felicidad en un fenómeno principalmente individual que puede certificarse con los porcentajes.

La justificación de la Psicología Positiva para aumentar la felicidad se basa en descubrimientos que apuntan a que “las personas felices rinden mejor cognitivamente, se enferman menos y viven más, son más productivas en el trabajo, los eventos negativos les afectan menos y establecen mejores relaciones sociales” (De la Fabián & Stecher, 2013, p.37). En lo anterior se puede identificar el recurso del realismo que se le atribuye a los descubrimientos científicos los cuales tienen la función ilocucionaria (Austin, 1962, p 66-67) de motivar a que las personas decidan aumentar su felicidad.

El siguiente trabajo es de Fernández Olguín (2018) y se trata de un análisis crítico del discurso del bienestar subjetivo y la psicología positiva en la adolescencia. Es una revisión bibliográfica en la que se hace un análisis según las dimensiones de Faiclough. Esta investigación propone indagar lo que el discurso de la felicidad de la Psicología Positiva considera necesario en el periodo de la adolescencia. Lo que implica pensar en una adolescencia particular, lo cual según la autora, coincide con la noción de un sujeto emprendedor de su propio bienestar.

Este análisis ubica los discursos de felicidad como herramientas de optimización emocional (es decir funciones) que produce autovigilancia en pos del rendimiento y la productividad propias del contexto neoliberal. En ese sentido la adolescencia es vista como una etapa de “incompletud, (...) conflicto y (...) exclusión” (Fernández Olguín 2018, p.45), que resulta problemática e incluso

patológica según el discurso de la felicidad que se basa en el autocontrol y la promoción de la voluntad hacia el bienestar.

Con este análisis pueden considerarse los actos perlocutivos de los discursos de Psicología Positiva al definir la normalidad del periodo de la adolescencia, en tanto que establecer la normalidad y, por extensión, la anormalidad (cuando los adolescentes no se adhieren a la individualización y al rendimiento que promueve la Psicología Positiva) tiene la función de construir las nociones de felicidad y bienestar subjetivo como lo deseable, además de definir a la Psicología Positiva como una tecnología promotora de la felicidad.

El siguiente trabajo es de Martín Pérez et al. (2021), el cual propone un análisis de lo que llaman *recetas de felicidad*, es decir, discursos que tratan de caminos para conseguir la felicidad. El corpus es construido mediante publicaciones en internet y reúne un total de 75 recetas en páginas de lengua inglesa.

Esta investigación permite pensar en cómo los discursos de felicidad utilizan recursos performativos para validar la existencia de la propia felicidad, o sea, cómo a través de mensajes que instan a la acción la felicidad sucede. En ese sentido las recetas de los sitios en internet echan mano de mecanismos de legitimación que ya han sido identificados en análisis anteriores, los cuales son la ciencia y especialmente la Psicología Positiva, que garantizan la efectividad de las recetas.

Los discursos, además de sustentarse con la idea del conocimiento científico, establecen como destinatario de la receta a un *individuo genérico*, lo cual tiene la función de homogeneizar la noción de felicidad en tanto que cualquier persona puede conseguirla siguiendo los pasos señalados. De forma extensiva, establecen al *individuo genérico* como el principal responsable de su propia felicidad.

Estas recetas se conforman de enunciados imperativos que tienen la función de orientar la actividad de las personas con nociones del cuerpo, la mente y las relaciones sociales. De ahí que se argumenten prácticas de cuidado para cada ámbito. Por ejemplo, si uno quiere cuidar de su cuerpo hay que apegarse a la lista de estos sitios en internet que sugieren: hacer ejercicio, dormir, bailar, pasear en la naturaleza, etc.

Por otra parte, la felicidad no sólo se vuelve realidad con enunciados imperativos positivos, también con imperativos negativos como: No gastar más de lo que se gana, No preocuparse por la opinión de los demás, y uno muy particular: no perseguir la felicidad (Martín Pérez et al. 2021, p.23).

Este trabajo permite pensar en la flexibilidad de los discursos que menciona Potter (1998, p.19). Particularmente con el último ejemplo de imperativo negativo: no perseguir la felicidad. Es una sugerencia contradictoria si lo que se está buscando es precisamente un recetario de felicidad. La felicidad de acuerdo con este imperativo negativo sucede cuando uno la deja de perseguir, o sea, si uno quiere ser feliz debe dejar de querer ser feliz. Una idea análoga a lo que John Stuart Mill decía acerca de la búsqueda de felicidad: *cuanto más se busca, menos se encuentra*, con lo cual si uno quiere ser feliz debe dejar de buscar ser feliz, lo que a su vez condena al fracaso a la búsqueda basada en *no buscar*, en tanto que se vuelve una nueva forma de perseguirla.

Como se ha visto hasta ahora, el análisis de discurso es una herramienta teórico-metodológica que permite indagar cómo es construida la verdad de la felicidad y qué se usa para hacerla un hecho en el mundo. Lo cual es diferente a realizar una filosofía de los hechos, pues no se sostiene que una u otra versión es ontológicamente más adecuada, sino cómo la felicidad tiene lugar en los discursos de las personas. Estas investigaciones se interesan por los mecanismos retóricos que vuelven convincente la felicidad, por lo tanto se ocupan del proceso de reflexividad, o sea de cómo se organizan las descripciones para hacer que un discurso sea más creíble que otro asumiendo el papel de los interlocutores.

### **Capítulo 3. Discursos de Felicidad, un Recorrido Histórico. Formas en que se construye discursivamente la felicidad**

El objetivo de este capítulo es analizar la felicidad como el resultado de las actividades y acontecimientos discursivos, es decir, se toma una postura teórica construccionista que no aboga por un discurso de felicidad ontológicamente más acertado que otro. Como señala Potter (1998) “no podemos prescindir de las descripciones de los hechos” (p.13), con lo cual se analiza cómo se han producido descripciones de felicidad en diferentes momentos históricos ya que la felicidad más que ser una cosa es una idea que requiere de discursos para ser considerada factual.

Se realiza una historia de concepciones en culturas Occidentales, ya que como D. McMahon (2005) sostiene: “Por cualquier cosa (y ciertamente muchas cosas) la felicidad en Occidente ha funcionado sobre todo como una idea, una idea y una aspiración que por particulares razones se ha arraigado con fuerza a la imaginación occidental” (p.xiv, traducción propia). El propósito de este capítulo no es agotar todos los discursos de felicidad ya que sería imposible, pero sí examinar los más influyentes para comprender cómo la felicidad adquiere estatus de verdad para las personas.

#### **3.1 La Felicidad como Estado de Bienestar**

De acuerdo con McMahon (2005, pp. 1-10) la idea de felicidad como estado de bienestar en Occidente tiene sus orígenes en Grecia, y un ejemplo está en la Historia de Heródoto, en ella se encuentran nociones vinculadas a la felicidad, términos como *olbios* y *makarios*, cuya traducción, no exacta, es la de bendición. Para Heródoto estar bendecido hace referencia a la ausencia de sufrimiento, al disfrute del favor de los dioses, a la *eutychia* o buena suerte.

La narración de la felicidad adquiere factualidad en la historia de Heródoto cuando cuenta la relación de Creso, rey de Lydia, con Solón. Creso tiene ideas de felicidad diferentes, para él la felicidad está en su riqueza y grandeza, en no necesitar nada, al punto de proclamarse el hombre más feliz del mundo. Cuando le pregunta a Solón si conoce a alguien más feliz, Solón le responde que sí, el hombre más feliz es Tellus, un padre de Atenas asesinado en batalla en nombre de su patria. Incrédulo Creso le pregunta a quién le corresponde el segundo lugar y

Solón enfatizó que ese lugar era para Cleobis y Bitón, atletas de Argos quienes gracias a su fortaleza física poseían títulos deportivos, pero lo valioso de ellos era el ejemplo de amor y respeto brindado a su madre; ella necesitaba arribar en una yunta al Templo de Hera; como no hubo bueyes para la carreta, los muchachos voluntariamente se colocaron el yugo y transportaron a su madre un largo trayecto conduciéndola en tiempo para adorar a la

diosa. Tras los sacrificios y en el banquete, Juno los premió con una muerte apacible. Los argivos recordaron tal virtud con dos estatuas que ofrecieron a Delfos. (Vázquez, 2021, párr. 4).

Creso insatisfecho por las respuestas de Solón lo corre y no escucha sus advertencias de que eventualmente los pueblos de Persia y Grecia se enfrascarían en una guerra que acabaría con el reinado de Creso.

Puede decirse que ambos discursos de felicidad, de Creso y Solón, son judicativos porque emiten juicios de lo que debe ser la verdadera felicidad, Creso pregunta con la intención de reafirmarse como la persona más feliz y Solón detalla las personas más felices que ha conocido con la intención de sostener la factualidad de su felicidad ya que pudo simplemente responder que Creso no era el más feliz sin decir más. Con lo cual el acto ilocucionario de Solón al exponer su idea de felicidad no tiene sólo la intención de emitir una versión de felicidad sino de generar un efecto en los oyentes que los guíe hacia la felicidad que él defiende (Alarcón S, 2008, p.242).

Aunque es improbable que Solón y Creso hayan interactuado efectivamente (McMahon, 2005, p.2) esta narración ejemplifica dos formas de contar la felicidad que discrepan en las actividades que consideran necesarias para su factualidad. En el caso de Solón la felicidad es un estado que se experimenta en la muerte y no establece un punto final para ese estado, así que puede considerarse que es una forma narrativa que Gergen (2007, p.167) identifica como *progresiva* porque la evaluación de los eventos incrementa con respecto al tiempo. Es progresiva también porque para conseguir la felicidad las personas deben escoger acciones que las hagan dignas de contemplar la totalidad de su existencia como feliz, y esas acciones incluyen el sacrificio para una meta valiosa, tales como ser devoto a la patria y a los dioses. Describir la felicidad con estos actos es construir discursivamente una realidad que admite esta forma de felicidad, es decir, no se trata de un acto ingenuo de descripción, ya que, como indica Potter (1998) "...las personas no producen descripciones porque sí; las producen por lo que pueden hacer en el contexto de una actividad" (p.17).

Para Solón la felicidad no está en la riqueza que Creso tiene, sino en un buen final, por eso no importan las penas que se requieran para conseguirla en tanto que la felicidad es un estado de bienestar sin final determinado. Este discurso se asemeja a la forma de narración que Gergen

(2007) denomina *Felices por siempre* pues se trata de una narración progresiva (o sea, los actos de una vida valerosa) seguida de una narración de estabilidad (la muerte).

Para Creso la felicidad de Solón es absurda porque requiere de penurias para poder evaluar la vida de forma positiva en su totalidad. La felicidad de Creso usa la palabra *eudaimonia* que etimológicamente es *eu* (buen) *daimonia* (espíritu, dios, demonio), que traducido hace referencia a la buena suerte, ya que tener un buen espíritu de tu lado es sinónimo de suerte. Tener *eudaimonia* es tener el valor y la guía de los dioses, ser bendecido por ellos, y, al contrario, ser desdichado, es *dysdaimonia*. Creso narra una felicidad cercana a los placeres, a la riqueza y la suerte lo cual lo convierte en una narración estable, que no requiere de progresiones, la felicidad es simplemente un estado de bienestar que se disfruta sin intermediarios.

Lo que distingue los discursos de Solón y Creso es que para Solón la vida es algo que se soporta y para Creso la vida es algo que sucede. La felicidad de Solón en el relato de Tello es posible porque vivió en una ciudad devastada por la peste, enemigos y aun así pudo criar a sus hijos y morir de forma gloriosa para ser reconocido por sus compatriotas (McMahon, 2005, pp.5-6; Vázquez, 2021, párr. 3), y en el relato de Cleobis y Bitón atletas que sacrificaron sus vidas cuando llevaron a su madre al templo, fueron aclamados por los atenienses.

Ambas narraciones acreditan la felicidad aludiendo al reconocimiento público, de tal manera que las personas que escucharan aquellas historias podrían ubicarse a sí mismas en ellas y convencerse de que los actos que guiaron a la felicidad son dignos. La felicidad en ese sentido podría entenderse como pública, ya que se sostiene con los relatos que hacen de las personas una vez que la vida ha terminado. Ese es el estado de bienestar al que le apunta este discurso, un período interminable de reconocimiento público por parte de los que quedan y podría considerarse que esta felicidad toma la forma de enunciados de promesa, pues se espera que el mundo encaje con las palabras (Alarcón S, 2008, p.243), se espera que la felicidad eventualmente tenga lugar.

La felicidad de Creso, a pesar de recurrir al reconocimiento público, también es relacionada con los bienes que tiene más allá del reconocimiento público, una narración de autosuficiencia y a diferencia de la forma de promesa de Solón, la felicidad de Creso es una aserción, o sea, palabras que encajan con el mundo (Alarcón S, 2008, p.243), la felicidad no tendrá lugar eventualmente, sino que sucede en el presente. Se contrapone a la felicidad de Solón que considera la muerte el

ineludible destino de ricos y pobres, un destino que Creso ve más cercano cuando uno de sus hijos fallece y cuando los persas invaden su reino.

Al final de la guerra, Heródoto cuenta que en la derrota Creso reconoce la felicidad de Solón mientras las llamas acarician sus pies en la pila. Antes de morir, Creso llama a los dioses, ahora convencido de que *nadie vive feliz* y de la nada tres nubes aparecen de un cielo despejado y una lluvia detiene el fuego (McMahon, 2005, p.7).

Narrativamente Heródoto construye una felicidad que es superior a la otra, pues la felicidad de Solón es confirmada de forma impersonal por un milagro. El final de la historia ironiza la idea de felicidad de Creso, pues la vida le mostraba en varias ocasiones que la felicidad sólo estaba en una buena muerte.

Heródoto cosifica relatos de un mundo lleno de penas, incertidumbre y poca gobernabilidad para sostener que la felicidad es algo relacionado con la fortuna y la muerte. Podría decirse que esta felicidad es muy cercana a la tragedia, una forma de arte que justamente tuvo su auge en el siglo V a.C. La narración trágica construye una felicidad a la que le anteceden una serie de eventos difíciles, tristes, de decisiones imposibles en la que los protagonistas no pueden ser felices porque la vida y la felicidad no son compatibles.

El recurso retórico de la tragedia, como en la historia de Creso y Solón, propone que la única salvación de los héroes es la intervención divina. Esto crea categorías de felicidad simplificadoras y clasificadoras (Potter, 1998, p.52); felicidad verdadera: en la muerte con los dioses; felicidad falsa o inferior: los placeres, la riqueza y la vida. De esta categoría de felicidad verdadera con intervención divina se deriva la noción de *Deus ex machina* (el dios que baja de la máquina), la cual refiere a un momento de la trama de una obra en la que un dios interviene para resolver la situación. En palabras de D. McMahon (2005), “en la tradición trágica, la felicidad es casi siempre un milagro, requiriendo de la intervención directa de lo divino” (p.9, traducción propia).

Para Heródoto y sus contemporáneos en Atenas la felicidad también es narrada como algo que ocurre por casualidad. Antes se habló de la *eudaimonia*, una noción que no necesariamente implica felicidad, pero sí buena fortuna. Esta idea se extendió hasta la Edad Media, donde se originó la palabra *happiness*, (felicidad en inglés) cuya raíz nórdica *happ* significa oportunidad, fortuna; también es origen de *perhapps* (quizá). Esta narración de la felicidad persiste en la

actualidad, pues la felicidad también se factualiza con las sorpresas agradables, con lo imprevisto y la suerte.

Por otro lado, la función performativa de la felicidad como bienestar según las nociones de *olibios*, *makarios*, *eutychia* y *eudaimonia* no considera actividades que necesariamente son felices, puesto que el mundo es narrado como un lugar tormentoso, de penas que hay que resistir, con lo cual la felicidad es la consecuencia de soportar los problemas y ser afortunado por algún milagro. Estos discursos se entienden con la categoría que Gergen (2007, pp.167- 168) llama *Saga heroica*, compuesta por evaluaciones positivas y negativas (progresiones y regresiones) a lo largo del tiempo, es decir, son discursos de constantes victorias y derrotas.

Si bien los discursos de la felicidad como un estado de bienestar al final de la vida, compartido por las personas luego de una vida digna que sucede por la buena fortuna y demás, fueron extendidos desde el siglo V a.C. en nociones que aún hoy mantenemos (suerte, buenaventura, acaso), tuvieron que coexistir con discursos contradictorios que recordaban a la felicidad de Crespo antes de cambiar de perspectiva. La felicidad fue construida con otros tropos y analogías que invierten la noción de felicidad como bienestar y la vuelven un medio para conseguir el bienestar. Discursivamente la felicidad dejó de ubicarse en el futuro de la existencia para ocupar el presente, en el siguiente apartado se indagan las prácticas a las que el discurso de felicidad como medio para el bienestar remite.

### **3.2 La Felicidad como Medio para el Bienestar**

La felicidad como discurso no sólo convocó prácticas de sosiego en las que había que esperar que el destino o los dioses hicieran su voluntad. Ante los discursos de Heródoto en Atenas que difundían la idea de que las personas tenían poco que hacer para ser felices en vida, otras ideas relacionadas con la libertad tomaron fuerza (McMahon, 2005, p.20) porque el *arete* (excelencia, virtud, función especial) de las personas era un misterio, en Atenas se preguntaban ¿cuál es la correcta función del ser humano?.

En búsqueda de respuestas para el propósito del ser humano, el discurso de la felicidad se vinculó con prácticas de una nueva forma de gobierno llamada *demokratia*, etimológicamente *demos* pueblo, *kratia* poder. Una forma de gobierno que distribuye la autoridad y que se distingue de la monarquía, poder heredado, y de la oligarquía, poder de concilios de ancianos. Ahora los ciudadanos, hombres mayores de treinta, se involucran en las decisiones. El discurso de la felicidad



se vincula a la participación en la *polis*, y las actividades de esta participación incluían decisiones militares, cortes para hacer leyes, votar en asuntos de importancia pública y el debate.

Las actividades que convoca la participación en la *polis* construye una relación diferente con la felicidad, pues ahora no hay que aspirar conseguirla en la muerte, ahora se construye un nuevo hecho (Potter, 1998, p.21), y es que las actividades deben guiar a mejores condiciones de vida que den felicidad en el presente y por lo tanto bienestar. Lo cual muestra el carácter factual de los discursos, ya que al denotar la *demokratia* como una mejor organización de poder, la noción se cosifica y parece adquirir existencia propia. De tal manera que las actividades de participación en la *polis* se adhieren a nociones de felicidad que discursivamente implican el autogobierno, incluso en el ámbito de la vida cotidiana. Al respecto Pericles de Atenas decía:

La libertad que disfrutamos en nuestro gobierno se extiende a nuestra vida ordinaria. Así, lejos de practicar una vigilancia celosa entre nosotros, no nos sentimos exhortados al enojo con nuestro vecino por hacer lo que le gusta, o incluso complacer esas miradas indulgentes que nunca fallan en ser ofensivas... (como cita McMahon, 2005, p.22, traducción propia)

Los recursos retóricos para la felicidad como *demokratia* son homogeneizadores (Potter, 1998, p. 59) pues la idea principal es que los miembros de las ciudades atenienses tienen la misma capacidad de elección. Por supuesto, esta idea es restringida a los hombres mayores de treinta, sin embargo, el discurso mantiene la premisa con la idea de democracia contemporánea de que todos somos iguales.

Si *todos* los miembros de Atenas son iguales entonces todos adquieren la misma oportunidad de conseguir la felicidad, y esa lógica extendida a la vida cotidiana construye una realidad en la que la felicidad no es un estado indeterminado de bienestar en la muerte, lo cual prescinde del reconocimiento público. Como Pericles lo considera, la felicidad de los otros consiste en hacer lo que le gusta a cada uno, aunque no necesariamente sea lo que a nosotros nos gusta y eso no debe motivarnos a juzgar porque lo mismo ocurre al revés, de tal suerte que nuestra felicidad individual no será juzgada, así la felicidad se vuelve necesaria para el bienestar.

Esta felicidad le apuesta al individuo, sin embargo, hay también un discurso de reconocimiento social pues se espera que como atenienses cada uno respete las actividades que le plazca a los demás. Esto se entiende con la noción de flexibilidad o variabilidad discursiva de Potter (p.65), la

cual refiere que los discursos no siempre son consistentes consigo mismos, esto indica que la realidad de los discursos de la felicidad es constructiva y depende de la función que se haga de ellos para que sean considerados hechos. Es así como mientras se construye una felicidad individual, de personas que hacen lo que quieren, también se construye una felicidad social, que requiere de no juzgar. Pereira Menaut (2000) lo resume así:

La Atenas clásica protagoniza uno de los escasísimos momentos históricos en los que los intereses individuales y los comunitarios parecen coincidir, de modo que al vivir para sí el individuo vive también para la sociedad. Se puede hablar de «felicidad» de los individuos... (p.51).

De acuerdo con este discurso de la felicidad como medio para el bienestar vinculado con la *demokratia* podemos decir que nociones como la libertad, la individualidad y el reconocimiento público persisten en los discursos de nuestros días (Pereira Menaut, 2000, p.52). Este discurso impregna las nociones de felicidad que promueven prácticas en nombre del bienestar inmediato, esto es, la realidad no sólo se construye con las narraciones trágicas sino también con felicidad en el día a día, la función persuasiva de este discurso subyace en hacer de la felicidad algo accesible en situaciones no tan trascendentes como las de los relatos de Solón. Esta felicidad le confiere más poder a las personas y se aleja del carácter de suerte de la *eudaimonia*, se trata de una felicidad orientada al individuo.

La forma de acreditar el discurso de felicidad como individual alude a la consecución de intereses que no necesariamente son compartidos por los demás, ya que lo que interesa no es perdurar con el discurso de *felices por siempre*, sino conseguir una felicidad para uno mismo en el presente, o sea, ser feliz para tener bienestar. Lo cual era novedoso para la época ya que la felicidad como reconocimiento público era la dominante, ahora las personas consideraban las condiciones necesarias para la felicidad en su vida, lo cual lleva a otra forma en la que la felicidad construye una realidad relacionada con la idea de una buena vida.

Ahora que se ha visto que la felicidad puede ser un medio para el bienestar o directamente un estado de bienestar examinemos más discursos de felicidad que vehiculizan ambas ideas bajo

diferentes supuestos y actividades. Se verá que los discursos de felicidad no terminan de separarse de ambas nociones y son los contextos los que permiten que una noción tenga más importancia que la otra. Comenzando por la idea de la felicidad como buena vida, en la que los discursos políticos se vuelven un sinónimo de felicidad; la felicidad como algo alcanzable, en el que la felicidad ahora sucede en los placeres; la felicidad como dolor, en el que la felicidad vuelve a sus raíces griegas como algo que llega con la muerte; la felicidad sin dios, en el que la felicidad se seculariza; el siglo de las luces y de la felicidad, en el que la felicidad se consolida en proyectos políticos; la felicidad como medible, en el que se buscan índices empíricos; la felicidad por decreto, en el que la felicidad se relaciona con el acto de elegir; la felicidad y el giro biológico, en el que la felicidad sucede por causas biológicas; la felicidad como emoción, en el que se vuelve una normativa del sentir; la felicidad como industria, en el que los caminos a la felicidad se mercantilizan.

### **3.3 La Felicidad como la Buena Vida**

El lenguaje es funcional en el sentido que permite hacer cosas a través de los discursos (Potter, 1998), y lo que realiza el de la felicidad como medio para el bienestar son justificaciones para nociones de la buena vida. De tal manera que la felicidad como medio para el bienestar no es una descripción ingenua de la realidad de las cosas sino una construcción discursiva que orienta hacia acciones, como las que ya se mencionaron con la *demokratia*.

Sócrates se preguntaba cuáles eran las condiciones necesarias para ser felices en tanto que la felicidad es algo que todos desean, para él “la felicidad es el último bien del hombre y se logra con la práctica de la virtud” (Gómez Santibáñez, 2017, p.6). La estrategia de convencimiento de este discurso recurre a la homogeneización de las personas, pues establece que todos aspiran a la felicidad, y también utiliza las preguntas para sostener su argumento. En un diálogo con Platón, Sócrates pregunta: “¿Qué ser anda por ahí sin querer ser feliz?” y continúa: “Bueno, entonces, dado que todos queremos ser felices ¿cómo serlo?” (Citado en D. McMahon, 2005, p.25). Esas preguntas son recursos discursivos que le dan factualidad a la felicidad pues no son preguntas que esperen una respuesta sino que corroboran un estado de cosas, es decir tienen una función expositora.

Los discursos de felicidad como buena vida terminaron de enraizarse en las culturas Occidentales en el periodo de la Ilustración en el que “ocurre un desplazamiento que sitúa a la felicidad como

un proyecto humano individual, basado en ideales éticos y viable por medios como la voluntad y la razón” (Medina Cárdenas, 2019, p.2). Sin embargo, para que la felicidad se volviera un ideal necesario para el humano, discursos como el de Aristoteles tuvieron que prosperar.

Para Aristóteles la naturaleza no actúa en vano, todo tiene un propósito a distintos niveles, humanos, divinos o naturales (McMahon, 2005, p.43), las cosas son porque tienen una función que desempeñar, para persuadir de este hecho su discurso emplea el recurso de las analogías:

Decimos que la función de un flautista es tocar la flauta, y que la función de un escultor es esculpir. Cada camino en la vida, cada profesión- lo que los griegos llaman “*artesanía*” (*techhne*)- parece tener un propósito distintivo (...) algunas criaturas -plantas- florecen y crecen; ellas viven. Otras criaturas- animales- se mueven según sus sentidos. Sólo los humanos somos seres capaces de razonar. Nuestra única actividad humana además de vivir es actuar de forma acorde con la razón. (McMahon, 2005, p.44, traducción propia)

Para Aristóteles la mayor artesanía que podemos hacer de la vida es la felicidad, es nuestro *telos* natural, si queremos la buena vida debemos procurar nuestra felicidad, y esto se hace actuando con lo que nos separa de otras especies, la mayor virtud humana: la razón, según él la felicidad “es la actividad del alma expresando virtud” (en McMahon, 2005, p.45, traducción propia). La felicidad a través de la razón perlocutivamente implica una nueva forma de relacionarse consigo mismo, y establece una jerarquía entre las vidas que se desarrollan correctamente, o sea, las que tienden a la buena vida, pues ahora la felicidad se ha construido como algo alcanzable.

### **3.4 Felicidad como algo Alcanzable.**

Cuando la felicidad se consideraba algo susceptible de ser experimentado en la vida cotidiana en la cultura de Grecia, las ideas vinculadas a la felicidad eran la contemplación y el estudio, así lo veía Aristóteles, quien pensaba que los dioses eran seres felices porque su existencia se basaba en la contemplación. Por eso la vida, entre más contemplativa, más cercana a los dioses y por lo tanto más feliz. Estas nociones de felicidad contemplativa se mantuvieron con otras formas secundarias o inferiores de felicidad centradas en los placeres.

Lo que las contradicciones al describir la felicidad certifican es la flexibilidad del discurso en función de los usos que se haga de ellos. Cada definición de felicidad utiliza diferentes mecanismos de factualidad para apuntalar la realidad que argumentan, en el caso de Aristóteles se crea una

realidad en la que prácticamente todos están separados de la felicidad, no hay nadie que consiga una felicidad verdadera, totalmente contemplativa, sin embargo, este discurso contrasta con las prescripciones de lo que considera necesario para una buena vida, y eso es la contemplación y el estudio. La felicidad a pesar de ser algo inalcanzable también se vuelve algo realizable, una especie de anticipo de la felicidad absoluta de la contemplación eterna. Esto fue un cambio considerable que expandió la filosofía de Epicuro.

Para Epicuro la filosofía sólo tendría sentido si alejaba el sufrimiento de la humanidad, el arte de la medicina del alma (McMahon, 2005, p.52). Epicuro consideraba que la filosofía debía centrarse en la felicidad, y tal como Aristóteles y Platón, creía que la suerte podría ser alterada para conseguir felicidad, o sea, no pensaba que la suerte era lo único que permitía la felicidad, una idea que recuperarían los estoicos quienes consideraban que aun cuando la vida les había arrebatado todo, lo que les quedaba era su felicidad.

La filosofía de Epicuro abraza la idea de los placeres, pues lo más razonable es no pelear contra ellos, en tanto que los placeres nos ayudan a diferenciar lo bueno de lo malo. Es decir, lo que crea placer es bueno y lo que crea dolor es malo, ese es el estado natural de las cosas. Sin embargo hay ideas que se oponen entre sí en la propia postura de Epicuro, pues la felicidad no se trata de un hedonismo total, también hay espacio para la virtuosidad de no dejarse conducir por los placeres a toda costa. Este discurso de felicidad trata de evitar el dolor y guiarnos a un estado de *aponia* (estado sin dolor) evitando la *ataraxia* (angustia). La consecuencia de los discursos como un estado de *aponia*, es que se alejan de las nociones de felicidad como inalcanzable. Algo que distingue la felicidad de Epicuro y también de los estoicos es que ofrecieron la posibilidad de conseguirla a cualquiera, mientras Platón y Aristóteles la restringieron a unos cuantos privilegiados (no esclavos ni mujeres) (McMahon, 2005, p.59). Aunque también es una felicidad con prescripciones, es principalmente explicativa al establecer la felicidad como algo a lo que todos pueden acceder, algo que contrasta con nociones selectivas de felicidad que basaban su promesa en la idea de un pueblo elegido, como la de la religión cristiana que construía la felicidad a partir del dolor.

### **3.5 La Felicidad como Dolor**

Hay otra promesa de felicidad que se nutrió de discursos totalmente diferentes a las nociones examinadas hasta ahora, y esa es la del cristianismo. Una promesa que se fraguó en un contexto

de persecución en Roma, que le ofrecía a los creyentes la idea de la salvación sabiendo que estarían con su dios, la felicidad vendría con la redención a través del sufrimiento (justo como su salvador lo hizo).

La promesa del cristianismo se basaba en regocijarse en lo que cause malestar y dolor porque padecer todo ello es ganarse el cielo, al contrario de la felicidad en la fe judía donde no se exaltaba el sufrimiento para acercarse a dios. El pueblo judío pensaba en una noción de felicidad que trataba del disfrute de las buenas cosas en la vida, como placer, la familia, la comida, estar en comunidad, el baile, todo ello mientras enalteciera a dios (McMahon, 2005, pp.83-84).

Una situación diferente con los cristianos, cuyas promesas de felicidad se volvieron hechos con los relatos de Apocalipsis. Discursos que construyen un realismo del fin de los tiempos, recurriendo a la retórica de las alegorías y profecías de finales catastróficos que le darían su merecido a los fieles y sus perseguidores. Los relatos del fin del mundo cristiano utilizan la tipificación de los no creyentes: todos son iguales, todos profesan al dios equivocado y sufrirán eternamente por ello.

Los creyentes podrían certificar que la promesa es cierta simplemente mirando hacia sí mismos, comparando su sufrimiento con el de Jesús. Corroboran sus creencias a través de la comparación con otra historia de dolor que eventualmente culminó en la salvación eterna. De tal manera que verse perseguidos, torturados y asesinados se convierte en la factualidad de la promesa de felicidad basada en el dolor.

En ese sentido los mártires son los que siguen el camino de dios, encuentran esperanza en el dolor, en sufrir como Cristo lo hizo, compartir su pena, su pasión. Siendo virtuosos como Santa Perpetua y Santa Felicidad, dos mujeres cristianas que se resistieron al paganismo demandado por Severo, el emperador, y fueron decapitadas mientras sus esclavos eran arrojados a los leones.

Los cristianos reinterpretaron la idea de los estoicos de ser felices a pesar de los problemas y establecieron el dolor como el camino predilecto a la felicidad, la felicidad no puede ser anterior al dolor, es la consecuencia de haberlo resistido. Retóricamente se establece una relación de causalidad que le da un sentido privilegiado a todos los creyentes que resistan el dolor. La felicidad se materializa en cada azote, decapitación, inmolación, mordidas de los leones y demás.

Esta felicidad se construía como selectiva, porque no todos serían bendecidos para contemplar desde las alturas el sufrimiento eterno, sólo el pueblo elegido. Lo cual tiene la función perlocutiva de ceñirse a las normas del cristianismo, normas que son prescriptivas para la vida.

Esta idea de felicidad es parecida a las concepciones originales de felicidad en Grecia, en las que la felicidad era algo imposible de suceder en vida, era más bien algo que sucedía al ver la vida en su conjunto y evaluar si fue digna a los ojos de las personas que sobreviven, puede decirse que es una felicidad de carácter colectivo. Nuevamente la vida no es algo que se disfruta sino que se padece.

La felicidad y su discurso del dolor prosperó hacia la época Medieval, en la que la infelicidad era la condición natural de la existencia, sin embargo, eso no impidió el desarrollo de ceremonias cada domingo. En este periodo los cristianos establecieron festividades durante el calendario para celebrar el nacimiento y resurrección de Jesús, además de las fiestas a los Santos, fueron discursos que flexibilizaron la felicidad además de ser algo que sucede en la muerte. Un camino que eventualmente regresaría la felicidad a la vida cotidiana, incluso separada de dios.

### **3.6 La Felicidad Sin Dios**

En el periodo del Renacimiento la felicidad abandonó los lazos tan estrechos que había tendido con la religión. El discurso de la religión languidecía poco a poco mientras nociones como la naturaleza se separaban de Dios. En este periodo en Europa la idea de que siempre que las creaciones se acerquen a su naturaleza tenderán a la felicidad permanecía (McMahon p.148), y en general poco cambiaron las nociones clásicas de felicidad.

Lo que sí cambió fue el tono religioso que dejaba de tener la exclusividad de la felicidad (McMahon, 2005, pp. 148-187). Lo cual se veía en el arte, en el que antes estaba reservado el uso de sonrisas en obras religiosas, durante el Renacimiento las sonrisas se secularizaron y se extendieron en las pinturas y esculturas; se veía en otras emociones que conducían a estados de bienestar como la melancolía de Marsilio Ficino, la cual guía hacia el genio de la creatividad; se veía también en conceptos como el de utopía de Thomas More, en el que establece el disfrute de la vida como el propósito natural de los esfuerzos humanos, ubicando a la razón y el intelecto como base para el disfrute de la vida; se veía con Martín Lutero quien decía: “No es un pecado ser felices”, a pesar de ser un hombre religioso pregonó por una vida que disfrutara de los bienes que dios ha proveído, no es necesario morir para ser feliz, tampoco hay que abstenerse radicalmente

de los placeres; con Locke para quien la felicidad no era algo divino necesariamente sino el máximo placer que somos capaces de sentir (la miseria el máximo dolor), además, concluye que la forma de acercarse a la felicidad correcta o verdadera dependerá del ejercicio de la razón, por esto, la felicidad es un ejercicio de la razón y al usar la razón uno puede llegar a la felicidad.

Como es evidente, la felicidad durante el Renacimiento se separaba del discurso religioso y renovaba su promesa con el uso de la razón, la razón volvió como el mejor medio para conseguirla más allá de la religión. La felicidad dejaba de suceder sólo en actividades de sufrimiento esperando una recompensa divina, porque ahora se consideraba un hecho natural al que todos tendemos, y si todos tendemos de forma natural a la felicidad ¿por qué necesitar de intervención divina para conseguirla? (McMahon, 2005, p.196). Discursivamente la felicidad ahora se sostenía con nuevas actividades no relacionadas con la vida después de la muerte, mediante argumentos explicativos que exponían la naturaleza de la felicidad en otros términos, en actividades de lo cotidiano.

La idea de que el paraíso está en la tierra tuvo auge en el siglo XVII, por eso se consideraba una actividad de disfrute estar en los jardines, parques llenos de plantas, música, juegos, espectáculos y bocadillos. Vivir bien se convirtió en sinónimo de felicidad, o quizá la felicidad era la recompensa de vivir bien. Los discursos de felicidad como medio para el bienestar y como estado de bienestar se funden en las nociones de felicidad del Renacimiento.

Esta felicidad llena de lujos estaba reservada, por supuesto, para las clases más ricas, pues la libertad de buscar la felicidad sucede cuando mantener la propia vida deja de ser problemático. Por eso hacia el siglo XVIII la felicidad comienza a asociarse con el hecho de poseer objetos, lujos y disfrutar de la vida con el mercado. Se acabó el valle de lágrimas, hay que disfrutar esta vida antes de llegar a la felicidad suprema (McMahon, 2005, pp. 206-208).

### **3.7 El Siglo de las luces y de la Felicidad**

El siglo XVIII, llamado también el de las luces, y declarado como el siglo de la felicidad por Claude-Adrien Helvétius, supone la renovación de los discursos de felicidad de Grecia, Roma y Europa durante el Renacimiento sin ser una réplica exacta, pues la felicidad de este periodo no era la *eudaimonia* de los griegos, no era algo que ocurría por casualidad. La felicidad estaba relacionada con los placeres y el sentirse bien (felicidad como estado de bienestar), su discurso pregonaba la maximización del placer y disminución del dolor.



En Europa, inspirado por los desarrollos de Newton, Guambattista Vico aspiraba a descubrir las leyes del comportamiento moral humano para la creación de normas que afectarían a sociedades enteras. Y aquí podemos distinguir los diferentes recursos de los discursos de felicidad, mientras que unos emplean la selectividad de los elegidos como los cristianos o los griegos de la *polis*, esta felicidad homogeniza a todos como Epicuro, porque todos son dignos de vivir en una sociedad feliz.

El utilitarismo engloba la intención del siglo XVIII en la frase “la mayor felicidad para el mayor número” análogo a “el mayor bien para el mayor número de personas” (McMahon, 2005, p.212). La nueva promesa de la felicidad utilitarista contemplaba la medición de la felicidad como algo esencial para el proyecto basado en la racionalidad separado de la religión. La intención era crear certidumbre a través de la ciencia con respecto a la felicidad, pues la felicidad se había establecido como el horizonte de la gobernabilidad en Occidente. El caso más evidente es el de Estados Unidos que la incluye explícitamente en su constitución, y en Francia en la Declaración de los derechos del hombre y el Ciudadano (1789) donde se lee que lo que se busca es la “felicidad de todos”.

La felicidad de este siglo buscaba ser incuestionable en términos de su estatus factual, con lo cual empleó herramientas de convencimiento que consideraban la cuantificación. La cuantificación había ganado la credibilidad para establecer verdades, en 1725 por ejemplo, Hutcheson estableció cálculos matemáticos para resolver problemas de moralidad, tenía una fórmula matemática para calcular la benevolencia, siendo la suma de los momentos de bien más el interés dividido entre la habilidad.

Jeremy Bentham, en el espíritu de la medición creía que estamos en el mundo sólo para contestar el llamado de la felicidad, y la mayor prueba es que nos regimos con el criterio del placer. La felicidad ahora vuelve a ser resultado de actividades que crean placer. La cuestión es que había diferentes nociones de placer, con lo cual algo tenía que hacerse para encontrar los indicadores objetivos de la felicidad verdadera y crear leyes acorde. La idea de que la felicidad debe ser parte de los proyectos de gobernabilidad, que documenta De la Fabián & Stecher (2013, p.36), tiene orígenes en la felicidad como medio para el bienestar, como algo alcanzable y especialmente como algo que puede medirse.

### ***3.7.1 La Felicidad como Medible***

La felicidad a partir del siglo XVIII se había separado de dios y ahora la pregunta que guiaba las sociedades de Occidente era ¿cómo conseguir la felicidad?. La respuesta fue pensar en la felicidad, mediante la razón, como un objeto físico y objetivo. Es decir, una felicidad centrada en el placer (cumpliendo el requisito de ser físico susceptible a ser medido), al menos así la describía Bentham, quien esperaba establecer la felicidad como la mejor forma de organización política.

Medir exitosamente la realidad en sus diferentes manifestaciones fue un objetivo del siglo XVIII. En aquel siglo se inventó el termómetro, el sextante y el cronómetro. Bentham pensaba que lo mismo podría hacerse con la felicidad para racionalmente establecer castigos, recompensas y leyes (Davies, 2016, p.13). Para Bentham la felicidad tiene síntomas observables: la frecuencia cardíaca (que cambia cuando somos felices) y el dinero (porque entre más gastamos somos más felices). Ambas nociones permanecen en la actualidad, particularmente la idea de medir mediante aspectos fisiológicos; hoy se mide la felicidad con los niveles de oxigenación, las horas de sueño, las calorías quemadas al día, etc (Davies, 2016, p.14).

Recurrir a las mediciones físicas como indicadores razonables de la felicidad tiene la función de hacer del concepto algo menos abstracto. Tiene la función de separarse de otras nociones religiosas de la felicidad, incluso de las nociones que tienen que ver con la suerte. En ese sentido este discurso justifica la existencia de la felicidad como algo de orden fisiológico y niega la idea de que en la muerte puede experimentarse. La felicidad se establece como algo propio de la naturaleza humana gracias a la base fisiológica que subyace en el placer. En ese sentido este discurso es ocupado para zanjar de una vez por todas las múltiples definiciones de felicidad en nombre de la razón y el conocimiento objetivo. La medición de la felicidad es una forma de terminar el debate moral y filosófico (Davies, 2016, p. 18); se pretende crear un conocimiento de la felicidad que no depende de contextos para crear las leyes que reflejen la naturaleza del ser humano, en otras palabras, la felicidad es ahora argumentada con ideas impersonales de objetividad, con argumentos simplemente expositivos que declaran la naturaleza de las cosas.

Con la intención de resolver el problema de la medición de la felicidad otro pensador, Gustav Fechner, propuso la psicofísica, la cual “sostenía que la mente y la materia son entidades distintas, pero que entre ellas tenía que darse algún tipo de relación matemática estable” (Davies, 2016, p.15), y esa relación podría ser alterada, es decir, si un contexto particular produce un

determinado sentir, al cambiar el contexto se tendría una respuesta diferente. Sin embargo, en años posteriores los seguidores de Fechner, psiquiatras, terapeutas y psicoanalistas, se interesaron por cambiar la forma en la que es experimentado el contexto en lugar de cambiar el propio contexto. Esto consolidó la idea de que para poder alterar la felicidad lo necesario es cambiar las ideas que tenemos de nuestras situaciones y no las situaciones en sí mismas, la felicidad se vuelve una disposición.

Hacia finales del siglo XVIII y principios del XIX, la felicidad se desplazó a la política, el camino más razonable a nuestro propósito en la vida no era ningún creador sino la correcta organización de las sociedades que nos acercará a la naturaleza hedonista a la que tendemos. A pesar de que ahora se proclamaba una felicidad secularizada, la promesa de felicidad recordaba a la religión cristiana que establecía la felicidad como el estado natural de la vida, con la particularidad de que ahora bastaba la voluntad para decretarla.

### **3.8 La Felicidad por Decreto**

La felicidad por decreto es una noción que se relaciona con ideas clásicas de felicidad que la definen como algo susceptible a ser experimentado como resultado de la propia actividad de las personas. Por ende se separa de las ideas de fortuna y aleatoriedad, y se acerca a ideas de felicidad del siglo XVIII, cuando la felicidad era algo alcanzable mediante la razón. Sin embargo estas ideas de felicidad no se vinculan totalmente con el acto del decreto, tuvo que llegar el siglo XIX y XX para consolidar la creencia de que la felicidad puede suceder por el simple hecho de decretarla. Periodos donde se instaura una idea individualista de la felicidad y que coincide con la primera fase del consumo de masas, como llama Lipovetsky (2007, pp.22-24).

Durante la primera fase del consumo de masas, que corre de la década de 1880 hasta la Segunda Guerra Mundial, los mercados nacionales de los países impulsados por la Revolución Industrial sufren un crecimiento sin precedentes gracias a las nuevas facilidades de comunicación. El alcance que consiguen a través de las vías férreas obliga a aumentar la producción de productos, lo que lleva a la creación de máquinas de producción en serie que propició una lógica de fabricación ininterrumpida. Los costos de fabricación eran bajos y las personas podían adquirir mercancía por poco precio.

La fase I, “transformó al cliente tradicional en consumidor moderno, en un consumidor de marcas al que había que educar seducir sobre todo por la publicidad” (Lipovetsky, 2007, p. 25). Durante

esta fase no se sabía qué separaba exactamente la idea de felicidad y de consumo. El consumo era desprovisto de culpa y se propagaba la idea de que la felicidad se consigue mediante una simple elección: la de la compra. Así la felicidad adquirió una nueva forma de ser representada, a través de las actividades de consumo, y se convencía a la gente de que la felicidad está en los escaparates, en las marcas y los almacenes.

Lo anterior se consolidó y expandió en la segunda fase del consumo de masas, que corre del año 1950 a 1989, un periodo en el cual la estabilidad económica le permitió el acceso a un mayor número de consumidores. Donde “por primera vez, las masas acceden a una demanda material más psicologizada e individualizada, a un modo de vida (...) asociado antaño a las minorías privilegiadas” (Lipovetsky, 2007, p. 28). Ahora la felicidad se conseguía a través de la distinción de lo que se consume, especialmente con la ostentación; se conseguía al no limitar los satisfactores; y principalmente, se conseguía con la elección de participar en este modo de vida.

La elección es una noción que se vinculó con el acto de decretar la felicidad, lo cual la transforma en un acto de voluntad, la felicidad ocurre por actos personales, en este contexto ocurre porque elegimos consumir. Además, la felicidad se vuelve una elección que ocurre por *default* en sociedades donde “lo inmoral es no ser feliz” (Bruckner, 2000, p.57), entonces la elección más sensata es declararla mediante el consumo.

En el contexto actual el discurso de la felicidad se convierte en un acto de voluntad (López-Cantos, 2017, p.384). Este tipo de discurso puede caracterizarse con la noción de enunciados declarativos en tanto provocan cambios inmediatos en el mundo, de esta forma la felicidad se realiza a través de su enunciación. La felicidad por decreto es justificada por otros discursos con argumentos que se alejan de las ideas religiosas de felicidad y se acercan más al discurso biológico.

### **3.9 La Felicidad y el Giro Biológico**

Haidt (2006) identifica varias hipótesis según las cuales podemos entender la felicidad y crea una historia que ensambla diferentes ideas, una de ellas tiene que ver con la felicidad como suceso biológico. Lo cual tiene orígenes en filósofos como Michel de Montaigne quien sugería que cada parte del cuerpo tiene emociones e intereses, algo que coincide con teorías antiguas de la India según las cuales el abdomen contiene tres chakras que corresponden con el colón, órganos sexuales, y el intestino (origen de la expresión en inglés: *gut feeling*) (Haidt, 2006, pp.6-10).

La idea del cuerpo como lugar de emociones es usada para distinguir entre organismos primitivos y avanzados, siendo los más primitivos aquellos que son gobernados por emociones básicas. De acuerdo con estos discursos, nosotros le debemos a la corteza frontal del cerebro la capacidad de razonar (Hadit, 2006, p. 11), sin embargo nuestra animalidad persiste en el sistema límbico. Precisamente al sistema límbico se le adjudican los impulsos de atracción y de repulsión, de tal manera que cuando sentimos apetito por algo, deseos por alguien, o al contrario, cuando sentimos repulsión por comida, olores, y personas etc., nuestra corteza está haciendo el trabajo de darnos una emoción acorde para controlar el sistema límbico.

Este discurso construye a las emociones como si fuesen un mecanismo inherente a los humanos. Las emociones, entre ellas la felicidad, son irreducibles a lo colectivo, son más bien una función de nuestro cuerpo que se activa para mantenernos vivos. La felicidad se vuelve un hecho según los procesos del sistema límbico y la corteza cerebral, en consecuencia lo que nos hace felices está dado de antemano en nuestra naturaleza, en tanto que el sistema límbico decide qué nos da placer y que nos da dolor.

La flexibilidad de este discurso se advierte cuando se establece que la felicidad es algo a lo que no todos tendemos de forma natural, pues en la naturaleza hay imperfecciones, y nuestro sistema cortical no siempre funciona como debería (ver la investigación de Cloninger & García, 2015, en la que relacionan los afectos positivos con la herencia genética), es decir mientras sostienen que la felicidad es el estado óptimo al que debemos aspirar según nuestra naturaleza también hay imperfecciones creadas por la naturaleza. Sin embargo, ante las imperfecciones, las empresas psicofarmacológicas ofrecen alternativas para aquellos a los que les haya ido mal en lo que Hadit (2006, p.43) llama “la lotería cortical”<sup>19</sup>. El Prozac es una manera de invertir la injusticia de esa lotería.

El discurso biológico de la felicidad la ubica como algo que depende de elementos de la naturaleza física de las personas y utiliza recursos retóricos para establecer impersonalidad, objetividad y carencia de intereses por lo que dicta el mundo tal cual es. De acuerdo con Hadit esta idea de felicidad centrada en el individuo proviene de la hipótesis que Buda y Epicteto mantenían: “la

---

<sup>19</sup> Un ejemplo del propio Hadit de ganadores de la lotería cortical son los optimistas, quienes reportan felicidad alta, siempre miran el lado positivo, fácilmente encuentran esperanza y la vida encuentra maneras de hacerlos más felices (2006, p. 146).

felicidad viene del interior y no puede ser encontrada a través de conformar el mundo según nuestros deseos” (2006, p. 87, traducción propia). Esta hipótesis recurre al realismo del mundo que no podemos cambiar con nuestros deseos, e ironiza la idea de cambiar el mundo, también crea un realismo del interior de las personas del que emana la felicidad, cosifica la felicidad y le otorga un estatus de verdad, además separa en categorías internas y externas la realidad de la felicidad teniendo asidero sólo en el interior.

Martin Seligman, en su discurso de felicidad según la Psicología Positiva, también emplea la perspectiva biológica, y sostiene que “La Psicología Positiva debe basarse en una biología positiva, y estar supeditada a una filosofía positiva, quizás incluso a una teología positiva” (Seligman, 2003, p. 330). En otra parte Seligman sostiene además que la vida social es determinada de forma análoga a la selección natural:

Los sistemas biológicos se ven abocados —diseñados sin participación de un diseñador— por la selección darwiniana hacia una mayor complejidad y hacia más situaciones de victoria-victoria. Una célula que contiene mitocondrias supera de forma simbiótica a las células que carecen de ellas. Con el tiempo suficiente, la inteligencia compleja es el resultado prácticamente inevitable de la selección natural y del éxito reproductivo diferencial. No sólo el cambio biológico ha tomado este rumbo, sostiene Wright. Sino también la historia de la humanidad. (Seligman, 2003, p.295)

La felicidad es considerada una forma adaptativa de la supervivencia y para sostener esta idea Seligman (2003) utiliza mecanismos discursivos de equivalencia, aduciendo a otros discursos que han catalogado las emociones negativas como esenciales para la evolución y selección natural:

Esto es tan poco polémico (el argumento evolutivo de las emociones negativas) —salvo quizá respecto al aspecto sensorial— que resulta aburrido y ha constituido el eje del pensamiento evolutivo sobre las emociones negativas desde Darwin. Por consiguiente, es extraño que no exista una idea aceptada sobre el motivo por el que sentimos emoción positiva (p.44)

En ese sentido las emociones positivas se argumentan con una base biológica, se les aduce una función de supervivencia, lo cual hace a la felicidad un objeto factual que se encuentra en la biología. Medina Cárdenas sostiene en su análisis de discurso que para la Psicología Positiva “se

vuelve (...) imperativo basar el conocimiento psicológico en el biológico. Se advierte una necesidad de usar, en el estudio de la mente, un acercamiento similar al que se tiene para con el cuerpo y lo orgánico” (2019, p.5). Las emociones positivas no sólo tienen base biológica, sino que son el estado óptimo de las personas, en ese sentido la felicidad se construye como una emoción que debe ser impulsada.

### **3.10 La Felicidad como Emoción**

Hay más de una manera de pensar en la felicidad como emoción. Está la perspectiva del giro afectivo que categoriza a la felicidad como una variante de los afectos en tanto que los afectos son intensidades corpóreas preconscientes. Las emociones son afectos que han pasado por la cognición a través de la significación cultural, así ocurre en la perspectiva pre-simbólica de Enciso & Lara (2016) que retoma las perspectivas filosóficas de Spinoza, Massumi, Bergson, Deleuze, e incluso vuelve a Darwin para argumentar que la felicidad es una emoción corporeizada. La felicidad entonces se argumenta como emoción en tanto que es posible dar cuenta de procesos fisiológicos de cognición que la certifican.

Sin embargo, la clasificación entre emoción, afecto, sensaciones, sentimientos y estados de ánimo se ha hecho con criterios propios de los objetivos y usos que se hacen de esas categorías (Fernández Christlieb, 2000, p.16). En consecuencia, no siempre que se crea un discurso de la felicidad como emoción se atiende la clasificación estricta de la ciencia, de tal manera que en adelante se mencionan ejemplos de la felicidad como emoción en diferentes discursos.

El primero es de Martín Pérez et al. (2019, p.17) quienes sostienen que al construir discursivamente la felicidad como emoción se crea una normatividad del sentir, es decir, con el discurso se legitiman normas morales de lo que sentimos, que orientan la experiencia hacia lo que es correcto sentir como felicidad y lo que no lo es. La felicidad como emoción orienta las prácticas y comportamientos de las personas en función de la experiencia. Puede decirse que esta idea se sustenta en la prescripción de lo que debemos sentir como felicidad.

El segundo ejemplo es el de la felicidad como una emoción en constante déficit. Establecer un estado de incompletitud tiene la función perlocutiva de motivar a conseguir algo que satisfaga la necesidad de aumentarla a veces sustentada con la biología como es el caso de Seligman. Lo cual crea una felicidad insaciable que siempre busca algo para aumentar sus niveles. De esta forma la felicidad además de construir un sujeto que está en constante necesidad, vuelve extraño,

innecesario y malo lo que no la aumente, como señala Fernández Olguín (2018): “Todo lo que queda fuera de los indicadores del bienestar subjetivo parece corporizar la figura de un peligro, sobre todo para el propio individuo, ya que se vería afectada su felicidad” (p.47). En ese sentido la felicidad como emoción es también prescriptiva y también ocurre una personificación al volver la emoción una especie de ser que necesita ser satisfecho.

Y finalmente, está el ejemplo de la felicidad como recurso de productividad, en otras palabras, la felicidad como emoción es utilizada en el contexto neoliberal como una política de productividad que se presenta en la forma de positividad (Han, 2012, pp. 25-26). Siguiendo a Han ya no estar dominados con obediencia no ha significado nuestra liberación, hoy estamos dominados con nuestro rendimiento y estamos felices por ello. En ese sentido Fernández Olguín afirma:

La psicologización que el término felicidad tiene a su base, en tanto emoción, se puede relacionar con la identificación de la psique como recurso productivo actual en nuestra sociedad, mediante la búsqueda de la optimización de los procesos psicológicos individuales. Desde ahí, no es cualquier emoción la que podría favorecer esta optimización, siendo idóneo el énfasis hacia la positividad y felicidad. (2018, p.43)

La motivación es más efectiva que la coerción, por ende, se motiva a las personas mediante los discursos de las emociones positivas, que sostienen que entre más positivos seamos podremos ser mejores líderes (Ambrona & López Pérez, 2010, pp. 182-183), tendremos más satisfacción con la vida (Vera Noriega et al., 2016, p. 2401), además que “las personas felices rinden mejor cognitivamente, se enferman menos y viven más, son más productivas en el trabajo, los eventos negativos les afectan menos y establecen mejores relaciones sociales.” (Seligman citado en De la Fabián & Stecher, 2013). En ese sentido, la felicidad se vuelve parte de la realidad mediante actividades de rendimiento entre las que están: ser el mejor empleado, tomar más de un turno en el trabajo, acabar múltiples carreras, llenarse de pasatiempos, y tantas otras actividades que demuestren la productividad. Estas actividades se adhieren al discurso de felicidad con la retórica del mandato y se relacionan con la idea de que el pensamiento es capaz de ejercer cambios en la vida de las personas<sup>20</sup>. Estos discursos son explotados en lo que se conoce como la industria de la felicidad.

---

<sup>20</sup> Ver, por ejemplo, el libro “El poder del pensamiento positivo” de Norman Vincent Peale



### 3.11 La Felicidad como Industria

La felicidad se convierte en industria, o participa en una modalidad de industria cuando su búsqueda se mercantiliza, es decir, cuando los discursos de felicidad arguyen que es posible obtenerla mediante el consumo. El contexto de la felicidad como industria es el del neoliberalismo, en el cual el consumo de masas se ha instaurado, y el sujeto que produce este contexto “se constituye como un sujeto que debe competir y rendir, buscando la adaptación a la lógica del mercado en todas las variables que constituyen su subjetividad, ya que mediante este rendimiento se constituye como sujeto reconocido” (Fernández Olgún, 2018, p.42).

Los discursos de esta industria cosifican la felicidad en un constante déficit, es decir, como si la felicidad que se tiene no es ni será suficiente. Según el argumento de la insuficiencia la industria de la felicidad se nutre con productos y servicios de variada índole, sin embargo los que más proliferan son los que recurren al discurso de la ciencia para certificar la validez de su conocimiento. De esta forma productos cuantificadores de la felicidad son vendidos con enunciados que retoman el proyecto utilitarista de la felicidad del siglo XVIII, de una felicidad objetiva, medible y ahora mercantilizada.

La industria de la felicidad se construye en forma de recetarios de actividades para conseguirlas. La propia organización de las actividades se torna en un discurso pedagógico, en tanto que “nuestra decisión de ser más felices no basta nunca. Necesitamos un programa por etapas, como en cualquier otro aprendizaje” (André en Medina Cárdenas, 2019, p.7).

El argumento de la felicidad como algo que debe enseñarse se sustenta en la idea de que cada persona es el principal promotor de su felicidad, es decir, que la felicidad ocurra depende de las acciones que cada persona haga. Con la perlocución de la autogobernabilidad se espera que las personas lleven a cabo actividades como las que sugiere la guía de Serrano Balbuena (2014):<sup>21</sup>

Valoración de dominio y placer, asignación gradual de tareas, relajación, meditación y ejercicios de respiración, técnicas de auto observación, diario, ejercicios emotivos,

---

<sup>21</sup> La idea de hacer una guía para el bienestar/felicidad, no es novedosa, un texto egipcio hecho por el faraón Amenemope en el año 1300 a.C. se describe como una instrucción acerca de la vida, una guía para el bienestar prometiendo que cualquiera que siga las lecciones descubrirá un tesoro en vida y su cuerpo florecerá en la tierra (Hadit, 2006, p.159). Ahí se encuentran ideas que después la Biblia retomaría como: “Es mejor pan con un corazón feliz, que ser rico con vejaciones”.

unidades, transferencia y contratransferencia, aquí y ahora, asertividad racional emotivo conductual.(Serrano Balbuena, 2014, p.49)

La estructura de las actividades de esta guía recurre a la enunciación prescriptiva, como si fuese una receta de tratamiento médico que administra actividades siguiendo una lista que se despliega durante 21 días, una actividad cada día. La forma de listado tiene la función de persuadir a los lectores pues, como lo apuntan Guerra et al. (2020, p. 210) los listados son mecanismos retóricos que se ocupan para crear factualidad, mezclan lo disciplinario con técnicas de gestión. Las actividades son presentadas con enunciados imperativos los cuales advierten que espigar las actividades de los días siguientes puede alterar los resultados, lo cual es un enunciado punitivo:

Durante estas tres semanas, te comprometes contigo mismo a leer detenidamente una página cada mañana, sin atrasarte ni adelantarte, cumpliendo con la actividad asignada para cada día. Es importante que se realicen los puntos propuestos para el éxito del proceso. (Serrano Balbuena, 2014, p.54)

La guía de Serrano Balbuena se adhiere al discurso de la industria de la felicidad porque se propone como un programa que puede ser aplicado para obtener resultados cuantificables, susceptible a ser replicado para aumentar la felicidad en el ámbito educativo por medio de la financiación.

Otro ejemplo de guía o recetario para conseguir la felicidad es presentado en el análisis de discurso de Martín Pérez et al. (2021) quienes identifican páginas en internet que ofrecen una suerte de recetario para ser felices y destacan que los caminos hacia la felicidad son, salvo algunas excepciones, similares para cualquier persona, es decir, no importa cuánto varíen las condiciones particulares, la felicidad es genérica pues le habla a un individuo genérico. Además, estas recetas son presentadas de forma imperativa, “depende de que cada uno realice las acciones que le corresponde hacer o, en sentido contrario, si no se es feliz es por falta de compromiso con las actuaciones necesarias para llegar a serlo” (p.22). El carácter imperativo es usado para reforzar la idea de felicidad individual, y se advierte del inevitable resultado que supone no comprometerse. Las descripciones de lo que ocurriría si no hay un compromiso individual con su propio bienestar son mecanismos de factualidad, lo que convierte a las personas en una suerte de promotor o empresario de su propia felicidad (De la Fabián & Stecher, 2013, pp.31-32). Uno debe invertir en su propia felicidad porque se sostiene que lo más importante en la vida es uno mismo. Sacar

provecho de las capacidades individuales se vuelve el camino para la buena vida porque así como uno es empresario de su propio estado de felicidad también lo es de sus fracasos.

#### **Capítulo 4. Discursos De Felicidad en Psicología Positiva**

Como señalan Martín Pérez et al. (2021), el discurso social institucional de la felicidad está representado principalmente por la Psicología Positiva, y hay investigadores que han señalado la influencia que la psicología positiva tiene hoy en día en los discursos de felicidad (Ahmed, 2019; Cabanas, 2020 a, b, c ; Cabanas & Illouz, 2019; Davies, 2016; De la Fabián & Stecher, 2013; Fernández Olguín, 2018; Illouz, 2010), en consecuencia es necesario examinar los discursos de esta propuesta de psicología. Para este propósito se analiza brevemente la Psicología Humanista como precursor de nociones clave en Psicología Positiva; después se examinan los discursos propios de la Psicología Positiva; y finalmente el campo de aplicación Terapéutico de esta propuesta.

##### **4.1 Discursos de la Psicología Humanista**

La Psicología Humanista surge en la década de 1960, y tuvo un papel importante en la creación de un discurso centrado en el desarrollo autónomo de la persona con las nociones de autorrealización, potencialidad, existencia y libertad, actitudes y sentido de la vida (Barragán Estrada, 2012, pp.1515-1518). La Psicología Humanista tuvo en Estados Unidos una penetración en la cultura popular que no se veía desde el psicoanálisis y fue posible por los trabajos de Erik H. Erikson que enfatizaban el carácter positivo de la psique a diferencia del determinismo fatalista de la teoría freudiana (Illouz, 2010, p. 204).

Los dos autores más influyentes de esta psicología fueron Carl Rogers y Abraham Maslow, y proponían una idea de ser humano que tiende a ser bueno y saludable por naturaleza, “mientras que la enfermedad mental, la criminalidad y otros problemas humanos eran considerados como distorsiones de esa tendencia natural e innata hacia la salud” (Illouz, 2010, p. 205). De acuerdo con Rogers la tendencia básica de las personas es a la autorrealización. Una idea que ya se había visto en la filosofía de Aristóteles, en la que las personas tienden hacia un fin específico, idea que ha continuado a lo largo de la historia y se justifica con diferentes discursos, en ocasiones religiosos, en ocasiones científicos.

Con la idea de que tendemos a la autorrealización, Rogers propuso la idea de potencialidad, y la sostenía mediante metáforas de plantas que están en el suelo, esperando, siendo el potencial de algo, tendiente hacia un objetivo y, a diferencia del psicoanálisis, en la Psicología Humanista se exalta la noción de libertad, es decir, las personas tienen la libertad de llevar sus potencialidades según su propia voluntad.

En ese sentido Maslow puso en diálogo la idea de la autoayuda con la psicología. Postulaba que sólo llevando a cabo las potencialidades las personas se vuelven auténticas. La evaluación que hace con respecto al potencial es una suerte de separación moral de acciones, en tanto que propone que no es correcto no aprovechar todo lo que podemos ser. Al respecto Illouz (2010) sostiene que:

La idea de Maslow convocaba a una necesidad de autorrealización y lo llevó a formular una hipótesis que tendría un éxito rotundo en la cultura estadounidense: que era el miedo al éxito lo que apartaba a una persona de aspirar a la grandeza y a la autorrealización. (p.206)

Bajo esta hipótesis Maslow considera que las personas que no actúan en pos de sus potenciales son enfermos: “Las personas a las que llamamos ‘enfermas’ son las personas que no son ellas mismas, las personas que han construido todo tipo de defensas neuróticas contra el hecho de ser humanas” (Citado en Illouz, 2010, p.207). Lo anterior comulga con la idea de Rogers con respecto a que no sólo reprimimos impulsos negativos sino también los positivos, lo que hace necesaria una psicología que se enfoque en lo positivo en tanto que para lo negativo ya está el psicoanálisis. Estas ilocuciones tienen la función de apuntalar su proyecto de Psicología Humanista.

La Psicología Humanista tomó fuerza en Estados Unidos en un contexto donde la expansión del mercado de masas después de la Segunda Guerra Mundial consolidó la imagen de autoridad de los psicólogos como orientadores en temas de sexualidad y relaciones interpersonales. Los psicólogos entraron al mercado popular de tal manera que sus libros se encontraban al alcance de un público más amplio, “estos libros podían ser hallados en todas partes: en supermercados pequeños, en estaciones de tren y en farmacias. Así, se consolidaba la ya floreciente industria de la autoayuda” (Illouz, 2010, p.209).

Un aspecto para considerar ante la expansión de la Psicología Humanista es que lo que no tuvo de éxito en el ámbito académico sí lo tuvo en el mercado popular y específicamente en el de la

industria y gestión empresarial (Cabanas, 2013, p.107). Los discursos enfocados en el bienestar personal fueron bien recibidos para la organización de las industrias y empresas, algo que Elton Mayo sugirió en sus estudios de *Hawthorne* es que: “El trabajador más eficiente no era tanto el trabajador mejor pagado, ni tampoco el más obediente, sino principalmente el trabajador emocionalmente sano e individualmente feliz y satisfecho consigo mismo” (en Cabanas p.108).

El discurso de la productividad empresarial se nutrió de las nociones humanistas, pues las empresas descubrieron que el empleado motivado y feliz es más productivo. Algo que identifica Davies al respecto es que en Estados Unidos la falta de motivación les cuesta a las empresas 550 mil millones de dólares al año (2016, p.44), en consecuencia, no es de extrañar que la Psicología Humanista tenga tanta relevancia en este ámbito. El discurso humanista empresarial enfatiza la idea de que los empleados pueden gestionarse solos, son amos de su propio rendimiento, se les define como colaboradores de la empresa. Este discurso homogeniza al empleado y al empleador con la lógica de que ambos trabajan por los mismos intereses.

Si bien la Psicología Humanista tenía éxito en el mercado popular, faltaba el reconocimiento de ciencia para conseguir la aprobación de la academia. Con esa intención surge el proyecto de la Psicología Positiva que se propone retomar las ideas del humanismo y revestirlas de evidencia científica. Al respecto Martin Seligman (2003) dice:

La Psicología Humanista, fundada a comienzos de la década de 1960 por Abraham Maslow y Carl Rogers, hacía hincapié en muchas de las mismas premisas que la Psicología Positiva: voluntad, responsabilidad, esperanza y emoción positiva. Desgraciadamente, esto nunca caló en la psicología dominante, pese a que Maslow fue presidente de la Asociación Americana de Psicología. Probablemente, los motivos por los que quedó limitada en su mayor parte a una iniciativa terapéutica ajena al mundo académico, guardan relación con su alienación respecto a la ciencia empírica convencional. (p.41)

Desde la perspectiva discursiva la Psicología Positiva representada por Seligman se construye con una relación nosotros/ellos con la Psicología Humanista para diferenciarse de forma positiva aduciendo su carácter científico. Es decir, establece que como productora de verdades la Psicología Positiva está mejor equipada que la anterior propuesta académica. A continuación, se explora con más detalle la propuesta de la Psicología Positiva.

## 4.2 Discursos de la Psicología Positiva

El carácter distintivo de los discursos de felicidad de la Psicología Positiva es de científicismo, es decir, la felicidad se ha vuelto una ciencia objetiva, los discursos del Utilitarismo de Bentham han persistido en espíritu y ahora se vuelven indicadores objetivos de felicidad, o como suele referirse en los índices: bienestar subjetivo.

El proyecto de Psicología Positiva inició como respuesta a la psicología centrada en las patologías durante las décadas posteriores a la Segunda Guerra Mundial, solidificándose en los años noventa, según Seligman el propósito de la psicología se limitó a las patologías porque eso dejó la guerra. Para Seligman el propósito de la Psicología Positiva es desarrollar las características positivas del ser humano.

Como planteamiento central de los discursos de Psicología Positiva debe considerarse a la felicidad como un medio para el bienestar, la felicidad es el detonante de lo que requiere el bienestar. De tal manera que la felicidad vuelve a las personas más saludables, las hace vivir más, crea mejores líderes, ganan más dinero, tienen mejores relaciones interpersonales y así sucesivamente (De la Fabián & Stecher, 2013, p. 37).

El mecanismo de construcción factual de lo positivo de esta psicología caracteriza otras propuestas académicas (como el psicoanálisis y el conductismo) preocupadas por la negatividad de la existencia, produciendo de forma directa una caracterización propia en tanto perspectiva científica enfocada en lo positivo. Este discurso crea una relación de alteridad para sustentar su pertinencia, es decir, son con respecto a otras perspectivas. Medina Cárdenas (2019) identifica en su análisis del discurso de textos de Psicología Positiva esta actividad de polarización como la creación de un nosotros/ellos: “La polarización ideológica creada por la argumentación de los textos hace que la Psicología Positiva se construya como un Nosotros opuesto a un Ellos” (p.5), ellos negativos, nosotros positivos. En ese sentido este discurso patologiza el estado de ausencia de felicidad y se define como una psicología que promueve la felicidad, eso es lo que le da el carácter positivo a su propuesta.

La ausencia de felicidad como un estado de “enfermedad, o la falta de completitud o el innato estado carencial” (López-Cantos, 2017, pp.386-391) es recurrente en la propuesta de la Psicología Positiva. El argumento de la falta de felicidad como estado de enfermedad retoma el discurso biológico que ubica la felicidad verdadera en el cuerpo, con lo cual el recurso de factualidad utiliza

la separación del sujeto de conocimiento y el objeto de conocimiento. La separación convierte a la felicidad en algo independiente del investigador/científico que la enuncia, esta forma retórica sirve para que los oyentes establezcan relaciones de causalidad entre situaciones, tales como: soy infeliz y mi cuerpo sabe que es así. El cuerpo se vuelve un indicador neutral de la verdadera felicidad, una noción que retoma la filosofía hedonista la cual establece el placer como lo bueno y el dolor como lo malo.

La felicidad relacionada con lo bueno y lo malo construye una perspectiva moral de la realidad, que separa lo positivo de lo negativo. Como afirma Potter (1998, p.30) la creación de categorías como objetos impersonales son propias del discurso empirista, y en este caso, las categorías positivo/negativo sirven para tipificar objetos de la realidad siguiendo la división cartesiana de mente/mundo, es decir, hay positividad y negatividad dentro y fuera del sujeto.

El discurso de lo negativo en el interior del sujeto es descrito de forma variable, ya que a veces las emociones negativas son algo malo y otras veces son necesarias para la supervivencia, como en la guía de Serrano Balbuena:

Al hacer mención de emociones positivas, se debe hacer alusión sobre la existencia de emociones negativas, las cuales son de suma importancia en condiciones de supervivencia o evasión de momentos difíciles, tales como la ira, tristeza, miedo, etc., al ser instintivas se presentan por asociación y debido a que poseen un elemento funcional, no las llamaremos emociones negativas sino emociones desagradables (2014, p.29)

A pesar de que la negatividad en el interior es necesaria para la supervivencia (Seligman, 2003, p. 44) también hay discursos de psicología positiva como los que rastrea Medina Cárdenas (2019, p.9) en los que la negatividad interior es una suerte de patología que hay que erradicar, a estos discursos los identifica con un repertorio interpretativo que llama Patologización de lo negativo. Esa patologización coexiste con los discursos biologicistas que establecen una naturaleza humana tendiente hacia lo positivo.

La naturaleza humana además de tender hacia lo positivo es de carácter individual según la postura de Ben Shahr:

Desde que el altruismo (...) se convirtió en lo más importante y en el ideal del mundo occidental, el amor por uno mismo pasó a ser el enemigo (...). Este asalto a la naturaleza

humana —al amor por uno mismo y al egoísmo— ha causado terribles consecuencias. (Ben-Shahar, 2013, p. 187, citado en Medina Cárdenas, p. 11)

Ese egoísmo intrínseco a la naturaleza humana es una idea que extiende sus raíces en el proyecto liberal del siglo XVIII, cuando la felicidad fue desplazada a cada individuo, sin embargo, el espíritu egoísta es renovado bajo una nueva vigilancia que no recurre a la coerción sino a la autovigilancia, de tal suerte que la felicidad ahora sucede para aquellos que sepan gestionarse a sí mismos. Así, la felicidad es construida como un acto de elección individual que se sostiene con la autovigilancia y se desapega de nociones comunitarias de felicidad.

La idea de felicidad como autovigilancia o gobierno de uno mismo se sustenta con analogías de organización estatal, por ejemplo, así como somos gestores de nosotros mismos, en un gobierno regido por leyes racionales (producto de la ideología liberal del siglo XVIII) el mercado debe autorregularse, la autogestión es primordial, “al tiempo que se promueve el individualismo, la competitividad, el interés propio y valores empresariales” (Medina Cárdenas, 2019, p.4), las subjetividades y los mercados deben ser libres. Se trata de un discurso de felicidad que retoma las ideas de felicidad como Estado de bienestar, pero lo que distingue este discurso del de Creso, Sócrates, incluso el de Aristóteles es que la felicidad recurre a la vigilancia personal para prosperar.

### **4.3 Discursos Terapéuticos**

En Estados Unidos la cultura terapéutica sufrió una renovación gracias a que la Psicología Humanista “reclamó que la psicoterapia, que se terminó considerado como algo de exclusiva propiedad de los psiquiatras, le pertenecía también a los psicólogos” (Cabanas, 2013, p.104). La terapia se consolida en la cultura norteamericana y el propio Seligman (2011) “manifestó la importancia del estudio de factores que tengan por objetivo mejorar la calidad de la vida y prevenir los trastornos de carácter psicológico, con el fin de lograr terapias de mayor éxito.” (Fernández Olguín, 2018, p.40). Este argumento obedece a la lógica de la prevención, es decir, acepta una versión del mundo que es como es y que las terapias son la mejor forma de prevenir lo que sucederá. La calidad de vida y los trastornos psicológicos son lo que se puede intervenir.

La cultura terapéutica se nutre del humanismo y revitaliza la noción del potencial, bajo el argumento de que todos somos alguien en potencia y que las personas desdichadas no tienen potencial, “el objetivo de la terapia se fue tornando cada vez más el de realizar el propio yo auténtico, ya fuere que ese yo necesitara ser desenterrado o creado a partir de cero” (Illouz, 2010,



p.205). La terapia es el mecanismo basado en evidencia científica que promueve el desarrollo del auténtico yo.

El discurso de la autenticidad emplea enunciados directivos, es decir, tienen la función de motivar a las personas a acciones particulares, tales como “actividades intencionales que pueden ser comportamentales (por ejemplo, practicar actos aleatorios de bondad), cognitivas (por ejemplo, expresar gratitud), o motivacionales (por ejemplo, perseguir metas intrínsecamente significativas) (Bohem & Lyubomirsky citado en De la Fabián & Stecher, 2013, p.37). Retóricamente la felicidad es una suerte de mandato u obligación, y las acciones que la propician deben seguirse como una receta, como sugiere el análisis de Martín Pérez et al. (2021, p. 15), este carácter obligatorio para la felicidad crea una normativa del sentir.

La normatividad del sentir según la cultura terapéutica sostiene la idea de felicidad como algo que se obtiene con actividades que uno mismo lleva a cabo, toma la forma de un discurso como Gergen lo llama de “Saga heroica”, es decir, una serie de progresiones y regresiones, como si uno fuese el héroe de su propia historia frente a los problemas que uno puede resolver con la vigilancia personal para alterar su estado subjetivo.

Las intervenciones terapéuticas son una tecnología del *yo*, que guía las actividades de las personas, en ese sentido, “las intervenciones más que prohibir, buscan transformar las acciones hacia la positividad amparada en discursos sobre todo científicos y psicologizantes, como un poder hacer (Han en Fernández Olguín, 2018, p.46). Los criterios para evaluar el éxito de estas intervenciones terapéuticas no son los momentos de *insight* con respecto a las situaciones de las personas sino los cambios en el comportamiento de las personas en los meses siguientes (Hadit, 2006, p.26).

Los discursos terapéuticos de Psicología Positiva retoman la idea de felicidad como medio para el bienestar pues lo que se requiere para estar bien es el cambio interno, el gobierno de sí mismo, las fortalezas etc. Como se mostró en el apartado de *El siglo de las luces y de la felicidad*, estos discursos de felicidad proliferaron con el espíritu Utilitarista que le pone acento al individuo como autor de su vida. Las recetas para la felicidad y la buena vida que ofrecen los discursos terapéuticos pueden leerse entonces como pautas de comportamiento que se alinean con la ideología liberal, pues no sólo describen una felicidad ideal, sino que prescriben modos de ser.

Con respecto a lo anterior Cabanas (2020a) sostiene que este discurso de la felicidad como autogestión se adhiere a las sociedades de Occidente especialmente en tiempos de crisis, como en Estados Unidos durante la crisis del 2008, en el que la felicidad a la que aducen las terapias psicológicas, principalmente con afinidad a la Psicología Positiva, declaran que el presente, el aquí y ahora, es el momento donde se consigue la felicidad. Ante la incertidumbre del mañana que genera una crisis la lógica de vivir en el momento, que es lo único que se tiene, tomó fuerza.

## Capítulo 5. Análisis Crítico del Discurso: Recetas de Felicidad en Facebook

Con el objetivo de hacer un análisis crítico del discurso, se llevaron a cabo dos ciclos de codificación inductiva, el primero de codificación descriptiva y el segundo de codificación axial, derivado de ello, se construyeron categorías de códigos y se agruparon codificaciones, el libro de códigos que se construyeron se encuentra alojado en el Anexo 6. A partir de criterios de generación de significado que consideran la representatividad, la frecuencia y la densidad de cada código, se determinaron los códigos significativos, este proceso se encuentra resumido en la Tabla 1. Criterios de generación de significado, alojada en el Anexo 1, y se expande en su respectivo subapartado de este capítulo. Tomando en cuenta el análisis de los códigos significativos se desarrolló el análisis de coocurrencias alojado en el Anexo 2, mediante el *software* ATLAS.ti y se identificaron las coocurrencias más relevantes, a partir de las cuales se definieron relaciones entre códigos. Dichas relaciones se ponen de manifiesto en este apartado y se presentan en la Figura 1. Mapa semántico de códigos de recetas de felicidad, alojada en el Anexo 3. Finalmente se ofrece un apartado de Plausibilidad o creación de Hipótesis a partir de los códigos más significativos. La estrategia de análisis se apegó a los conceptos propuestos en Íñiguez (2003) que se presentaron en el Capítulo 1: el discurso como práctica textual, como práctica discursiva y como práctica social.

### 5.1 Criterios de Generación de Significado

Con el propósito de indagar en la pertinencia y significancia explicativa de los códigos generados, se ofrecen tres tácticas de generación de significado propuestas por Miles et al. (2014). La primera táctica considera la representatividad, es decir, se determina si los códigos saturan o no en cada caso o grupos de casos. La segunda táctica considera la frecuencia, en la que toma relevancia la magnitud de los códigos, para ese objetivo se plantea una estrategia basada en aquellos códigos que tengan una presencia igual o mayor a la mediana del total. La tercera táctica consiste en la densidad, es decir, el análisis de las relaciones de los códigos.

#### 5.1.1 Representatividad

La representatividad de los códigos es una aproximación a la saturación teórica, esto es, a la certidumbre de que los códigos han tenido presencia en todos los casos. Constituye un criterio más para asegurar la significancia de los datos, sin embargo, es importante señalar que no es el único, como observan Braun & Clarke (2019). En ese sentido, se buscan patrones de códigos o categorías de códigos en las recetas de *New Age* y Nuevo Pensamiento, sin tomar en cuenta la magnitud. En otras palabras, en la representatividad se buscan que los códigos aparezcan como mínimo una vez

en cada documento (caso) o al menos en cada grupo de documento (grupo de casos). Aquí no interesa la magnitud sino aparición del código. Esto permite identificar si hay patrones recurrentes en cada caso, o sea, si determinados códigos aparecen en todos los recetarios.

Para identificar la representatividad satisfactoriamente se construyó una tabla de códigos y documentos de cada sitio considerado para el corpus. Se verificó la aparición mínima de una vez de cada código y se determinó que ninguno de los códigos es representativo (ver Tabla 1. Criterios de generación de significado en el Anexo 1). Una posible alternativa para explicar que ni un código sea representativo es que, desde el inicio, la intención fue abarcar una diversidad de discursos de felicidad dentro de las dos categorías de autoayuda de interés, es decir, se apostó por la variedad de discursos y de manera intencional el muestreo se detuvo cuando las recetas fueron repetitivas.

Si bien la representatividad, en términos de aproximación a la saturación, es un criterio relevante para el análisis, no es el único que se considera para nuestra investigación, especialmente cuando la variedad de discursos de felicidad previene que un mismo código se repita en todos los casos. Por tanto, se ofrecen criterios de frecuencia y densidad para abonar a la determinación de códigos significativos.

### ***5.1.2 Frecuencia***

En análisis de la frecuencia, a diferencia del análisis de representatividad, sí se observan magnitudes. Es decir, se evalúan los códigos creados por el número de apariciones, por lo tanto, no basta con simplemente tener una aparición para ser considerado frecuente. Consecuentemente, se utiliza un criterio para establecer la frecuencia basado en el cálculo de la mediana como punto de corte. Se consideran los códigos que sean iguales o mayores a la mediana del total, con el objetivo de identificar la frecuencia. A partir del análisis de la frecuencia podemos determinar los códigos importantes para el análisis. La frecuencia se obtuvo mediante el ATLAS.ti, se exportó la base de datos de los códigos a Excel y se calculó la mediana. Este análisis tuvo como resultado la decisión de considerar códigos frecuentes aquellos que tengan una magnitud  $\geq 41$ . El resumen de los códigos evaluados como frecuentes se puede observar en la Tabla 1. Criterios de generación de significado en el Anexo 1.

### ***5.1.3 Densidad***

El análisis de la densidad, o factorización para Miles et al. (2014, p.286), es una táctica que se basa en las relaciones de los códigos y/o categorías. Entre más conexiones más significativo podrá ser

el código. Aquellos códigos con mayor densidad tienen más poder explicativo. Esto es, los códigos o categorías de códigos que tengan una densidad mayor o igual a la mediana de densidades totales serán las que tienen más poder explicativo. Se consideraron densos los códigos que cuentan con una cantidad de relaciones superior al promedio de todas las relaciones. La densidad de cada código se obtuvo mediante el ATLAS.ti, se exportó a Excel y se calculó la mediana. Este análisis tuvo como resultado la decisión de considerar códigos densos aquellos que tengan una magnitud  $\geq 1$ . El resumen de los códigos evaluados como densos se puede observar en la Tabla 1. Criterios de generación de significado en el Anexo 1.

Al finalizar el análisis de representatividad, frecuencia y densidad, se tomó la decisión de colocar sólo los códigos significativos en el mapa semántico de códigos alojado en el Anexo 3. Además, a partir de los códigos que se evaluaron como significativos se generaron análisis de coocurrencia, intra y entre casos, así como formulaciones de plausibilidades o hipótesis.

### ***5.2 Análisis Intracasos y Entre casos***

Se consideran los siguientes códigos para realizar comparaciones dentro y entre cada tradición de pensamiento en autoayuda. Es importante añadir que las comparaciones se harán también con base en los datos que ofrece Béjar (2018), dado que a partir de su perspectiva se delinearon los criterios para identificar discursos de una u otra tradición. El propósito de estas comparaciones es determinar cuáles son los discursos que más presencia tienen en cada caso. Para el análisis intracasos se utilizó la herramienta de ATLAS.ti, Código Documento. De manera similar al análisis con la tabla de coocurrencias, el *software* ofrece una visualización de los porcentajes de presencia de códigos mediante colores más o menos oscuros, siendo los oscuros los porcentajes más altos. Cabe aclarar que los porcentajes que ofrece este análisis no se consideran un índice que mide discursos sino un indicativo de aquellos códigos que más aparecen en cada grupo de casos.

De acuerdo con el análisis de Béjar, hay ciertos discursos que caracterizan a las dos tradiciones de pensamiento en autoayuda que se consideran para esta investigación. Por un lado, los discursos del Nuevo Pensamiento enfatizan en la autodeterminación, *mind-cure* y la noción del *self-made man*, en el proceso de codificación estos discursos se ubicaron con el código “La felicidad a través del control”, puesto que el control es el punto de partida para justificar el poder de autodeterminación, es decir, ser capaz de realizarse a sí mismo por capacidad propia, sin intervención de otros; el control también alude a la capacidad que tenemos de curarnos a nosotros

mismos mediante los pensamientos; y finalmente el control se relaciona con la noción del *self-made man* en el sentido de que mediante la gestión de uno mismo se consigue la realización personal. Por lo anterior se considera que un código interesante es la felicidad a través del control, dado que es posible que un punto de encuentro entre ambas tradiciones sea la noción de control expresada mediante diferentes discursos.

El siguiente código que se contempló para el análisis entre casos es “Adaptarse a todo”, como sugiere Béjar, los discursos de adaptación se orientan a nociones de cambio interior y cambio exterior con respecto al automejoramiento y la búsqueda de felicidad en autoayuda. “La búsqueda de la felicidad es la nueva fuente de sentido de la modernidad tardía. Se alcanza a través de la promesa del cambio interno. Tal es la versión actual de la salvación” (Béjar, 2018 p.226). Lo que caracteriza a los discursos *New Age* es la conminación al cambio interno mientras se acepta que las circunstancias se desarrollen sin nuestra intervención, por otro lado, lo que sugieren los discursos del Nuevo Pensamiento es que el pensamiento es capaz de alterar nuestra realidad, es decir, cambiar los pensamientos es adaptar las cosas a nuestra conveniencia. Por tanto, resulta idóneo hacer comparaciones en términos de los discursos de adaptación en cada tradición.

Otro código que se consideró pertinente comparar es “Ayúdate con nuestra ayuda”. Siguiendo el análisis de Béjar, en los discursos del Nuevo Pensamiento hay especial énfasis en la perspectiva científica del automejoramiento y búsqueda de felicidad. Dicha perspectiva descansa principalmente en los discursos psicoterapéuticos de la psicología positiva, por tal motivo es relevante un acercamiento a la presencia de estos discursos en cada tradición y así determinar si los hallazgos de Béjar coinciden con lo que las recetas de felicidad sugieren.

El siguiente código que se considera es el de “La felicidad como proceso”, el cual alude a la actividad de establecer metas para perseguir como forma de felicidad. Este código alude a discursos que se encuentran especialmente en los discursos del Nuevo Pensamiento, a decir de Béjar:

Otra técnica para desarrollar un estilo de pensamiento positivo es la creación de metas. Cualquier meta es válida porque se entiende como medio para lograr la felicidad (...) Metas autorreferenciadas, para mantener a raya el negativismo, la tristeza o la depresión (2018, p.139)

Por lo anterior es importante comparar cómo estos discursos ocurren en cada tradición y determinar si en el Nuevo Pensamiento se mantienen como actividad principal.

Otro código que se considera para la comparación es el de “La felicidad a través de la aceptación”. Béjar identifica una tensión dentro los discursos de *New Age* y del Nuevo Pensamiento en relación con la aceptación. Mientras que en la última tradición se sugiere que es necesario aceptarse a uno mismo en su propia naturaleza, en los discursos *New Age*, especialmente aquellos con influencia de espiritualidades budistas, hay una exigencia al cambio y al mismo tiempo a la aceptación (Béjar, 2018, pp.187-188). Es importante, determinar hacia dónde apuntan los discursos de aceptación en cada tradición.

El siguiente código que se consideró para la comparación es de “Disfrutar el presente”. Los discursos centrados en el espacio temporal presente, como apunta Béjar, tienen raíces en la tradición del Nuevo Pensamiento. En estos discursos la noción de dominio sobre sí mismo, así como del voluntarismo se extendieron al presente en el sentido de que, tanto la mejora como la felicidad, no tienen que esperar, sino que deben experimentarse en el presente. De acuerdo con Béjar estos discursos prosperaron en un contexto de modernidad democrática que se alejaba de la religión y la apreciación estética de lo sublime, para centrarse en la mejora cotidiana “su marco temporal es el presente y su efecto se observa de continuo” (Béjar, 2018, p.70)

El siguiente código que se consideró es “La felicidad como decreto”, lo cual alude a discursos que tienen presencia en ambas tradiciones de pensamiento: el poder de la mente para atraer cosas. La comparación permitirá poner de manifiesto cuál, si es que alguna, tradición de pensamiento hace más énfasis.

De forma similar al último código, “La felicidad como gratitud” refiere a discursos recurrentes en ambas tradiciones, por lo tanto, es importante comparar y determinar cuál, si es que alguna, tradición de pensamiento hace más énfasis en la gratitud como forma de felicidad.

El último código que se toma en cuenta es “La felicidad negativa”. Como se expuso en el Capítulo 1, los discursos de felicidad negativa son característicos de la tradición *New Age*, la cual retoma nociones budistas relacionadas con la paz, la quietud, el equilibrio, así como de la filosofía estoica que llama a la templanza frente a las adversidades. Sin embargo, es importante identificar cómo se ha presentado esta felicidad en ambas perspectivas con el propósito de argumentar si los

hallazgos de Béjar han cambiado, es decir, para establecer si los discursos del Nuevo Pensamiento han adoptado también los discursos de felicidad negativa.

### 5.2.1 Intracasos

De acuerdo con el análisis intracaso de los discursos de *New Age*, cuyo resumen puede consultarse de manera visual en el diagrama de Sankey alojado en el Anexo 4, el código que más presencia tiene es “La felicidad a través del control” seguido de “La felicidad negativa” y “La felicidad a través de la aceptación”. Lo anterior indicaría que los discursos en *New Age* parten de nociones relacionadas con el control individual, particularmente del control de los pensamientos y actitudes, como forma de alterar la realidad. «Si cambio mis pensamientos, cambiaré mi mundo»<sup>22</sup>, «Tu felicidad depende de algo que solo tienes tú: tu actitud»<sup>23</sup>.

Con respecto a los discursos de “La felicidad negativa”, estas recetas enfatizan en actividades de desprendimiento consciente de objetos, experiencias, relaciones, pensamientos, deseos, con el propósito de hacer de la ausencia un espacio para la felicidad. «Basar la felicidad en los bienes materiales, es la mejor manera para NO SER FELIZ»<sup>24</sup>. Tal como en el análisis de Béjar, la felicidad negativa continúa siendo uno de los discursos clave para la perspectiva del *New Age*.

En lo que concierne a la presencia de “La felicidad a través de la aceptación”, es de resaltar que la noción de aceptación se dirige hacia las situaciones externas más que a la autoaceptación. Es decir, los discursos, a diferencia de los hallazgos de Béjar, no enfatizan en aceptarse a uno mismo, sino aceptar lo que no podemos cambiar. «Si quieres dar un gran salto hacia la felicidad, deja de intentar de cambiar lo que se escapa de tus manos»<sup>25</sup>. La aceptación es necesaria y se relaciona con los discursos felicidad negativa, en la medida en que no interferir con las circunstancias se considera una forma de evadir confrontaciones.

Por otro lado, el análisis intracaso del Nuevo Pensamiento, los códigos con más presencia fueron, de mayor a menor: “La felicidad a través del control”, “Adaptarse a todo” y “Disfrutar el presente”. El resumen visual del análisis intracaso de esta tradición de pensamiento se puede consultar en la Figura 3. Diagrama de Sankey Intracasos Nuevo Pensamiento, alojada en el Anexo 4. En concordancia con los planteamientos de Béjar, el discurso del control de sí mismo relacionado con

<sup>22</sup> Cita de receta 4 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2022

<sup>23</sup> Cita de receta 32 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>24</sup> Cita de receta 3 del sitio “Constelación” de *New Age* de 2022

<sup>25</sup> Cita de receta 3 del sitio “Constelación” de *New Age* de 2022



el voluntarismo se manifiesta en hacer de la felicidad una decisión individual: «La felicidad es una decisión que tenemos que tomar todos los días»<sup>26</sup>; así como mantener el control de actitudes: «Es muy importante mantener una actitud positiva ante la vida, de ese modo podrás ver todo de una manera más sencilla y sin imposibles»<sup>27</sup>. Estos discursos resaltan la responsabilidad personal y, consecuentemente, conminan al dominio de sí mismo como forma de felicidad.

El siguiente código es “Adaptarse a todo”, y estos discursos ponen de manifiesto la necesidad de cambio personal como forma de felicidad. Uno de los aspectos que se resalta es que el cambio es una cuestión disposicional, esto es, el cambio ocurre después de decidir llevarlo a cabo. En ese sentido no se trata de un cambio automático sino producto de una gestión individual. «¡Aún no hay nada escrito! Está en tus manos elegir el camino que quieres vivir, no importa tu edad, importa tu actitud»<sup>28</sup>. Los discursos de adaptabilidad enfatizan en el cambio actitudinal como forma de adecuarse a las circunstancias. Es interesante que durante este periodo lo que más se enfatiza es la adaptación actitudinal, no como forma de ejercer cambios en la realidad como aluden otros discursos, sino para concebir la realidad de una forma diferente.

El siguiente código representa los discursos de “Disfrutar el presente”. Como lo sugiere el análisis de Béjar, el énfasis del presente con respecto a la felicidad es característico del Nuevo Pensamiento. Sin embargo, es de resaltar que, mediante la intensidad de colores que ofrece ATLAS.ti, se alcanza a observar que el disfrute del presente no constituye un código con tanta presencia pues no tiene un tono tan distinto al resto de códigos. Esto podría sugerir que, al menos durante el periodo que se consideró para la construcción del corpus, centrarse en el presente no era la forma de felicidad más relevante. A partir de esto posiblemente cabría sugerir que, durante tiempos de crisis, como los que caracterizaron estos años, el presente no tiene tanta importancia como los discursos de adaptabilidad y control de sí mismo.

### 5.2.2 *Entre casos*

Para el análisis entre casos lo primero que se hizo en ATLAS.ti, considerando que el número de citas no es el mismo entre ambas tradiciones de pensamiento, fue normalizar. Es decir, dado que hay más citas en el grupo del Nuevo Pensamiento en comparación al de *New Age* las comparaciones no serían adecuadas. Por lo tanto, se normalizan las cantidades totales de citas,

<sup>26</sup> Cita de receta 30 del sitio “Visión Terapias” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>27</sup> Cita de receta 29 del sitio “Visión Terapias” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>28</sup> Cita de receta 17 del sitio “Visión Terapias” de Nuevo Pensamiento de 2021

multiplicando las citas menores, por un decimal que dé como resultado el número superior de citas. Lo anterior permite que las citas representen un porcentaje idéntico por cada tradición de pensamiento, es decir, es como si por cada tradición se contara con la misma cantidad de citas. Una vez hecha la normalización, se consideran las frecuencias relativas de fila para comenzar a realizar las comparaciones tomando en cuenta el porcentaje de citas que aporta cada tradición de pensamiento en los códigos evaluados. Para consultar de forma visual el resumen del análisis entre casos se puede consultar la Figura 4. Diagrama de Sankey Intracasos Nuevo Pensamiento y *New Age* en el Anexo 4.

De acuerdo con este análisis se ha podido identificar que los discursos de “La felicidad a través del control” están prácticamente representados de forma equitativa en ambas tradiciones, con un poco más de énfasis en la tradición del Nuevo Pensamiento. Pero no pueden hacerse muchas comparaciones ya que en ambas tradiciones este discurso no está ampliamente representado.

En los discursos donde sí se advierte más diferencia, es en “La felicidad como gratitud”, “La felicidad a través de la aceptación”, “La felicidad como un proceso”, “La felicidad como un decreto” y “La felicidad negativa” con más presencia en los discursos de *New Age*. Nuevamente se evaluó la representación de cada código siguiendo las tonalidades de color que ofrece el *software*, las cuales resalta con colores oscuros las comparaciones más pertinentes según la cantidad de citas. De acuerdo con lo anterior, es de resaltar que, a pesar de que los datos de Béjar sugieren que los discursos gratitud están presentes en ambas tradiciones en nuestra investigación la diferencia fue amplia con respecto al Nuevo Pensamiento.

De manera similar, la aceptación es un discurso con más presencia en *New Age*, si bien es una noción que se vincula a ambas tradiciones, en este caso las recetas promueven formas de aceptación dirigidas a las situaciones más que al modo de ser de cada persona. Béjar identifica una interesante tensión entre la autoaceptación y los discursos de mejora, sin embargo, esa tensión no aparece en estas recetas. Lo que se refiere de manera reiterada es aceptar las circunstancias como forma de felicidad, lo cual podría tener sentido como forma de afrontar la situación de pandemia y crisis económica. La aceptación toma el mismo sentido en el Nuevo Pensamiento que en el *New Age*, es decir, aceptación externa, sin embargo, la presencia es considerablemente menor.

Para los discursos de “La felicidad como proceso”, que consiste en el establecimiento de metas como forma de felicidad, es importante contrastar que, a diferencia de los datos que ofrece Béjar

con respecto al especial énfasis que estos discursos tienen en el Nuevo Pensamiento, en nuestra investigación tienen mayor presencia en el *New Age*, en más de la mitad de las citas de este código.

Para los discursos de “La felicidad como un decreto”, es importante señalar que, a pesar de que la comparación sugiere mayor presencia en el *New Age*, la cantidad de citas es la menor con respecto a los otros códigos, lo cual no sugiere una presencia importante de este discurso. Esto puede intuirse también por la tonalidad del color, que tiende hacia los colores claros. Consecuentemente, se plantea que esta comparación no tiene tanta relevancia en nuestro análisis.

A diferencia del caso anterior, “La felicidad negativa” tiene una cantidad importante de citas que conduce a una comparación con respecto a estos discursos. Tal como lo ha sugerido Béjar, la felicidad negativa ha tenido más presencia en la tradición del *New Age*. Estos discursos llaman a las ausencias como formas de felicidad, al desprendimiento, a dejar ir situaciones y deseos en nombre de la paz, equilibrio y serenidad. «Si aprendes a vivir tranquila y en aceptación. Serás feliz»<sup>29</sup>.

Ahora se consideran los discursos que cuentan con más presencia en el Nuevo Pensamiento. Estos códigos fueron: “Adaptarse a todo”, “Disfrutar el presente”, y “Ayúdate con nuestra ayuda”. A pesar de que se conmina a la adaptación interna, en términos de pensamientos, sentimientos y actitudes, es importante mencionar que estos discursos no hacen referencia a la adaptación interna como forma de alterar la realidad sino como forma de confrontarla o aceptarla. «No es lo que te “pasa” es “lo qué haces” con lo que te pasa»<sup>30</sup>. La adaptación interna no está relacionada con la noción de cambiar los pensamientos para atraer cosas positivas, sino para adecuarnos a las circunstancias.

El código “Disfrutar el presente” cuenta con una presencia significativa con respecto al *New Age*. En concordancia con Béjar, estos discursos tienen relevancia en el Nuevo Pensamiento desde finales del siglo XIX y principios del XX. Además, es de notar que la perspectiva de la psicología positiva enfatiza en la importancia del presente como el espacio temporal predilecto de la felicidad. «Felicidad no es estar alegre y con placer todo el tiempo. Felicidad es estar presente, saboreando cada momento y aspecto de tu vida con todos los sabores que trae»<sup>31</sup>. La centralidad del presente

---

<sup>29</sup> Cita de receta 20 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>30</sup> Cita de receta 47 del sitio “TB” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>31</sup> Cita de receta 3 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2022

en esta perspectiva no enfatiza en las condiciones adversas, tales como la pandemia y la crisis económica, sino en lo que podemos aprovechar a partir de esas condiciones. «Procura disfrutar el presente, recuérdate que TODO pasa»<sup>32</sup>.

Finalmente, el código “Ayúdate con nuestra ayuda”, en concordancia con Béjar, la mayor presencia está en el Nuevo Pensamiento. Es interesante que a pesar de que los sitios de *New Age* también ofrecen terapias no haya tanto énfasis como en el Nuevo Pensamiento. En estas recetas la conminación explícita a la terapia como forma y/o medio de felicidad es recurrente. Además, como se ponía de manifiesto en el análisis de coocurrencias, estos discursos coexisten con nociones de felicidad autónoma, individual, independiente de intervenciones externas, salvo, por supuesto, la terapia. En ese sentido la terapia es descrita como una forma de relación utilitaria que procura la felicidad.

### ***5.3 Plausibilidad o creación de Hipótesis***

A partir de la codificación se plantea, como táctica de generación de sentido, siguiendo a Miles, et al. (2014, pp.278-279), la creación de plausibilidades o hipótesis. Esto es, de forma inductiva plantear hipótesis con respecto a códigos significativos para comparar intra y entre tradiciones de pensamiento en autoayuda. Es importante señalar que estas hipótesis no siguen la lógica de un estudio cuantitativo, vale decir, no se trata de un ejercicio de hipótesis en el que se realizan pruebas estadísticas. Más bien se trata de un proceso de inducción analítica que comprueba las hipótesis o plausibilidades planteadas a partir de los datos generados. En este apartado se profundiza la indagación de la relación de códigos a partir de un análisis de conjuntos ejecutado con ATLAS.ti en el que se analiza cómo se expresan códigos en las recetas de Nuevo Pensamiento y *New Age*. La elección de los códigos se sustenta en el interés por profundizar en relaciones de códigos que resultaron llamativas como consecuencia de los análisis previos.

Para el propósito de este apartado se utilizaron las Herramientas de Consulta que ofrece el *software*, las cuales trabajan con la lógica de operadores de conjuntos. De tal suerte que se consideraron los siguientes pares de códigos como base para la verificación de hipótesis: “Adaptarse a todo” y “La felicidad a través de la aceptación”. Este par de códigos se consideró

---

<sup>32</sup> Cita de receta 1 del sitio “Doza” de Nuevo Pensamiento de 2023

importante analizar en tanto sugieren dos formas de felicidad que podrían parecer contradictorias ya que indican adaptación, es decir cambio, y aceptación, o sea, adhesión. Sin embargo, el análisis de coocurrencia permitió establecer una relación transitiva en la que la adaptación puede ser también una manera de aceptación. En ese sentido se plantea la hipótesis de que; la adaptación que sugieren las recetas se orienta a un cambio individual en términos de actitudes y pensamientos que expresan aceptación ante situaciones externas.

Para comprobar la anterior hipótesis se examinaron las citas que intersecan ambos códigos. Estas citas sugieren que, en efecto, la adaptación refiere a lo que las personas pueden controlar en el plano individual ante diferentes circunstancias y, así, mantener su felicidad con una actitud de aceptación. «No es lo que te “pasa” es “lo qué haces” con lo que te pasa»<sup>33</sup>. La adaptabilidad hace referencia a la adaptación que llevamos a cabo a través de la decisión consciente de cambiar con el propósito de aceptar un orden de las cosas, es decir, la felicidad se hace dependiente de nuestra reacción a los acontecimientos en lugar de lo que se pueda cambiar en dichos acontecimientos. «La felicidad no puede depender de los acontecimientos. Es tu reacción ante los acontecimientos lo que te hace sufrir»<sup>34</sup>.

Por otro lado, se analizó esta relación en términos de las tradiciones del Nuevo Pensamiento y *New Age*. Es decir, se examinó en cuál tradición esta conjunción es más recurrente. Es pertinente retomar el análisis de Béjar (2018, p.186) con respecto a los discursos *New Age*, el cual sugiere que promueven la transformación interior mientras se acepta el exterior, dado que la “aceptación y distanciamiento ayudan a la paz interna” (p.167). Sin embargo, Béjar advierte que hay una tensión entre los discursos de aceptación interna, es decir, apreciarnos por cómo somos, y la demanda a la mejora interna. Consecuentemente, se plantean dos hipótesis: que los discursos de las recetas en *New Age* propondrán la adaptación como forma de aceptación; y, por otro lado, que la aceptación de sí mismo contradice los discursos de adaptación.

De acuerdo con el análisis, los discursos *New Age* reportan más citas con respecto a la adaptación como forma de aceptación. Es de resaltar que los discursos en esta tradición de pensamiento se orientan hacia la disposición de cambio personal como forma de aceptación que deviene en felicidad. «Hazte un favor y sé feliz. Con mucho, con poco, con todo, con nada, acompañado o

---

<sup>33</sup> Cita de receta 47 del sitio “TB” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>34</sup> Cita de receta 6 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

solo. Pero sé feliz»<sup>35</sup>. En el ejemplo anterior la decisión de ser feliz se considera un favor que de manera deliberada podemos hacernos a pesar de las circunstancias.

En lo que concierne a la segunda hipótesis: la aceptación de sí mismo contradice los discursos de adaptación, es de notar que no hay presencia de discursos de autoaceptación en las citas analizadas para esta intersección. Es decir, la hipótesis no puede comprobarse. A diferencia de los datos que reporta el análisis de Béjar, la autoaceptación no figura en ninguna de las citas. Lo anterior es llamativo si se considera el contexto de nuestro corpus, caracterizado principalmente por un largo periodo de confinamiento, así como una crisis económica como consecuencia de las actividades laborales que se detuvieron. Es interesante que durante este periodo las recetas de felicidad se orienten a la aceptación del exterior y transformación interior más que a la aceptación de sí mismo.

Paralelamente, los discursos en Nuevo Pensamiento en esta intersección se limitan a dos citas, sin embargo, una es interesante en términos de la metáfora que emplea pues hace referencia a la aceptación como forma de evitar una confrontación. «“No luches contra lo que no puedes cambiar.” “Luchar contra tu pasado impide hacer pleno este momento”»<sup>36</sup>. En este ejemplo se sugiere aceptación en términos retrospectivos, es decir, abandonar lo que pasó y centrarse en el presente, resulta llamativo que sea la única mención a la dimensión temporal de entre todas las citas de esta intersección.

El siguiente par de códigos del que se generan hipótesis son “La felicidad a través del control” y “La felicidad negativa”. Esta relación resulta interesante dado que, de acuerdo con Béjar la felicidad negativa es característica de los discursos *New Age*, mientras que los discursos que refieren el poder de la mente se relacionan especialmente con los discursos del Nuevo Pensamiento. Mediante el análisis de coocurrencia se determinó que la felicidad a través del control tiene como resultado la felicidad negativa y mediante el análisis entre casos se advirtió que estos discursos de control tienen una presencia similar en ambas tradiciones. En ese sentido, se plantea la hipótesis de que; el control, en términos de pensamientos y actitudes individuales que da como resultado la felicidad negativa tiene más presencia en las recetas de *New Age*.

El análisis de este par de códigos sugiere que, lo que enfatizan estos discursos se orienta al control de pensamientos como si las personas fuesen una suerte de centinelas de sí mismos. Se motiva al

---

<sup>35</sup> Cita de receta 22 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2020

<sup>36</sup> Cita de receta 42 del sitio “TB” de *New Age* de 2021

examen continuo de sí mismo, esta vigilancia está destinada a evitar actitudes de queja y victimizaciones. «La verdadera misión que tienes en la vida es hacerte feliz, y para ser feliz, debes mirar lo que crees, la forma en que te juzgas, la forma en que te victimizas»<sup>37</sup>. Al evitar la queja y victimizaciones se alude a lo que podría ser la felicidad de las ausencias. Lo que estos discursos podrían tener como consecuencia es la responsabilización personal sobredimensionada con respecto a la responsabilidad de otros. En el ejemplo anterior, el problema no es si somos víctimas o no, sino la victimización que hacemos de nosotros mismos. «La felicidad también depende de que permanezcamos en la fuerza real que viene de reconocer nuestra responsabilidad, esto es, nuestra capacidad de respuesta en todo momento»<sup>38</sup>.

Es idóneo el planteamiento de esta hipótesis ya que, si bien el análisis entre casos demostró que los discursos de control están en ambas tradiciones, la felicidad negativa sigue teniendo más presencia en el *New Age*, por lo tanto, es pertinente preguntarse cómo las conminaciones al control de sí mismo se relacionan con los discursos de felicidad negativa. Se encontró, además de la presencia del discurso del control de los pensamientos, alusiones al control de las relaciones. «Deja de compararte con otras personas, simplemente elige ser feliz y vivir tu propia vida»<sup>39</sup>. En este ejemplo, se aduce la no comparación como forma de felicidad para desarrollarse de manera individual. Una de las posibles consecuencias en términos de prácticas sociales, es que se demerite el valor de las comparaciones para señalar situaciones injustas. Compararse con otros, en efecto, puede ser una manera productiva de clasificar situaciones que podrían ser de otra manera. En ese sentido, no compararse podría guiar al estancamiento en aras de la felicidad individual.

## Discusión

Para establecer una ruta de discusión se propone abordar los discursos más representativos a partir de los criterios de generación de significado. Derivado de este proceso se comenzó a generar certidumbre con respecto a los códigos significativos para las subsecuentes decisiones analíticas. Se determinó que ningún código es representativo, vale decir, ningún código aparece por lo menos una vez en cada caso o grupo de casos. A este respecto se argumentó que el propósito planteado en el apartado del muestreo en el Capítulo 1 es rastrear una diversidad amplia, en lo posible, de

---

<sup>37</sup> Cita de receta 34 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2020

<sup>38</sup> Cita de receta 1 del sitio “Constelación” de *New Age* de 2023

<sup>39</sup> Cita de receta 75 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2020

recetarios de felicidad. Lo cual llevaría a discursos diferentes entre sí. Por tal motivo no se consideró que la ausencia de representatividad suponga un problema insalvable para el análisis.

Posterior a la representatividad, se planteó un análisis de las frecuencias y densidades de los códigos. Es decir, un análisis de magnitudes y de relaciones, respectivamente. Consecuentemente, se determinó que 27 de los 34 códigos planteados son significativos para el análisis. Por tal motivo se consideraron estos códigos para un análisis de coocurrencias con el objetivo de identificar los códigos frecuentes y la naturaleza de sus relaciones. Ese ejercicio permitió la conformación de una panorámica de los discursos principales. La herramienta ATLAS.ti se utilizó para dar cuenta de aquellas coocurrencias más significativas, a partir de la que se determinó que el código “La felicidad a través del control” es el discurso más frecuente y con más densidad.

En concordancia con lo anterior, se plantearon las relaciones derivadas de este código clave y se propuso un mapa semántico de códigos que resume las uniones. Derivado de estas decisiones analíticas se puede decir que, en términos de las prácticas de dominio en los discursos de autoayuda, los discursos que más se enfatizan están orientados al control del *yo* en diferentes ámbitos. Una de las coocurrencias más importantes de este código la tuvo con los discursos de “Adaptarse a todo”, otro de los códigos frecuentes.

La relación de ambos códigos permite identificar un énfasis en el control de las percepciones y actitudes frente a la vida, así como en la adaptabilidad frente a situaciones cambiantes. Se identificó que, para expresar el control necesario en el pensamiento y actitudes, se echa mano de metáforas que remiten al dominio de nuestras experiencias. El dominio que tengamos de la experiencia se relaciona con la noción de hacer de la felicidad una decisión consciente. La decisión de ser felices, siguiendo a estos discursos, debe llevarse a cabo mediante el ejercicio de la adaptación continua. Adaptarse es una manera de dirigir los pensamientos y actitudes hacia la positividad y, por ende, a la felicidad.

Ante el panorama que presenta esta coocurrencia es necesario insistir en las implicaciones de estas recetas. Dado que la insistencia en el control y adaptación individual como forma de felicidad, minimiza o ignora las desigualdades sociales, económicas y de acceso a recursos que afectan la capacidad de las personas para adaptarse y ejercer control sobre sus vidas.



En un sentido similar a la coocurrencia con la adaptación, los discursos de felicidad negativa se relacionan, pero a través de una relación asimétrica de justificación. Los discursos de control sobre los pensamientos y actitudes justifican una forma negativa de felicidad, caracterizada por la ausencia de sufrimiento y conflicto.

Una forma de resumir esta relación consiste en la conminación de reducir o desaparecer el sufrimiento mediante el control de nuestras actitudes frente al dolor. Estos discursos proponen que el sufrimiento es una elección personal, lo cual podría tener como consecuencia la expansión de sentimientos de culpa en las personas que no logran eludir el sufrimiento ya que se percibe como una falta de empeño o disciplina.

Otro aspecto para destacar es que se banalizan los orígenes del sufrimiento, dado que no importa qué lo produzca, todos somos capaces de controlarnos ante él. En ese sentido hay una relación con los discursos meritocráticos de la felicidad, es decir, cada uno tiene la felicidad que se merece. El planteamiento anterior podría desembocar en la presión personal por ser felices, o sea, la sensación de que debemos ser felices por méritos propios, lo cual apunta a la idea de que la felicidad es un premio que sólo obtienen los que se esfuerzan lo suficiente.

Relacionado con los discursos meritocráticos hay, además, una condena a actitudes de queja, juicios y apegos en la búsqueda de felicidad. La consecuencia de esta condena podría devenir en la omisión de expresiones legítimas de descontento y la falta de reconocimiento de la injusticia y las desigualdades. Esta coocurrencia puede perpetuar condiciones desiguales respaldadas por discursos que promueven el control sobre las quejas en aras de obtener felicidad.

Por otra parte, el análisis de la felicidad a través del control y de la felicidad como proceso, enfatiza en las diferentes maneras en las que las metáforas de la felicidad expresan la disposición a ser felices. De acuerdo con el discurso de la felicidad como un proceso, la felicidad no es un punto de llegada sino una forma de ser en la búsqueda de objetivos. Esta perspectiva enfatiza la responsabilidad individual en la construcción de la propia felicidad, y destaca que esta se encuentra en el proceso de vivir la vida de forma significativa y alineada con nuestros propósitos.

En términos de prácticas sociales, se subraya la responsabilidad individual en la búsqueda de la felicidad. Se destaca que la felicidad no debe depender de terceros o de objetivos compartidos,

sino que es el resultado de nuestras elecciones y esfuerzos personales. La perspectiva individualista de la felicidad se pone de manifiesto al omitir el papel de otros en la creación de la felicidad.

Finalmente podemos identificar los discursos de la felicidad a través del control y la felicidad a través de la aceptación. Este análisis permite identificar diversos discursos de felicidad orientados al control de los pensamientos, apegos, así como la aceptación y apreciación de lo que se tiene. El puente entre ambos códigos es que la felicidad es descrita como una elección.

El control de los pensamientos está orientado hacia una perspectiva positiva de la vida y en el caso de las recetas de esta coocurrencia se sugiere que los pensamientos positivos atraen felicidad. Las metáforas de atracción son recurrentes lo cual se relaciona con una actitud de aceptación, en la que no hay espacio para la queja o los cuestionamientos. La conminación es aceptar con esperanza de que los pensamientos positivos atraerán algo mejor. Se plantea que la felicidad no se logra cambiando las circunstancias, sino manteniendo una actitud de aceptación y gratitud. Las consecuencias de implementar las recetas de una aceptación y gratitud generalizada pueden ser el enquistamiento ante situaciones que se beneficiarían de mantener una actitud crítica antes que de gratitud.

Posterior al análisis de coocurrencias se planteó un ejercicio de análisis intracasos y entre casos, con el objetivo de comparar en distintos niveles los discursos que se consideran relevantes. Para este propósito se consideraron los datos que ofrece la propuesta de Béjar (2018) en virtud de que a partir de ella se plantearon los criterios para identificar los discursos de cada tradición de pensamiento en autoayuda. En ese sentido se plantaron códigos que comprenden discursos que Béjar ha identificado en una u otra tradición.

Este análisis permitió matizar y profundizar la construcción de estos discursos en las recetas de autoayuda. Mientras que se encontraron coincidencias también fue posible señalar diferencias con respecto a los datos de Béjar. Uno de los casos más representativos son los discursos de aceptación, que típicamente en *New Age* aluden a la autoaceptación, en nuestro análisis la aceptación tuvo presencia, pero era dirigida hacia las circunstancias externas. De manera similar, los discursos de “La felicidad como un proceso” que alude a la creación de metas, en nuestro análisis se halló mayor presencia en las recetas de *New Age*.

Como lección de estos análisis vale mencionar que estos discursos son sensibles a las circunstancias sociales y culturales en las cuales se producen. Tal como lo hace notar McGee (2005, pp.119-120), la literatura de autoayuda históricamente ha cambiado de acuerdo con las tendencias culturales; ver el ejemplo del énfasis religioso que iba y venía con los discursos seculares en las revisiones del libro *Cazadores de trabajos: Cómo encontrar tu misión en la vida* de Richard Bolles. No es de extrañar entonces que, durante periodos de crisis en varios aspectos, como los que han caracterizado los años en los que se construyó el corpus enfatizen en distintas maneras de ser felices.

Finalmente se planteó otra táctica de generación de sentido que consiste en la formulación de plausibilidades o hipótesis desde una perspectiva de investigación cualitativa. A partir de un análisis inductivo de los discursos se plantearon hipótesis de códigos significativos. Se consideraron relaciones de códigos que en principio aducían a procesos contradictorios como la adaptación y la aceptación, para comprender su unión en las citas. En este apartado se presentó nuevamente una hipótesis con respecto a los discursos de autoaceptación y la posible contradicción con los discursos de adaptación. Se determinó que estas recetas no aluden a la autoaceptación sino a la aceptación de circunstancias.

### **Conclusiones**

Este análisis ha permitido destacar varios enfoques y discursos de la felicidad que coexisten en dos tradiciones de pensamiento en autoayuda. Por medio de un muestreo de recetas de felicidad en *New Age* y Nuevo Pensamiento se construyó un corpus al que se le aplicaron técnicas de codificación inductiva. A partir del libro de códigos que se creó se realizaron criterios de generación de significado para evaluar los códigos significativos. Se concluyó que, a pesar de no ser representativos, hay 27 códigos significativos en términos de frecuencia y densidad.

Derivado de los análisis de códigos significativos se desarrolló un análisis de coocurrencias. Este análisis permitió identificar que ambas perspectivas dominantes en autoayuda mantienen como discurso central "La felicidad a través del control", que enfatiza la capacidad de dominar nuestros pensamientos, actitudes y experiencias para alcanzar la felicidad. Se establece un énfasis en adaptarse a las circunstancias y orientar los pensamientos hacia la positividad como vías para controlar nuestra felicidad.

El análisis ha permitido identificar estrategias discursivas que se utilizan para apuntalar la felicidad como consecuencia del control personal. En ese sentido, es posible destacar que estos discursos dominantes tienden a minimizar desigualdades y fomentar una visión individualista y meritocrática de la felicidad.

Mediante un análisis que ha retomado el contexto histórico en la literatura de autoayuda, se ha podido identificar el origen y desarrollo de los discursos que forman parte de las recetas. Lo anterior coadyuvó a establecer discursos predominantes que se relacionan con la felicidad a través del control, siendo uno de ellos la felicidad negativa, en donde se promueve la idea de que el sufrimiento es una elección personal y que controlando nuestras actitudes ante el dolor podemos evitarlo.

Por otro lado, se discute "La felicidad como proceso", que resalta la importancia de disfrutar y encontrar significado en el camino hacia nuestros objetivos en lugar de simplemente lograrlos. Se enfatiza la responsabilidad individual en la construcción de la felicidad a través de la elección consciente de vivir de manera significativa y alineada con nuestros propósitos.

Posterior al análisis de coocurrencias se llevó a cabo un análisis intracasos y entre casos que puso de manifiesto algunos de los matices en los discursos y como, a diferencias de otros análisis, ciertos discursos tienen más énfasis en una u otra tradición. En ese sentido, se identificaron los discursos que caracterizan a cada tradición en las recetas, lo cual permitió profundizar en las nociones de felicidad que promueven, así como sus posibles consecuencias. En concordancia con este análisis se plantearon plausibilidades o hipótesis con respecto a códigos que son representativos de cada tradición.

Los límites que se han podido identificar en este análisis se relacionan, de entrada, con la dimensión escogida: los textos. Si bien muchas de las recetas son publicadas mediante texto, es necesario señalar que en plataformas publicitarias los discursos de felicidad se presentan también mediante recursos como videos, imágenes y audios. Para estos contenidos sería importante partir de una dimensión de análisis discursivo diferente, orientada a la multimodalidad.

De forma general esta investigación permitió la reflexión crítica de cara a las posibles consecuencias de estos discursos. Tomando una perspectiva construccionista, se considera que estos no son consecuencias de mentes individuales, sino fenómenos por derecho propio que

construyen realidades. En ese sentido, se detallaron las posibles consecuencias de estas formas relacionales de felicidad, lo cual contribuye, como cualquier otro discurso, de felicidad a nuevas formas de construcción de realidades. En efecto, este estudio es una forma de construir la realidad a partir de otras prácticas discursivas y constituye otra forma relacional de felicidad que considera al autor, los sitios de autoayuda, al director de tesis, y a otros autores que mediante los discursos caracterizan la felicidad.

La perspectiva crítica que se toma no debe confundirse con una propuesta en contra de la felicidad o un manifiesto en pro de la infelicidad o la tristeza. Nuestro trabajo se funda en una perspectiva relacional de la felicidad que no considera que la felicidad es independiente de la acción conjunta mediante la cual se hace inteligible, por tanto, sería contradictorio afirmar que existen formas objetivas de vivir mejor que no se basan en la felicidad. Lo que sí sostenemos es que, históricamente, la felicidad incide en cómo nos comportamos y organizamos nuestras vidas de acuerdo con distintas prácticas y concepciones que no se fundan en un examen objetivo de la realidad sino en acción conjunta que consolida formas tradicionales de ser felices. Por tanto, tenemos la libertad de ser críticos al respecto, dado que no hay una forma de felicidad objetiva, unívoca y transhistórica, tenemos la posibilidad de fundar relaciones que consideren las consecuencias de las nociones de felicidad que heredamos. Lo anterior nos permitiría sopesar los resultados de pensar que la felicidad depende enteramente de nuestro control personal; que depende de qué tan bien sepamos adaptarnos y no adaptar el entorno; que debemos disfrutar el presente a pesar de los problemas, dado que es nuestra elección ser felices; que las relaciones deben ser utilitarias y no compartimos felicidad con nadie; que la felicidad depende de qué tan agradecidos nos mantenemos y cuán bien limitamos nuestras quejas, sin considerar si son propicias o justificadas.

Por lo anterior, nuestra perspectiva crítica le apunta a nuevas formas de relaciones, que en ningún modo se fundan en parámetros objetivos o en versiones más acertadas de la felicidad, sino que se fundan en la acción conjunta que considera las consecuencias y que acepta que, no importa la forma de felicidad que adoptemos, nunca es necesaria y siempre ha de ser posible por los acuerdos y negociaciones sociales.

## Referencias

- Aceves, A. (2018). *Autoayuda y CD9: los libros más vendidos en México en 2018*. Obtenido de Cultura Colectiva : <https://culturacolectiva.com/letras/libros-mas-vendidos-en-mexico-2018/>
- Ahmed, S. (2019). *La promesa de la felicidad: Una crítica cultural al imperativo de la alegría*. Buenos Aires : Caja Negra .
- Alarcón S, M. A. (2008). Austin y Searle: la relación entre verbos y actos ilocucionarios. *Literatura y Lingüística*, 235-250.
- Ambrona, T., & López Pérez, B. (2010). ¿Qué hace diferente a un líder?: Un enfoque desde la psicología positiva. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.
- Austin, J. L. (1962). *Cómo hacer cosas con palabras*. Escuela de Filosofía Universidad ARCIS.
- Barragán Estrada, A. R. (2012). Psicología positiva y humanismo- premisas básicas y coincidencias en los conceptos. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 15(4).
- Beci Aranda, J. C. (2023). *¿Agoniza la lectura en México?* Obtenido de Humanidades Comunidad UNAM : <https://www.humanidadescomunidad.unam.mx/agoniza-la-lectura-en-mexico/>
- Béjar, H. (2011). Cultura psicoterapéutica y autoayuda. *Papers: revista de sociología*, 341-360.
- Béjar, H. (2018). *Felicidad: La salvación moderna*. Tecnos.
- Blázquez Manzano, A., & Gutiérrez Caballero, J. M. (2019). Análisis del discurso sobre un relato de felicidad en cinco palabras. *Pensar la Publicidad* , 243-257.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). To saturate or not to saturate Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-s. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-17.
- Cabanas, E. (2013). *La felicidad como imperativo moral: origen y difusión del individualismo "positivo" en el capitalismo neoliberal y sus efectos en la construcción de la subjetividad*. Universidad Autónoma de Madrid- Departamento de Psicología Básica.
- Cabanas, E. (10 de julio de 2020a). HAPPYCRACIA con EDGAR CABANAS ~ enGrama #13. (M. De Andrés Ortega, & J. Delgado López, Entrevistadores)
- Cabanas, E. (17 de diciembre de 2020b). La industria de la felicidad Edgar Cabanas | Happycracia #2. *Institut d'Humanitats de Barcelona*. Barcelona. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=Rz3sTEE4r5Y>
- Cabanas, E. (13 de octubre de 2020c). Ciclo Emociones. Las industrias de la felicidad. Edgar Cabanas y Javier Moscoso. (J. Moscoso, Entrevistador) Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=A6l8eCyi4bU>
- Cabanas, E. (16 de diciembre de 2021). Happycondríacos: "Debemos salir de todo este discurso de la felicidad y para ello debemos dejar de obsesionarnos con ella. (M. Rodríguez, Entrevistador)
- Cabanas, E., & Illouz, E. (2019). *Happycracia: cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Barcelona: Planeta .

- Campos, V. S. (2012). Análisis del Discurso y Psicología: A veinte años de la revolución discursiva. *Revista de Psicología*, vol. 21, 185-208.
- Charaudeau, P., & Maingueneau, D. (2002). *Diccionario de análisis del discurso*. Amorrortu/editores.
- Chen, Z., & Yicheng Wang, C. (2020). *The Discipline of Happiness: The Foucauldian Use of the "Positive Energy" Discourse in China's Ideological Works*. SAGE.
- Cloninger, R., & García, D. (2015). The heritability and development. En M. P. (Ed.), *Genetics of Psychological Well-Being: The role of heritability* (págs. 97-113). Oxford University Press.
- Curi Azar, C. G. (2007). Eric Hobsbawm: su visión de la historia y el tiempo. *I Jornadas Nacionales de Historia Social 30, 31 de mayo y 1 de junio de 2007*. I Jornadas Nacionales de Historia Social.
- Davies, W. (2016). *La industria de la felicidad: cómo el gobierno y las grandes empresas nos vendieron el bienestar*. Barcelona : Malpaso .
- De la Fabián, R., & Stecher, A. (2013). Nuevos discursos acerca de la felicidad y gubernamentalidad neoliberal: "Ocupate de ser feliz y todo lo demás vendrá por añadidura". *Sociedad Hoy*, 29-46.
- Deneault, A. (2019). *Mediocracia. Cuando los mediocres toman el poder*. Madrid: Turner Publicaciones.
- Enciso, G., & Lara, A. (2016). El giro afectivo y la psicología social. En O. Nateras, S. Árciga, & J. Mendoza, *Psicologías sociales aplicadas. Temas clásicos, nuevas aproximaciones y campos* (págs. 325-351). Biblioteca Nueva. UAM-Iztapalapa.
- Fernández Christlieb, P. (2000). *La afectividad colectiva*. Taurus.
- Fernández Olguín, D. (2018). Análisis crítico de discurso del bienestar subjetivo y la psicología positiva en la adolescencia. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 39-51.
- Flick, U. (2015). *El diseño de investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Galeano M., M. E. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Fondo Editorioal Univesidad EAFIT.
- Garfinkel, H. (2006). *Estudios en Etnometodología*. Anthropos.
- Gergen, K. (1996). *Realidades y Relaciones. Aproximaciones a la construcción social*. Paidós .
- Gergen, K. (2007). Parte II: Hacia el discurso y la narrativa. En K. Gergen, *Construccionismo Social Aportes para el Debate y la Práctica* (págs. 125-189). Universidad de Los Andes, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, Centro de Estudios.
- Gergen, K. (2016). *El ser relacional. Más allá del Yo y de la Comunidad*. Biblioteca de Psicología. Desclée De Brouwer.
- Gilbert, N., & Mulkay, M. (1984). *Opening Pandora's Box: A sociological analysis of scientists' discourse*. Cambridge University Press.
- Gómez Santibáñez, G. (2017). Sócrates y la actitud filosófica. *CIELAC, Centro Interuniversitario de Estudios Latinoamericanos y Caribeños*, 1-7.

- Guerra, C., Arrau, R., Escobar Villalobos, K., & Martínez Riquelme, J. (2020). Repertorios interpretativos de un manual de intervención en la infancia temprana en Chile. *Política y Sociedad*, 197-215.
- Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis*. Great Britain: Arrow Books .
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Barcelona : Herder .
- Hochschild, A. (2003). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Los Ángeles: University of California Press.
- Hootsuite, W. A. (2022). *Digital 2022 Global Overview Report. The esencial guide to the wolrd's conected behaviours*. Obtenido de wearesocial.com: <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-2022/>
- Illouz, E. (2010). *La salvación del alma moderna. Terapia, emociones y la cultura de la autoayuda*. . Katz.
- Íñiguez Rueda, L. (2003). *Análisis del discurso. Manual para Ciencias Sociales*. UOC.
- James, W. (1985). ¿Qué es una emoción? *Estudios de Psicología*, 57-73.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1995). *Metáforas de La Vida Cotidiana*. Cátedra.
- López-Cantos, F. (2017). El discurso de la felicidad de las terapias alternativas en Facebook. *Razón y Palabra*, vol. 21, núm. 98, 381-393.
- Martín Pérez, A., Rodríguez Díaz, J. A., Condom Bosch, J. L., & Domínguez Aguayo, A. (2021). Recetas para la felicidad: una propuesta para el análisis de la orientación moral de acciones y emociones. *DEBATS*, 13-30.
- Martínez Guzmán, A., & Medina Cárdenas, O. (2016). La felicidad como tecnología de gobierno en el contexto neoliberal: Una exploración de los discursos felicitarios en tres ámbitos . *Revista SOMEPSO* , 61-91.
- Martínez-Guzmán, A. (2020). Tiempos felices: Transformaciones en las tecnologías psicológicas de gobierno de la subjetividad . *Arxiu de sociologia*, 159-173.
- Martínez-Guzmán, A., & Lara, A. (2019). Affective modulation in positive psychology's regime of happiness. *Theory & Psychology*, 336-357.
- McGee, M. (2005). *Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. Oxford University Press.
- McMahon, D. M. (2005). *Happiness: A history*. New York : Atlantic Monthly Press.
- Medina Cárdenas, O. (2019). El gobierno de la felicidad. Análisis de los discursos de autoayuda de la Psicología Positiva. *Quaderns de Psicologia*, 1-16.
- Medina-Vincent. (2020). La difusión del lenguaje terapéutico a través de la literatura gerencial y de autoayuda. *AGORA — Papeles de Filosofía*, 33-58.
- Mejía Navarrete, J. (2000). El muestreo en la investigación cualitativa. *Investigaciones Sociales*, 165–180. .



- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis A Methods Sourcebook*. SAGE .
- Miller, D., Costa, E., Haynes, N., Tom, M., Nicolescu, R., Sinanan, J., . . . Wang, X. (2016). Does social media make people happier? En D. Miller, E. Costa, N. Haynes, M. Tom, R. Nicolescu, J. Sinanan, . . . X. Wang, *How the World Changed Social Media*. UCL Press.
- Moreno, J. (1974). *Psicodrama* . Ediciones Hormé.
- Papalini, V. (2015). *Garantías de felicidad Estudio sobre los libros de autoayuda*. Adriana Hidalgo editora.
- Peck, M. S. (2003). *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth*. Simon & Schuster .
- Pereira Menaut, G. (2000). La felicidad como fenómeno histórico: la Grecia clásica. *Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco*, 51-60.
- Postman, N. (2001). *Divertirse hasta morir: el discurso público en la era del <<show business>>*. Barcelona: Ediciones de la Tempestad.
- Potter, J. (1998). Introducción y Cap.1 Estudios sociales de la ciencia. En J. Potter, *La representación de la realidad. Discurso, retórica y construcción social* (págs. 11-31, 32-62). Paidós.
- Potter, J., & Wetherell, M. (1996). Capítulo 2. El análisis del discurso y la identificación de 10s repertorios interpretativos. En A. J. López, & J. L. Linaza, *Psicologías, discursos y poder* (págs. 63-79). Aprendizaje Visor.
- Quadratin. (6 de diciembre de 2020). *Ante pandemia, repunta venta de libros de autoayuda en México*. Obtenido de 24 horas.mx: <https://www.24-horas.mx/2020/12/06/ante-pandemia-repunta-venta-de-libros-de-autoayuda-en-mexico/>
- Riccò, I. (2020). El auge de las medicinas alternativas y terapias New Age como respuesta a “la nueva crisis de la presencia”. *Quaderns de l’Institut Català d’Antropologia Número 36 (1)*, pp. 67-79.
- Robbins, T. (2007). *Awaken the Giant Within*. Simon & Schuster.
- Saldaña, J. (2021). *The Coding Manual For Qualitative Researchers* . SAGE.
- Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. DEBOOKS.
- Serrano Balbuena, L. A. (2014). *Guía psicológica de reforzamiento para el apoyo del incremento de la felicidad*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Sotavento, México.
- Spradley, J. P. (2016). *The Ethnographic Interview* . Waveland Press.
- Srnicek, N. (2018). Capitalismo de plataformas. En *Capitalismo de plataformas* (págs. 39-86). Caja Negra.
- Van Dijk, T. A. (1999). El análisis crítico del discurso. *Anthropos*, pp. 23-36.
- Van Dijk, T. A. (2009). *Discurso y Poder* . Gedisa,.
- Vázquez, L. A. (10 de 04 de 2021). *Participación Ciudadana 29 Laguna*. Obtenido de Creso, Solón y la felicidad en Herodoto: <https://pc29laguna.org.mx/creso-solon-y-la-felicidad-en-herodoto/>

Vera Noriega, J. Á., Velasco Arellanes, F. J., Heloisa Bruna Grubits Goncalves de Olive, H. B., & Salazar Millán, I. G. (2016). Parámetros de inclusión y exclusión en los extremos de la felicidad satisfacción con la vida en México. *Acta de Investigación Psicológica*, 2395-2403.

Wright, K. (2008). Theorizing therapeutic culture. Past influences, future directions. *The Australian Sociological Association*, 321–336.

### Anexo 1 Criterios de generación de significado

Tabla 1. Criterios de generación de significado

Códigos	Representatividad	Frecuencia	Densidad	Significativo
		$\geq 41$	$\geq 1$	
1. Adaptarse a todo	NO	SÍ	SÍ	SÍ
2. Ayúdate con nuestra ayuda	NO	SÍ	SÍ	SÍ
3. Circunstancias de la vida	NO	NO	NO	NO
4. Disfrutar el presente	NO	SÍ	SÍ	SÍ
5. La felicidad a partir de la meditación	NO	NO	NO	NO
6. La felicidad a partir del mindfulness	NO	SÍ	NO	SÍ
7. La felicidad a través de la	NO	SÍ	SÍ	SÍ

---

aceptación					
<b>8.</b>	La felicidad a través del control	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>9.</b>	La felicidad como algo sustentable	NO	NO	NO	NO
<b>10.</b>	La felicidad como derecho	NO	NO	SÍ	SÍ
<b>11.</b>	La felicidad como gratitud	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>12.</b>	La felicidad como intrínseca	NO	NO	NO	NO
<b>13.</b>	La felicidad como placer	NO	NO	NO	NO
<b>14.</b>	La felicidad como químicos	NO	NO	SÍ	SÍ
<b>15.</b>	La felicidad como recreación	NO	NO	SÍ	SÍ
<b>16.</b>	La felicidad como sorpresa	NO	NO	NO	NO
<b>17.</b>	La felicidad como un decreto	NO	SÍ	SÍ	SÍ

---

---

<b>18.</b> La felicidad como un mérito	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>19.</b> La felicidad como un proceso	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>20.</b> La felicidad como una promesa	NO	NO	SÍ	SÍ
<b>21.</b> La felicidad de la democracia	NO	NO	NO	NO
<b>22.</b> La felicidad de la escritura	NO	NO	NO	NO
<b>23.</b> La felicidad de la espiritualidad	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>24.</b> La felicidad de las pequeñas cosas	NO	NO	NO	NO
<b>25.</b> La felicidad de recordar	NO	NO	NO	NO
<b>26.</b> La felicidad de sonreír	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>27.</b> La felicidad del cuidado de imagen	NO	NO	NO	NO

---

---

<b>28.</b> La felicidad del auténtico yo.	NO	SÍ	NO	SÍ
<b>29.</b> La felicidad depende del cuidado del bienestar	NO	NO	SÍ	SÍ
<b>29.1.</b> La felicidad depende del cuidado del bienestar: Ambiental	NO	NO	SÍ	SÍ
<b>29.1.1.</b> La felicidad depende del cuidado del bienestar: Emocional	NO	NO	SÍ	SÍ
<b>29.1.1.1.</b> La felicidad depende del cuidado del bienestar: Físico	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>29.1.1.1.1.</b> La felicidad depende del cuidado del bienestar:	NO	NO	NO	NO

---

---

Mental				
<b>30.</b> La felicidad negativa	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>31.</b> La felicidad y las relaciones con otros	NO	SÍ	NO	SÍ
<b>31.1.</b> La felicidad y las relaciones con otros: La felicidad está con otros	NO	SÍ	NO	SÍ
<b>31.1.1.</b> La felicidad y las relaciones con otros: La felicidad no está en otros	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>31.1.1.1.</b> La felicidad y las relaciones con otros: Relaciones utilitarias	NO	SÍ	SÍ	SÍ
<b>32.</b> La funcionalidad de las emociones y pensamientos	NO	NO	NO	NO

---

---

33. La respiración feliz	NO	NO	NO	NO
34. Tú eres tu prioridad	NO	SÍ	SÍ	SÍ

---

### Anexo 2 Análisis de coocurrencias

Una vez que se establecieron los códigos significativos a través del análisis de representatividad, frecuencia y densidad, se propone ahora una táctica de generación de sentido orientada al análisis de coocurrencias. Este análisis permite identificar de forma más clara las relaciones entre códigos y cómo los discursos de felicidad se vehiculizan en ambas tradiciones de pensamiento, Nuevo Pensamiento y *New Age*. Es decir, este análisis permite ubicar los códigos que comprenden o coexisten en un mismo fragmento de texto y de esta manera caracterizar las relaciones de los códigos construidos.

En el presente análisis se considera el corpus entero de recetas para establecer una panorámica de los discursos y, más adelante, esta perspectiva se complementa con análisis intracaso y entre caso en cada tradición de pensamiento, con el objetivo de profundizar en las particularidades de cada tradición. Para reconocer las coocurrencias se utilizó la herramienta de tabla de coocurrencias en ATLAS.ti, la cual resultó de utilidad para identificar las relaciones de los discursos más frecuentes. Si bien no existe un criterio numérico exacto para definir cuáles son las coocurrencias más relevantes, el *software* ofrece algunas facilidades para prestar atención a aquellos discursos que más coocurren. A través de la representación visual de colores más oscuros ATLAS.ti nos indica cuáles serían las relaciones a las que se les debería prestar más atención. En ese sentido, se consideró este proceso un primer paso para la construcción del mapa semántico de códigos. Se identificaban aquellas coocurrencias más grandes y se examinaron todas las citas que las componían con el propósito de determinar la relación que mantienen.

Con respecto a la tipología de relaciones se siguió la propuesta de Spradley (2016, p.110), cabe destacar que la mayor parte de relaciones de este autor se incluyen en el propio ATLAS.ti, con lo cual simplemente se señalaron a partir de lo que se identificó en las citas. La única relación que se creó a través del *software* fue, en términos semánticos, de función, con una propiedad asimétrica

que indica “*se usa para*”. Esta relación se utilizó en tres coocurrencias que más adelante se detallan.

Derivado de este proceso de análisis se identificaron un total de 16 coocurrencias, las cuales se organizaron de acuerdo con un criterio de densidad, es decir, se agrupan según el código que tiene más relaciones. A continuación, se presenta una propuesta para cada coocurrencia considerada en las cuales se argumenta el tipo de relación considerando además un análisis en términos de las metáforas y actos de habla.

### **1. “La felicidad a través del control” y “Adaptarse a todo”**

“La felicidad a través del control”, es un código que comprende los discursos de felicidad que sugieren la necesidad del control para alcanzar la felicidad. Hace referencia al dominio que tenemos de los objetos, relaciones y de nosotros mismos. Se relaciona con hacer de la felicidad una decisión. Por otro lado, el código “Adaptarse a todo”, se centra en la adaptación individual como forma de felicidad. Es decir, si uno se adapta y cambia ante las circunstancias podemos fluir en la vida sin necesidad de cambiar a los demás. Estos códigos se relacionan de la siguiente manera: la adaptación *es una* forma de control que ejercemos sobre nosotros mismos cuyo objetivo es dirigir los nuestros pensamientos hacia la positividad.

La idea del control de los pensamientos es sugerida mediante distintas metáforas. Una de ellas se refiere a la vida como un proveedor de oportunidades que puede ofrecernos limones para hacer limonada (es decir, experiencias positivas) o excremento que representa la oportunidad de hacer abono, es decir, de adaptar las experiencias negativas hacia algo positivo. En este sentido, también se relaciona con la noción de la felicidad como una decisión, ya que sugiere un ajuste personal hecho de forma deliberada ante las circunstancias.

La metáfora del excremento se relaciona además con la del florecimiento, es decir, a partir del excremento, las plantas obtienen abono que les ayuda a crecer. De manera tal que, si queremos ser felices, debemos aprovechar las experiencias negativas para crecer. La idea de crecer es también una metáfora que aduce a la maduración, al fortalecimiento y la consolidación.

La metáfora de aquellos que aprovechan el abono que da la vida crea una suerte de distinción entre aquellos capaces de tomar la decisión de cambiar su actitud y dirigirse a la felicidad, y, por otro lado, aquellos que en el abono no ven oportunidad sino excremento. En tal sentido, el proceso de



florecimiento a partir de las dificultades no es algo fortuito, sino disposicional. Aquellos que florecen se lo han ganado, por tal motivo también hay relación con el código “La felicidad como un mérito”.

El discurso meritocrático de la felicidad se expresa a través de imperativos en los que se le recuerda a las personas que cada individuo es responsable de su felicidad. En ocasiones, incluso se condena la queja en el proceso de hacer méritos para ser feliz. «TÚ TIENES QUE HACER EL TRABAJO. Tú tienes que tener la disciplina, constancia y perseverancia para lograr lo que deseas. Nadie más te lo va a dar sólo por quejarte»<sup>40</sup>. Una de las formas de hacer méritos estriba en la sugerencia de salir de la zona de confort, lo cual nos remite nuevamente al código “Adaptarse a todo”. Salir de la zona de confort es un discurso que describe la vida atascada en un proceso que nos impide avanzar.

En el contexto de la pandemia en 2020, el discurso sugiere que se ha presentado la oportunidad perfecta para salir de nuestra zona de confort y ser mejores personas. Es importante señalar que esta sugerencia no toma en consideración las circunstancias materiales o sociales en las que se vive. Es decir, que durante la pandemia, las actividades cotidianas se volvieran más difíciles no implica que antes estuvieran en una zona de confort con todas las facilidades a disposición. Para muchas personas, su situación difícil se volvió aún más complicada. Por tanto, la sugerencia de salir de la zona de confort no repara en las particularidades y además enfatiza la necesidad de que nosotros hagamos lo conducente pues nadie vendrá a cambiar las cosas. «Nada ni nadie tiene el poder mágico de cambiar tus circunstancias o darte una fórmula milagrosa para que todo mejore sin un mínimo esfuerzo de tu parte»<sup>41</sup>.

Dentro de los discursos que promueven la salida de la zona de confort, se observa una suerte de discurso sobre la inevitabilidad. Utilizando la metáfora especializada de moverse de una zona a otra, se afirma que quedarse en un lugar es negativo, mientras que moverse es visto como positivo y productivo. Esta valoración, a partir de la metáfora, implica que aquellos que se quedan en su zona de confort quejándose están negando la inevitabilidad de las circunstancias y, por ende, son considerados improductivos.

---

<sup>40</sup> Cita de receta 5 del sitio “Arena” del Nuevo Pensamiento del 2020

<sup>41</sup> Cita de receta 7 del sitio “Arena” del Nuevo Pensamiento del 2020

De acuerdo con la evaluación presente en estas recetas, la solución no reside en abordar de manera general las condiciones de la pandemia, es decir, no se enfoca en atender las dificultades económicas, materiales y de salud que enfrentan las personas. En cambio, se centra en la idea de volverse más receptivo y adaptarse a las condiciones de forma individual. Es por esto que encontramos sugerencias como la de buscar el lado positivo de las cosas, como se observa en un calendario de actividades para ser feliz en junio de 2020<sup>42</sup>. Este énfasis en ver lo positivo sugiere que la resolución de los problemas se concibe simplemente como un asunto de percepción de las circunstancias.

Los discursos que resaltan la inevitabilidad de las circunstancias propiciadas por la pandemia se contrarrestan con aquellos que enfatizan nuestra capacidad para ejercer control sobre nosotros mismos y elegir la felicidad. En una de estas recetas, se sugiere dejarse infectar por un virus aún más poderoso que el SARS-CoV-2: la felicidad. Se plantea la idea de una «Epidemia de felicidad, incluso más peligrosa que el borregavirus»<sup>43</sup>. En este contexto, se caracteriza al coronavirus utilizando la metáfora de ser guiados como borregos, lo cual podría indicar cierta manipulación a la que se debe contrarrestar dejándose infectar por el virus de la felicidad.

La propuesta de esta metáfora plasma que, de cara a las circunstancias adversas de pandemia, es posible que elijamos conscientemente la actitud positiva y la felicidad, como forma de resistencia. Plantea la idea de que ante la pandemia podemos mantener un papel activo en nuestra felicidad, a pesar de los tiempos difíciles.

El recetario utiliza la metáfora de la felicidad como un virus que requiere de nuestra elección para ser contraído. Aquí, la coocurrencia de los códigos "Felicidad a través del control" y "Adaptarse a todo" sugiere una estructura textual similar a una infografía, en la cual se presentan las consecuencias de adquirir el "virus de la felicidad". Dichas consecuencias se exponen como algo más duradero que el SARS-CoV-2 ya que «no existe una vacuna contra la enfermedad [de la felicidad]».

La metáfora de *dejarse infectar* sugiere la disposición individual como medio para propiciar la felicidad para sí mismo. «ASÍ QUE DEJÉMONOS CONTAGIAR POR ESTE VIRUS: ¡LA FELICIDAD!». A diferencia de otros recetarios en los que la felicidad es algo que vendrá y

---

<sup>42</sup> Receta 2 del sitio "Risas" de *New Age* de 2020

<sup>43</sup> Cita de receta 6 del sitio "Riendo" de *New Age* de 2020

únicamente se nos pide paciencia, en este caso se nos insta a permitir que el virus llegue a nosotros, lo que implica que está en nuestro control ser felices a pesar de la situación de pandemia y la manipulación que puede existir.

Las coocurrencias de los códigos “Felicidad a través del control” y “Adaptarse a todo” puede resumirse en una relación donde la adaptación se presenta como una forma de establecer control sobre nosotros mismos, ya que adaptarnos está en nuestro control. La felicidad no depende de lo que ocurra fuera de nosotros, sino de cómo abordamos los problemas de la vida desde nuestro interior. «Se mide por el espíritu con el que afrontas los problemas de la vida»<sup>44</sup>. Este enfoque forma parte del discurso de la felicidad como una decisión que tomamos internamente. En consecuencia, también se emplean metáforas ontológicas en las que nuestro interior se percibe como un recipiente de buenas o malas decisiones que afectan nuestra felicidad. La conminación es elegir conscientemente de qué llenamos en nuestro interior.

La metáfora recurrente del cultivo refleja la adaptabilidad y el control en relación con la felicidad, presentando la felicidad como una semilla que necesita ser cultivada para crecer. Asimismo, el crecimiento se convierte en una metáfora que aborda el desarrollo y, simultáneamente, sugiere la orientación típicamente asociada con la felicidad: hacia arriba. Este enfoque se refleja en sugerencias como «no permanecer donde no se crece»<sup>45</sup>, insinuando que la felicidad no sigue una dirección horizontal, sino vertical; es algo que se alcanza, no algo que se persigue.

Siguiendo con la metáfora de la orientación hacia arriba que ubica la felicidad en esa dirección, encontramos ejemplos donde la felicidad se logra mediante la aceptación y se equipara a volar alto

Sea feliz. Acepte que hay cosas que son como son, adáptese a todo, y fluya con la vida. No luche por cambiar a quien no quiere, y cambie usted. Libérese usted. Vuele más alto usted. Y viaje liviano. Usted. Sí. USTED!!!<sup>46</sup>

En este ejemplo, se utiliza la metáfora del viaje para transmitir la idea de que la mejor opción es llevar una carga ligera a través de la aceptación. Así, se recurre a los discursos de felicidad negativa en los que la aceptación es fundamental para evitar conflictos y tensiones. En ese sentido, la

---

<sup>44</sup> Cita de receta 54 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2020

<sup>45</sup> Cita de receta 2 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2020

<sup>46</sup> Cita de receta 8 del sitio “Visión Terapias” de Nuevo Pensamiento 2021

aceptación se percibe como un proceso personal de liberación, y la metáfora de "menos es más" se emplea para respaldar la noción de un viaje ligero.

Esta metáfora también funciona para evocar la idea de que es más sencillo elevar algo cuando tiene menos peso, conectando así la orientación hacia arriba con la felicidad, la adaptación, la aceptación y la libertad. Como señalan Lakoff y Johnson (1995, pp.50-56) las orientaciones que componen las metáforas desempeñan funciones evaluativas, esto es, en función de la cultura, la orientación sugiere distintos tipos de evaluaciones. En la cultura occidental, la felicidad está orientada hacia arriba, junto lo que es bueno, con lo que es racional y con la idea de desarrollo.

McGee (2005, pp.50-51) caracteriza la ligereza o la noción de viajar ligero utilizando metáforas de supervivencia. Según esta caracterización, la vida puede ser concebida como un campo de batalla, un juego o deporte, y, por supuesto, como un viaje o aventura. En este último par de metáforas de la vida, encontramos a los viajeros o exploradores cuyas recompensas están relacionadas con experiencias en lugar de objetos. El viajero se beneficia de la espiritualidad y se le recomienda viajar ligero, dejando ir peso innecesario.

Los discursos que utilizan la metáfora de la supervivencia experimentaron un auge durante los años 70, en el contexto estadounidense, debido al aumento en los precios del petróleo y al comienzo de una fuerte crisis económica que las generaciones de la posguerra no habían experimentado antes. Estas generaciones habían disfrutado del auge económico después de la Segunda Guerra Mundial, pero ahora se enfrentaban a una escasez de empleo, devaluaciones significativas y un encarecimiento del petróleo. Coincidentemente, los valores comunales de la década anterior fueron reemplazados por discursos centrados en el individuo (McGee 2005, p. 52).

En los discursos que presentan la felicidad como resultado de dejar ir, es común encontrar la metáfora ontológica de las personas como líquido<sup>47</sup>, destacando la idea de fluir a través de las circunstancias. Se conceptualiza que las circunstancias de la vida son contenedores que nos exigen adaptarnos a su forma para lograr la felicidad. Las recetas que promueven la fluidez como una forma de adaptación retoman la noción de aceptación, especialmente en referencia al proceso de

---

<sup>47</sup> Ontológicas de sustancia para seguir a Lakoff y Johnson (1995, p.64)

aceptar el pasado y vivir el presente: «Suelta y fluye»<sup>48</sup>. En este contexto, la felicidad no implicaría cambiar los contenedores en los que fluimos, sino buscar la mejor adaptación posible.

La adaptación sólo es posible mediante las decisiones, es decir, a diferencia de los líquidos, nosotros requerimos un proceso adicional para adaptarnos a los contenedores: la disposición de cambiar. «Elijo ser feliz... Fluyendo hacia donde la vida me lleve. Abrazando los tornasoles del cambio»<sup>49</sup>. Es importante destacar que algunas de las recetas sugieren el control y la adaptación a través de afirmaciones que anuncian el ejercicio de una disposición que se lleva a cabo: «Elijo ser feliz...». La enunciación de elegir la felicidad precede a la exposición de las formas en las que esa elección se materializa.

Otra metáfora que se observa en la coocurrencia del control y la adaptación, sólo en una receta, es la de los sabores de la vida<sup>50</sup>. Aquí, los problemas son equivalentes a los sabores amargos, y los dulces se asocian con la felicidad. La forma de adaptarse es a través del agradecimiento, es decir, agradecer por los sabores amargos que brindan oportunidades para crecer. En este caso, el crecimiento, como en otras metáforas de orientación, puede referirse a la sabiduría que se obtiene a partir de las experiencias desagradables. Cuando la vida nos brinda sabores más agradables, la respuesta es el agradecimiento y la celebración, es decir, la sugerencia es vivir en agradecimiento perpetuo, independientemente de los sabores que la vida nos presente. No obstante, un agradecimiento incondicional deja poco espacio para cuestionamientos y para señalar injusticias. Se da por sentado que de todos los sabores amargos podemos crecer, y no se sugiere la posibilidad de rechazar esos sabores amargos.

## **2. “La felicidad a través del control” y “Disfrutar el presente”**

La coocurrencia de estos códigos suele presentarse de forma expositiva en imperativos. La exposición en estos recetarios plantea lo que se pierde o se gana cuando centramos la atención en el presente. Por otro lado, la forma imperativa de estos recetarios hace un llamado a la atención en el presente si el objetivo es ser feliz. A través de la forma expositiva, se puede hacer referencia a la felicidad como una decisión que debemos tomar y que se renueva cada día, es decir, en el presente.

---

<sup>48</sup> Cita de receta 33 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>49</sup> Cita de receta 39 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>50</sup> Receta 26 del sitio “TB” de Nuevo Pensamiento de 2021

La relación entre disfrutar el presente y la felicidad a través del control es de tipo transitiva. Específicamente, se puede considerar que disfrutar el presente *es una* forma de ser feliz a través del control, ya que las recetas sugieren una agencia directa en la decisión de disfrutar el presente. «Elige hoy de forma consciente... Hazle un regalo a tu futuro. Elige lo que te hace feliz hoy»<sup>51</sup>. En este contexto, el presente se considera el espacio temporal predilecto para ejercer control sobre nuestros pensamientos y aceptar lo que no podemos cambiar. Por tanto, el presente se concibe como el momento de la felicidad. «Para ser feliz necesitas eliminar estas dos cosas de tu vida: El temor de un mal futuro y el recuerdo de un mal pasado»<sup>52</sup>. El pasado es el tiempo que debemos aceptar tal como haya sido y abandonar; para lograrlo, se utilizan metáforas de sujeción, es decir, las personas se aferran al pasado, y la felicidad requiere que soltemos y pongamos atención en el presente.

La felicidad es contraria a la sujeción, como indican otras recetas, debemos fluir, porque cuando no lo hacemos, permitimos que el pasado continúe «influyendo negativamente tanto nuestro presente como nuestro futuro»<sup>53</sup>. La metáfora de fluir y dejar el pasado se relaciona también con los discursos de la felicidad como un mérito, pues se asume que nosotros somos quienes decidimos sujetarnos o avanzar. La felicidad requiere una renovación perpetua porque jamás podemos detener el presente, es decir, debemos controlar y ejercer la decisión de ser felices reiteradamente sin fin establecido. «...La felicidad se construye, cada día, con la voluntad de hacerlo»<sup>54</sup>.

A diferencia de las estructuras narrativas de progresión que identifica Gergen (2007, pp.167-168), en las cuales se encuentra el mito de “y vivieron felices para siempre”, estas recetas no extienden la felicidad hasta el infinito a partir de una decisión. Es decir, la felicidad no ocurre a menos que renovemos nuestras decisiones en el presente. La coocurrencia de la felicidad a través del control y el disfrute del presente no sugiere que elijamos una sola vez durante nuestra vida ser felices para no volver a hacerlo nunca más. Estos discursos se contraponen a los mitos en los que se completa un objetivo que guía a la felicidad y se extiende al infinito.

---

<sup>51</sup> Cita de receta 12 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento 2021

<sup>52</sup> Cita de receta 31 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento 2021

<sup>53</sup> Cita de receta 14 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento 2021

<sup>54</sup> Cita de receta 3 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento 2023

Para comprender los discursos que promueven la renovación constante del compromiso con la felicidad, es importante primero reconocer la centralidad del presente, que ha aumentado especialmente desde la era postindustrial. Durante esta época, los relatos que implicaban comprometerse con un objetivo a largo plazo y obtener satisfacción a partir de ello se volvieron menos viables debido a la escasez de oportunidades laborales y la disminución de aspiraciones a largo plazo (McGee, 2005, pp.63-66).

Ya no resulta valioso perseguir actividades que servirán como base para un proyecto de largo plazo, ya que lo que se requiere es una adaptabilidad constante. Desde una perspectiva histórica, cuando los discursos que fomentaban el compromiso con proyectos a largo plazo perdieron relevancia, surgieron y se multiplicaron los discursos relacionados con la satisfacción inmediata y la adaptabilidad. Como observa McGee (2005, pp.40-41), el contexto laboral del siglo XX ha influido en los discursos que demandan flexibilidad para adaptarse a un sistema caracterizado por la falta de compromiso, la inseguridad económica y una alta rotación laboral.

Con respecto al abandono del pasado, esta perspectiva podría sugerir una forma de aceptación que remite a la felicidad negativa a partir de evitar conflictos. En este sentido, los discursos sobre dejar atrás el pasado pueden aludir a momentos de arrepentimiento que deben ser superados. «Es verdaderamente difícil disfrutar la vida si estamos constantemente arrepintiéndonos del pasado o angustiándonos por el futuro»<sup>55</sup>. La centralidad del presente sugiere el abandono del pasado como parte integral de la felicidad.

No obstante, esta postura no considera la productividad que puede tener el resentimiento o mantener presente las faltas del pasado para evitar que se repitan. La propuesta de dejar el pasado, sin importar lo que haya sucedido, podría plantear problemas si se piensa que, en aras de la felicidad, el pasado debe ser aceptado sin conflicto. Se plantea un dilema entre dejar atrás el pasado para buscar la felicidad en el presente y aprender de las lecciones del pasado para evitar cometer los mismos errores en el futuro.

---

<sup>55</sup> Cita de receta 14 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento 2021

### 3. “La felicidad a través del control” y “La felicidad y las relaciones con otros: La felicidad está con otros”

La coocurrencia de estos códigos sugiere una relación asimétrica de justificación en la que, a partir del discurso de la felicidad generada por el control de pensamientos, emociones y comportamientos, se justifica la búsqueda de felicidad con otros. El código de “La felicidad está con otros” indica que podemos generar felicidad al procurarla en otros o compartirla con otros. Sin embargo, cuando se relaciona con los discursos de “La felicidad a través del control”, lo que ocurre es que las actividades se orientan hacia el control de las relaciones que establecemos para producir felicidad en nosotros mismos a partir de actividades derivadas de esas relaciones.

En esta coocurrencia de códigos, persisten los discursos de la felicidad como una decisión personal y, las actividades que los recetarios sugieren para llevar a cabo esa decisión implican relacionarse con otros. Relacionarse con otros y compartir actividades es una forma de hacer efectivo el control individual de la felicidad.

El camino al bienestar está dentro de ti. Y la farmacia más poderosa la tiene tu cerebro. Lo importante es la constancia. Con pequeños actos diarios puedes estimular tu felicidad. Estimula los químicos de la felicidad de tu cerebro [...]

Oxitocina: Medita cada mañana. Dale un abrazo a alguien. Haz un acto de generosidad.<sup>56</sup>

Los discursos que vinculan la felicidad con el control se relacionan con la metáfora de la mente como un dispensador de químicos capaces de propiciar la felicidad. Es tarea de cada persona tomar el control de su “farmacia personal” para alcanzar la felicidad, y una de las alternativas es relacionarse con otros. En este contexto, el papel de las relaciones se percibe como utilitario; es decir, buscar la felicidad en otros tiene un punto de partida orientado hacia la promoción personal de la felicidad. Ser amable y/o generoso se considera como parte de un objetivo de control individual sobre la felicidad, no necesariamente como una forma de felicidad compartida.

Es importante destacar que, las recomendaciones para impulsar la propia felicidad a partir de hacer felices a otros pueden contradecir los discursos que afirman que la felicidad es una decisión personal y una consecuencia del control que tenemos sobre nuestra vida.

---

<sup>56</sup> Cita de receta 2 del sitio “Universo atento” de *New Age* de 2021



Todo depende de tu intención. Todo el tiempo, por lo tanto, controla tu actitud y motivación. Como dijo Patrul Rinpoche, todo el mundo quiere la felicidad, pero la verdadera forma de alcanzar la felicidad perfecta es llevando la felicidad a los demás<sup>57</sup>.

Estos discursos que resaltan el aspecto disposicional en la toma de control de la felicidad coexisten con aquellos que sugieren promover la felicidad en otros. Las metáforas utilizadas para describir la felicidad que podemos brindar a los demás son de naturaleza ontológica: la felicidad es representada como un objeto que podemos compartir con otros, como una semilla que podemos cultivar<sup>58</sup> y como una conexión que establecemos con las personas<sup>59</sup>.

#### ***4. “La felicidad a través del control” y “La felicidad y las relaciones con otros: La felicidad no está en otros”***

Esta relación implica un código que se refiere al control que debemos ejercer en nosotros mismos para generar felicidad de manera autónoma, independiente de las expectativas externas. Es decir, las sugerencias apuntan a mantener distancia de las expectativas de otros y centrarse en las propias; la felicidad se concibe como producto de una decisión personal que no debe depender de otros, ya que depender de ellos implicaría ceder el control y permitir que los problemas ajenos nos afecten. En ese sentido, los discursos de la felicidad a partir del control que ejercemos en nosotros mismos ***se asocian*** con los discursos en los que la felicidad no está en otros. Es una relación simétrica, ya que los discursos sobre el control parten de una perspectiva individual, refiriéndose a una forma de control individual e independiente de otros. Por lo tanto, no es sorprendente que la búsqueda de la felicidad en otros no sea necesaria cuando se considera que la felicidad es un proceso personal.

Las metáforas utilizadas son ontológicas y suelen describir a las personas como productoras de su propia felicidad, destacando que «La única persona capaz de hacerte feliz, eres tú mismo»<sup>60</sup>. Desde una perspectiva histórica, es posible situar la metáfora de las personas como productoras o creadoras de su propia felicidad en los discursos de autoayuda que resaltan el carácter artístico de la vida.

---

<sup>57</sup> Cita de receta 6 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>58</sup> Receta 3 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>59</sup> Receta 1 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2020

<sup>60</sup> Cita receta 3 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2022

Los discursos que conceptualizan la vida como una obra de arte, susceptible de ser transformada y producida por uno mismo, tienen sus raíces en la literatura de autoayuda dirigida a las mujeres. En la segunda mitad del siglo XX, los discursos de autoayuda que enfatizaban las metáforas de la vida como un camino a recorrer, relacionado con la aventura de conocerse a uno mismo, estaban dirigidos principalmente a los hombres, en línea con la noción del espacio público. Por otro lado, las metáforas de la vida como una obra de arte estaban vinculadas al espacio privado y a la idea de las personas como creadoras de su vida, similar a la creación de una escultura, canción o pintura. La metáfora sugiere que la vida, al igual que el arte, puede no ser perfecta y se puede componer de diversas maneras, lo cual contrasta con la metáfora de la vida como un camino ya trazado. La vida concebida como arte puede ser alterada o reinventada, lo que implica la noción de posibilidad y cambio.

De acuerdo con la metáfora de la vida como obra de arte, podemos entender las recomendaciones sobre el control de nuestra propia vida, ya que esta no está predeterminada y depende de nosotros darle una forma única. Como consecuencia de lo anterior, esta metáfora sugiere poca o nula participación de otras personas en el proceso de crear nuestra felicidad. Los otros no han de alterar nuestra creación y está en nuestro control no permitir que eso suceda. «Nadie tiene la responsabilidad ni la obligación de hacerte feliz más que tú mismx. Nadie tiene la culpa de tu malestar... es producto de tu percepción, de tu actitud y de tus decisiones»<sup>61</sup>.

La relación entre estos códigos se puede entender mejor si se considera el aspecto disposicional de la felicidad. Dado que la felicidad es una decisión personal, no es necesaria la intervención de otros, por lo tanto, no se aconseja buscar la felicidad en otros. Hacer que nuestra felicidad dependa de otros se considera una forma de ceder el control de nuestra obra de arte, es decir, es permitir que seamos moldeados según una voluntad externa:

La felicidad viene de adentro. No depende de cosas externas ni de otras personas. Te vuelves vulnerable y puedes ser herido fácilmente cuando tus sentimientos de seguridad y felicidad dependen del comportamiento y las acciones de otras personas. Nunca le des tu poder a nadie más.

---

<sup>61</sup> Cita receta 1 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2020

El uso de la metáfora de la vida como una obra de arte coexiste con la de la vida como un camino a ser recorrido es fusionado en una receta. A través de esta fusión, se observa una amalgama de discursos que sugieren un camino hacia la felicidad predefinido, así como la necesidad de control para moldear ese camino. Por ejemplo: «Admira la belleza de TU camino, nadie lo andará mejor que TU. Búscame. “Cada uno de nosotros está en la tierra para descubrir su propio camino y jamás seremos felices si seguimos el de otro”-James Van Praagh»<sup>62</sup>.

El ejemplo anterior sugiere una aproximación estética de la vida en tanto camino hecho para ser descubierto, es decir, no sólo basta andar los senderos que debemos andar sino apreciarlos. Además, se insta a buscar ayuda para este propósito, la cual, en el contexto de la publicación y la página sugieren atención psicológica. Por un lado, se destaca la importancia del camino personal y la felicidad que sólo se encuentra al final de este, y por otro lado, se indica el tratamiento terapéutico como una forma de apoyar el descubrimiento de dicho camino personal.

Otra metáfora es la de la felicidad como un negocio. «No parece un buen negocio hacer depender nuestro bienestar de otro, dándole y a la vez cargándole con ese poder. La felicidad depende, pues, principalmente, de nuestra actitud y estado ante lo que nos toca vivir»<sup>63</sup>. Esta metáfora sugiere que, al igual que en un negocio, debemos tomar decisiones acertadas y asumir la responsabilidad de nuestro bienestar. La receta anterior coincide con las metáforas de la supervivencia, en ese sentido, las personas son caracterizadas como emprendedores, vendedores o managers de su propia felicidad (McGee, pp.47-54).

Una metáfora más sugiere que para ser felices con otros primero debemos ser felices nosotros mismos. En este caso la felicidad es un estado ontológico y no es algo que conseguimos, sino que tomamos conciencia de poseer. ««Yo soy feliz conmigo», la felicidad es un estado del ser. No necesitas a nadie ni nada externo a ti para ser feliz. Si encuentras en ti tu felicidad, podrás ser feliz con los demás sin “necesitar”»<sup>64</sup>.

Las consecuencias de estos discursos podrían llevar a las personas a asumir un control total sobre su felicidad y, por ende, a ignorar las responsabilidades de terceros. Esto sería contraproducente en situaciones de desigualdad o violencia, donde el enfoque no debería centrarse únicamente en

---

<sup>62</sup> Receta 45 del sitio “TB” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>63</sup> Receta 45 del sitio “Constelación” de *New Age* de 2023

<sup>64</sup> Cita de receta 2 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2021

nuestra capacidad para controlarnos y decidir ser felices, sino también en prestar atención a las acciones de otras personas. «La felicidad no depende de las cosas que me rodean, sino de mi actitud»<sup>65</sup>

### **5. "La felicidad a través del control" y "La felicidad y las relaciones con otros: Relaciones Utilitarias"**

En esta coocurrencia, el control está dirigido hacia las relaciones que mantenemos con otras personas, donde las relaciones, en su carácter utilitario, representan *una forma* de buscar la felicidad a través del control. En términos de estructura textual, las recetas siguen la estructura de una recomendación explícita, promoviendo comportamientos específicos hacia otras personas. A veces, se utilizan erotemas, tales como: '¿Quieres mejorar en el aspecto x? Haz esto.'

Las actividades junto a otros complementan la construcción de la felicidad, es decir, se refiere a la felicidad que cada uno construye y se vincula con actividades de socialización. En este sentido, las relaciones se caracterizan como un medio para alcanzar la felicidad, y el control que establecemos sobre la naturaleza de esas relaciones es un aspecto importante. «Te recomendamos rodearte de personas positivas y cálidas para que puedas tener una vida llena de alegría»<sup>66</sup>.

Las relaciones que se promueven se orientan hacia lo positivo, entendiendo como positivo una perspectiva optimista, esperanzadora, carente de conflictos. «Tu bienestar y tu felicidad es mental. Cuida tu mente y rodéate de personas, actitudes y sentimientos positivos»<sup>67</sup>. Metafóricamente la mente es un objeto de valor que debe ser cuidado y la manera de hacerlo es controlar las relaciones que mantenemos con otros. Incluso cuando la sugerencia es preocuparse por otros<sup>68</sup>, el objetivo principal es promover la propia felicidad a partir de las relaciones que mantenemos.

Lo anteriormente expuesto se manifiesta, por ejemplo, en uno de los calendarios para aumentar la felicidad, donde una de las actividades agendadas consiste en «Pregunta[r] a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente»<sup>69</sup>. No obstante, uno de los encabezados nos recuerda que la felicidad es una decisión y una consecuencia de nuestras acciones. Desde esta

<sup>65</sup> Cita de receta 27 del sitio "Reiki" de *New Age* de 2021

<sup>66</sup> Cita de receta 6 del sitio "Visión terapias" de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>67</sup> Cita de receta 13 del sitio "Riendo" de *New Age* de 2022

<sup>68</sup> Que podría resonar con discursos de felicidad que se basan en la interdependencia como la propuesta por el filósofo François-André-Adrien Pluquet, cuya crítica a los análisis de Hobbes, Spinoza y Mandeville descansa en la importancia de la superación de la independencia como un rasgo de animalidad (Béjar, 2018, p.52).

<sup>69</sup> Cita de receta 1 del sitio "Siendo felices" de *New Age* de 2020

perspectiva, la felicidad no es una consecuencia de la interdependencia, sino de una actividad de decisión individual que puede beneficiarse de determinadas relaciones.

En un sentido similar, otra receta promueve el control de hábitos que pueden producir tranquilidad frente a un estado de angustia y, por ende, felicidad. «Si dominamos nuestra mente, vendrá la felicidad»<sup>70</sup>. La sugerencia parte del objetivo del control de los pensamientos que conducen al estado de angustia y, en términos de estructura textual, utiliza el recurso de la erotema: «¿Tu mente te domina? ¿Piensas en algo y entras en un espiral de pensamientos angustiosos?» para, como en anteriores recetas, sugerir una serie de actividades en un listado, entre las que se incluyen: «Rodéate de personas buenas y que aporten algo positivo a tu vida». Las relaciones, en esta receta, son evaluadas por su contribución al estado de felicidad que podemos obtener al controlar nuestros pensamientos.

En términos generales, podríamos concluir que las relaciones se caracterizan con la metáfora estructural de los recursos, es decir, las relaciones pueden aprovecharse, gastarse e invertirse: «Para llegar a este estado [de felicidad] algunos practican la gratitud y cultivan el optimismo. *Otros invierten en sus relaciones sociales*»<sup>71</sup>.

La coocurrencia de códigos aquí planteada se aleja de los discursos que proponen una felicidad interdependiente, es decir, una felicidad que puede verse afectada por el estado emocional y comportamiento de otros. En cambio, las relaciones promovidas se basan en el beneficio individual que se puede obtener al relacionarse con personas caracterizadas por su actitud optimista, positiva y sin conflictos. Esta perspectiva puede llevar a que se desvaloricen las relaciones con personas que no cumplan con estos criterios positivos, lo cual podría tener un impacto negativo en el bienestar de individuos que, por diversas razones, no se ajusten a estas expectativas de positividad.

Por ejemplo, alguien que siga esta receta encontraría escasos motivos para empatizar con grupos de manifestantes molestos por alguna causa social, ya que los evaluaría como innecesarios. Por supuesto, este ejemplo es una conjetura formulada a partir de las sugerencias de estos recetarios, y queda por verse si estos discursos son adoptados. No obstante, es importante destacar que el

---

<sup>70</sup> Cita de receta 30 del sitio “Siendo felices” de Nuevo Pensamiento de 2020

<sup>71</sup> Cita de receta 5 del sitio “Días” de Nuevo Pensamiento de 2021, las cursivas son nuestras.

menosprecio hacia las relaciones con personas consideradas no positivas, simplemente porque no contribuyen a la felicidad personal, no es algo insignificante.

Desde una perspectiva histórica, en la literatura de autoayuda, la perspectiva de las relaciones utilitarias puede rastrearse al período posterior a la década de los 1960, en la que los valores comunales se desvanecieron y las consecuencias de una crisis económica afectaban a la clase media de Estados Unidos. Esto llevó a un renacimiento del darwinismo social. En ese tenor, la autoayuda cambió sus discursos y los dirigió hacia las metáforas del supervivencialismo, en las que la vida era concebida como una jungla o una competencia. Algunos de los títulos más vendidos en aquel entonces fueron: *Ganar a través de la Intimidación* y *Mirando por uno mismo* de Ringer, Robert J y *¡Poder! Cómo conseguirlo, Cómo usarlo* de Michael Korda (McGee, p.52). Es llamativo que durante los años considerados para el muestreo el discurso utilitarista de las relaciones coincida con otros periodos de crisis.

### **6. “La felicidad a través del control” y “La felicidad negativa”**

La relación de esta coocurrencia podría caracterizarse a partir los diferentes ejercicios de control que tienen *como resultado* la felicidad negativa. Este control abarca aspectos como el pensamiento, las actitudes, las acciones, las relaciones y más, buscando alcanzar una felicidad negativa caracterizada por la tranquilidad, la ausencia de sufrimiento y conflictos, así como otras experiencias aversivas.

Uno de los discursos asociados a esta forma de felicidad negativa es aquel que se centra en evitar el sufrimiento. En conjunción con la felicidad a través del control, la conminación consiste en decidir dejar de sufrir mediante el control de las actitudes que tenemos ante el dolor.

El sufrimiento está ahí, pero en nuestras manos está dejar el sufrimiento atrás. Dependerá en buena medida de nuestra actitud y del empeño que pongamos en ello [...] La felicidad o infelicidad no se mide desde el exterior sino desde dentro.<sup>72</sup>

El discurso del control de las actitudes plantea que al enfocarnos en dominarnos a nosotros mismos, la recompensa será la felicidad y la liberación del sufrimiento. Según este enfoque, la felicidad y el sufrimiento son consecuencias directas de nuestra actitud y decisión. «En realidad, nada tiene el poder de hacernos desdichados, salvo nuestra propia actitud. Y, sobre todo, nada es pasaporte

---

<sup>72</sup> Cita receta 2 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2020

legítimo para la infelicidad»<sup>73</sup>. Esta perspectiva puede llevar a que las personas que no logran alcanzar la felicidad se sientan no sólo frustradas por no lograr el objetivo de ser felices, sino también culpables por permitirse sufrir y experimentar una forma de infelicidad considerada ilegítima.

Es importante resaltar que este discurso no considera las fuentes subyacentes del sufrimiento. Se asume que el problema radica en la experiencia misma del sufrimiento, no en lo que pueda estar causando dicho sufrimiento. En consecuencia, se produce una banalización de las raíces del sufrimiento, ya que se consideran irrelevantes frente a nuestra capacidad de controlar nuestras actitudes. Lo que origina el sufrimiento no se percibe como crucial, ya que la elección de sufrir o no se ve como una decisión individual. Los discursos de felicidad negativa a través del control utilizan la metáfora ontológica del sufrimiento como un objeto que podemos sostener y optar por dejar atrás.

Vale señalar un vínculo con el código “La felicidad como un mérito” en tanto que el cuidado que le pongamos a nuestra actitud, así como el empeño darán como resultado la felicidad en abstinencia del sufrimiento. La felicidad será de quien se la gane cumpliendo estos requerimientos. «Hay cosas que sólo nosotros, con nuestro esfuerzo podemos conseguir y, a veces, dejar de sufrir es una de ellas»<sup>74</sup>.

Por otra parte, los discursos de felicidad negativa como consecuencia del control guardan relación con la gestión de nuestras quejas, juicios, apegos y comparaciones. La queja es evaluada de forma negativa; se considera innecesaria y lo debemos buscar la aceptación. «Acepta lo que te está tocando vivir. La vida no te debe nada, elimina la queja»<sup>75</sup>. Los juicios hacia sí mismos y otras personas deben evitarse, ya que así se previenen los conflictos.<sup>76 77</sup>. Las prácticas sociales sugeridas por las recetas que instan a evitar el conflicto en cualquier condición no reparan en las posibles ventajas que puede haber en un conflicto suscitado por desigualdades. Esto podría resultar en la perpetuación de condiciones desiguales respaldadas por discursos que insisten en mantener el control sobre las quejas con el objetivo de obtener felicidad.

---

<sup>73</sup> Cita receta 2 del sitio “Constelación” de *New Age* de 2022

<sup>74</sup> Cita receta 2 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2020

<sup>75</sup> Cita receta 2 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2022

<sup>76</sup> Receta 6 del sitio “Riendo” de *New Age* de 2020

<sup>77</sup> Receta 1 del sitio “Vivir” de Nuevo Pensamiento de 2022

Hay una caracterización de la felicidad negativa relacionada con la noción de libertad pues la libertad supone el abandono del sufrimiento y, por ende, la obtención de felicidad. Una de las metáforas utilizadas para ilustrar el control mental es la de las raíces de una planta, estableciendo así el control mental como el origen de la libertad, a partir de la cual crece la felicidad o el sufrimiento<sup>78</sup>.

### **7. “La felicidad a través del control” y “La felicidad depende del cuidado físico”**

La relación entre estos códigos puede describirse de la siguiente manera: el cuidado físico es *una forma* de mantener control de nosotros mismos, y está relacionado con la noción de cuidado de la mente. El control sobre el cuerpo es un elemento presente en discursos que instan a mantener un régimen en las actividades de nuestra vida cotidiana, como llevar un calendario o establecer hábitos. Así, el control del cuerpo se percibe como una manera de controlar nuestra mente.

En otra receta esta relación incluye los discursos de la felicidad como químicos que pueden ser estimulados con actividades particulares. La estructura de estas recetas parte de una lista de actividades que corresponden a cada químico de la felicidad. A este respecto, la metáfora del cerebro que permite circunscribir los discursos de la felicidad como químicos es la de una farmacia. «El camino al bienestar está dentro de ti. Y la farmacia más poderosa la tiene tu cerebro. Lo importante es la constancia. Con pequeños actos diarios puedes estimular tu felicidad»<sup>79</sup>.

La metáfora para aumentar la felicidad a través del control de nuestro estado físico es la de la supervivencia en su caracterización de la vida como una competencia deportiva<sup>80</sup>. En ese sentido las personas son caracterizadas como deportistas que dependen del entrenamiento para alterar su pensamiento (al cual se le alude con la metáfora del cerebro como procesador de información). Ante esto, es conveniente recordar la noción de rendimiento de Byung Chul Han (2012), que utiliza para caracterizar las sociedades modernas y el perpetuo interés de saturarse de actividades, particularmente actividades positivas (p.58), que mantienen el rendimiento y que resuenan con las sugerencias de las recetas enfocadas las actividades físicas. Siguiendo la metáfora del entrenamiento deportivo, en la misma receta, por ejemplo, se alude a la medición de científica de la felicidad.

<sup>78</sup> Receta 13 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>79</sup> Cita de receta 2 del sitio “Universo atento” de *New Age* de 2021

<sup>80</sup> Cita de receta 1 del sitio “Arena” de *New Age* de 2021



Hoy se puede medir científicamente la felicidad. Se pueden medir los cambios fisiológicos en un cerebro feliz vs. Uno deprimido y se puede medir el efecto que diferentes herramientas e intervenciones producen en el cerebro en el corto, mediano y largo plazo<sup>81</sup>.

El bienestar fisiológico se integra en los discursos que proponen estrategias de control a través de actividades que impactan en nuestra felicidad. Se recurre al respaldo retórico del conocimiento científico para enfatizar la responsabilidad individual en la mejora de la felicidad, argumentando que es medible objetivamente mediante cambios producidos por actividades que se centran en el control personal. Estas actividades se presentan con la metáfora del entrenamiento, destacando que aspectos como «El ejercicio, la meditación, la compasión, el humor, la gratitud... todo esto se puede entrenar y tiene efectos directamente positivos en la forma como tu cerebro funciona y procesa la realidad». La felicidad es caracterizada como consecuencia de un correcto procesamiento de la realidad y un cerebro funcional, esto es, la felicidad requiere de entrenamiento, requiere que la ganemos y que sea medida. Al respecto pueden considerarse ejemplos en otros ámbitos de los discursos de felicidad que no necesariamente son de autoayuda, pero sí de monitorización de la felicidad.

La lógica de medición de la felicidad, que ya ha sido abordada en capítulos anteriores, tiene sus raíces en la filosofía de Bentham y se plantea como un enfoque para tomar decisiones objetivas que guíen las políticas sociales basadas en evidencia empírica. En esta perspectiva, la felicidad se concibe como algo que puede ser cuantificado, utilizando indicadores como la actividad cardíaca y la solvencia económica. Estos discursos han influido en prácticas de monitoreo fisiológico que se reflejan en productos como brazaletes, mantas, espejos, anillos, aplicaciones, entre otros, diseñados para medir la felicidad.

A partir de los discursos de monitorización y control de la felicidad, podemos comprender las recetas que sugieren calendarizar actividades para alcanzarla. La calendarización no implica ver la felicidad como una meta final, sino más bien recurre a la metáfora de la vida como una obra de arte que se moldea. «La #felicidad no es una meta, sino una forma de vivir, depende de tus decisiones y acciones»<sup>82</sup>.

---

<sup>81</sup> Cita de receta 1 del sitio “Arena” de *New Age* de 2021

<sup>82</sup> Cita de receta 1 del sitio “Siendo felices” de *New Age* de 2020

El control de la felicidad a partir de las decisiones enfocadas en el cuidado físico sugiere actividades relacionadas con hacer ejercicio, hacer caminatas al aire libre, vigilar las horas de sueño, controlar la alimentación (procurar alimentos saludables y beber agua), hacer actividades recreativas, reír, convertir las actividades domésticas en rutinas de ejercicio, bailar, hacer estiramientos, nadar, salir en bicicleta <sup>83 84 85 86</sup>. Estas recetas se organizan a través de calendarios que sugieren actividades diarias para ser felices, lo cual remite a discursos relacionados con el esfuerzo infinito, pues no se establece una meta en algún punto del mes para conseguir la felicidad.

A pesar de que hay una organización de actividades, no sigue una lógica progresiva como los discursos que utilizan metáforas de caminos hacia la felicidad. En su lugar, se promueve una renovación diaria que insta a cada persona a construir su felicidad a través del control de sí misma en diferentes ámbitos. A diferencia de los programas con metas establecidas, los calendarios de felicidad no señalan un punto final, sino una felicidad que se construye cada día, cíclica.

Como lo hace notar McGee (p.153), la calendarización implica una forma de control sobre uno mismo en la que el tiempo y el autodomínio son activos que deben ser organizados. Esta idea de organizar el tiempo por día puede rastrearse en las prácticas de Benjamin Franklin, cuyo libro "Book of Virtues" (Libro de las virtudes) propone una gestión del día basada en la cultivación de virtudes. En el ámbito de la autoayuda, la gestión del tiempo ha sido abordada en obras de Stephen Richards Covey, cuya propuesta de mejora personal se centra en la administración efectiva del tiempo como medio para alcanzar la felicidad.

### ***8. “La felicidad a través del control” y “La felicidad a través de la aceptación”***

Esta coocurrencia hace referencia al control mental que tenemos sobre nuestros deseos y apegos como una forma de aceptación. Es decir, el control del *yo es un* estado de aceptación, se trata de una relación transitiva en tanto el control de sí mismo es una forma de aceptación.

Este discurso se relaciona con la metáfora de la vida como una forma de arte, ya que nos plantea que podemos construir la felicidad a partir de un estado de aceptación. Cuando aceptamos las circunstancias que nos rodean, somos capaces de construir nuestra felicidad. Es decir, la felicidad

---

<sup>83</sup> Receta 5 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2023

<sup>84</sup> Receta 1 del sitio “Siendo felices” de *New Age* de 2023

<sup>85</sup> Receta 2 del sitio “Risas” de *New Age* de 2020

<sup>86</sup> Receta 2 del sitio “Risas” de *New Age* de 2023

no ocurre al alterar las circunstancias, sino al mantenerlas sin resistencias. El control sobre uno mismo en relación con la aceptación enfatiza la disposición y voluntad para que la felicidad ocurra. En este estado de aceptación, debemos mantener la voluntad de crear nuestra propia felicidad.

Nos pasamos la vida esperando: a que llegue el fin de semana, a que lleguen las vacaciones, a conseguir un trabajo mejor o a encontrar el amor. Así posponemos la felicidad pensando que esta llegara en ciertos momentos clave. La realidad es que la felicidad se construye, cada día, con la voluntad de hacerlo<sup>87</sup>.

Además de la metáfora de la construcción deliberada de felicidad que sucede en el estado de aceptación, existen otras metáforas como la de movilidad/inmovilidad, es decir, la felicidad que viene hacia nosotros. La felicidad llega hacia nosotros cuando nos encontramos en aceptación; en este sentido, la aceptación implica apreciar lo que tenemos. «La felicidad no llega cuando conseguimos lo que deseamos, sino cuando disfrutamos lo que tenemos»<sup>88</sup>.

Otra forma de referirse a la felicidad que nos llega mediante la aceptación y el control de uno mismo es la noción de atracción. La metáfora de la atracción sugiere que la felicidad es sensible a nuestros pensamientos y sentimientos, de tal suerte que, si no controlamos los pensamientos negativos, lo más probable es que la felicidad no llegue. «La vida funciona a veces como un imán: las acciones negativas sólo traerán mayores problemas y desilusiones. Es momento de analizar todo aquello que nos afecta, aceptarlo, buscar ayuda y pasar a la acción»<sup>89</sup>.

En otra receta se incluye la actividad de repetir mantras, los cuales consisten en la manifestación de felicidad a través de la verbalización. «“Soy un imán para la felicidad, el amor y la abundancia”, “Si cambio mis pensamientos, cambiaré mi mundo”»<sup>90</sup>. Lo que las metáforas de la atracción sugieren es que, si mantenemos el control de nuestros pensamientos, especialmente aquellos que son negativos, la felicidad vendrá. Por eso, la conminación no es enfrentar las situaciones que propician pensamientos negativos, sino aceptarlas. «Donde estoy ahora es exactamente donde tengo que estar»<sup>91</sup>.

---

<sup>87</sup> Cita de receta 3 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2023

<sup>88</sup> Cita de receta 4 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2022

<sup>89</sup> Cita de receta 15 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2020

<sup>90</sup> Cita de receta 4 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2022

<sup>91</sup> Cita de receta 4 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2022

La aceptación puede adoptar diferentes perspectivas temporales, es decir, es igualmente importante aceptar lo que ha pasado: «Lo que sucedió quizá fue muy doloroso y dejó huellas... eso no se niega. Pero la única persona que puede tomar la decisión de sanar y trabajar para lograrlo, eres tú»<sup>92</sup>; lo que está sucediendo: «Acepta lo que te está tocando vivir. La vida no te debe nada, elimina la queja»<sup>93</sup>; y lo que pasará «Las cosas van a suceder. No puedes evitar que sucedan, pero puedes controlar tu reacción para no empeorar las cosas. Reacciona positivamente. Vive feliz»<sup>94</sup>. En las tres perspectivas temporales se enfatiza la capacidad de decisión en cómo se responde, evitando quejas o reacciones negativas. La aceptación que se busca para lograr la felicidad no requiere responsabilizar ni vigilar las acciones de nadie más que las propias; en ese sentido, no importa qué haya sucedido, esté sucediendo o sucederá, si deseamos elegir la felicidad, debemos aceptar sin más.

Los discursos de aceptación tienen su origen en la filosofía estoica, en la que se busca calma y serenidad ante situaciones que no podemos cambiar. Sin embargo, la diferencia entre la perspectiva estoica y la positiva de estas recetas radica en que, mientras la primera demanda una calma sin esperanza, pues se trata de una forma de felicidad negativa, la última les pide a las personas que sean creadoras de su propia felicidad de forma positiva. Se conmina a buscar motivos para ser felices más que ser felices por las ausencias. «Decide fijarte en las cosas buenas, incluso en los días difíciles»<sup>95</sup>.

Otra metáfora que es utilizada para sugerir el control de los pensamientos hacia lo positivo es ver la vida como un tesoro. La aceptación se promueve a través de un examen de nuestra situación en el que se enfatiza lo que más valoramos.

Encuentra tus tesoros. Descubrir los tesoros que guardamos dentro, nos llena de emociones positivas. Dibuja en una hoja blanca un baúl, y escribe los tesoros que desde tu óptica posees<sup>96</sup>.

La búsqueda de los tesoros en lo que ya tenemos es una manera no sólo de aceptar nuestra situación (como lo harían los estoicos), sino de encontrarla afortunada. Lo interesante de la aceptación a

---

<sup>92</sup> Cita de receta 6 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2022

<sup>93</sup> Cita de receta 1 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2022

<sup>94</sup> Cita de receta 3 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2020

<sup>95</sup> Cita de receta 2 del sitio “Risitas” de *New Age* de 2020

<sup>96</sup> Cita de receta 1 del sitio “Positiva” de Nuevo Pensamiento de 2021

través de la búsqueda en lo que ya se tiene es que esta búsqueda se realiza, por así decirlo, desde la inmovilidad. Para ser felices, la aceptación requiere que no nos movamos de donde estamos y que encontremos esa situación más conveniente de lo que es. «“Puede que no todos los días sean buenos, pero todos los días tienen algo bueno” (Alice Morse Earle)»<sup>97</sup>.

### 9. “La felicidad a través del control” y “La felicidad como gratitud”

Esta coocurrencia sugiere una relación transitiva en la que la gratitud *es una* forma de mantener el control sobre el *yo*. Los discursos de gratitud se expresan con metáforas como la de la felicidad como químicos; las actividades de gratitud son maneras de obtener los químicos necesarios de la *farmacia del cerebro*. «Con pequeños actos diarios puedes estimular tu felicidad [...] Serotonina: Agradece todos los días»<sup>98</sup> «Serotonina. Regula el estado de ánimo. •Agradece por estar vivo»<sup>99</sup>.

Ser agradecido es una forma de mantener el control del *yo*. En ese sentido la gestión de la gratitud es congruente con la metáfora de las personas como administradores de sí mismos. Históricamente los discursos de autoayuda han recurrido a la metáfora de la vida como un negocio a ser administrado por uno mismo. A mediados de la década de los 1970s en la literatura de autoayuda los discursos de supervivencia derivaron en metáforas de la vida como un negocio a ser administrado, es decir, aplicar los principios del mercado a la vida personal (McGee, 2005, pp.49-51). En tal sentido la sugerencia de estas recetas es llevar a cabo la gratitud de forma sistemática para producir felicidad, ya que cuando la vida es un negocio uno debe administrarse a sí mismo.

Algunas recetas consideran la gratitud como actividad necesaria en los recetarios que calendarizan los ejercicios del mes, incluso contabilizando las cosas por las que debemos estar agradecidos. «Piensa en 3 cosas por las que estés agradecido/a»<sup>100</sup>, «Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros/as han hecho por ti»<sup>101</sup>, «Da las gracias a tres personas y explícales por qué estás agradecido/a»<sup>102</sup>. La gratitud, en un sentido similar a la aceptación, requiere poca movilización de las personas pues no hay motivación para cambiar nada sino aceptar y agradecer lo que se tiene.

<sup>97</sup> Cita de receta 2 del sitio “Risas” de *New Age* de 2020

<sup>98</sup> Cita de receta 2 del sitio “Universo atento” de *New Age* de 2021

<sup>99</sup> Cita de receta 1 del sitio “Surge” de *New Age* de 2020

<sup>100</sup> Cita de receta 2 del sitio “Risas” de *New Age* de 2020

<sup>101</sup> Cita de receta 1 del sitio “Risas” de *New Age* de 2022

<sup>102</sup> Cita de receta 1 del sitio “Siendo felices” de *New Age* de 2020

A diferencia de la caracterización que hace McGee (2005, p.51) acerca de las recompensas materiales o económicas a las que aspiran las personas en tanto *mánagers* o administradores de sí mismos en la metáfora de la vida como un negocio, en el caso de estas recetas la recompensa por la administración de nuestra gratitud es la felicidad. En estas recetas, la gratitud no se convierte en objetos o recursos, sino en felicidad en forma de químicos como la serotonina<sup>103</sup>, índices empíricos de felicidad<sup>104</sup>, o en una vida propositiva y consciente<sup>105</sup>. En otras palabras, las recompensas por la gestión de la gratitud son inmateriales.

La gratitud también puede cumplir la función de brindar una sensación de control frente a los problemas. Especialmente en el contexto del primer año de la pandemia, una de las alternativas era mantener un control de forma positiva para poder reducir el estrés. Por ejemplo, «Las emociones positivas son un contrapeso para el estrés que todos estamos viviendo. Crea oportunidades para saborear, recordar, expresar gratitud y cultivar tus conexiones con otras personas»<sup>106</sup>.

Con respecto al advenimiento de los discursos de gratitud en la literatura de autoayuda, es posible ubicarlos como una suerte de respuesta a la propuesta del esfuerzo sin fin. Mientras que en la autoayuda del esfuerzo sin fin los discursos llaman a vivir a pesar de las circunstancias presentes con la esperanza de un mejor futuro, los discursos de agradecimiento proveen un respiro y apreciación por lo que se tiene con el propósito de propiciar la felicidad (McGee, 2005, pp. 146-148).

Es interesante notar que las recetas que incluyen la gratitud en coocurrencia con los discursos del control se presentan en su mayoría en formato de calendarios o listas con actividades específicas a completar. Esto sugiere que no sólo se considera importante ser agradecido, sino también mantener un control sobre esta gratitud a través de mecanismos de organización de actividades, como las listas de gratitud<sup>107</sup>.

---

<sup>103</sup> Cita de receta 1 del sitio “Surge” de *New Age* de 2020

<sup>104</sup> Cita de receta 1 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>105</sup> Cita de receta 3 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2023

<sup>106</sup> Cita de receta 1 del sitio “Positiva” de Nuevo Pensamiento de 2023

<sup>107</sup> Receta 5 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2023

En la literatura de autoayuda el control de la gratitud ya se había identificado en trabajos como *Despertando al gigante interior* de Tony Robbins, en el que propone la apreciación y gratitud como emociones de empoderamiento. El libro ofrece una suerte de asignaciones de actividades cotidianas entre las que se encuentran *preguntas de mañana*. Estas preguntas conminan a reflexionar en lo que estamos agradecidos y ser más felices.

Si encuentras a alguien que es extremadamente feliz, puedo garantizarte que es por una razón. Y es que estas personas se enfocan constantemente en las cosas que las hacen felices, y esto significa que se hacen preguntas acerca de la felicidad. Averigua esas preguntas, úsalas y comenzarás a sentirte como ellos (Robbins, 2007, p.132, traducción propia).

La administración de actividades de gratitud en las recetas, similar al enfoque de Robbins en su libro, resulta útil para cultivar la felicidad al apreciar lo que tenemos sin necesidad de alterar nuestro entorno. Sin embargo, es importante notar que mientras el libro de Robbins incluye la gratitud no sólo como una actividad que produce felicidad, sino también como un medio para alcanzar el éxito financiero, las recetas se enfocan en la experiencia de una vida más feliz como retribución.

Las consecuencias de los discursos de gratitud podrían ir más allá de producir sentimientos de empoderamiento ante cosas que no podemos cambiar; también podrían devenir en una actitud exagerada de aceptación en la que ante todo debemos encontrar algo por lo que estar agradecidos.

Es válido señalar que los discursos de gratitud podrían tener consecuencias más amplias, extendiéndose más allá de generar sentimientos de empoderamiento ante situaciones que no podemos cambiar. Podrían llevar a una actitud exagerada de aceptación, donde nos sintamos presionados a encontrar algo por lo que estar agradecidos en todo momento.

#### **10. “La felicidad a través del control” y “La felicidad como un mérito”**

Esta coocurrencia puede comprenderse mediante una relación transitiva en la que el control de sí mismo, expresado en actividades como el ejercicio, el control de la actitud, la meditación, la compasión, el humor, la gratitud, entre otras, *es una* forma de acumular méritos para alcanzar la felicidad.

Dependerá en buena medida de nuestra actitud y del empeño que pongamos en ello [...]

Hay cosas que sólo nosotros, con nuestro esfuerzo podemos conseguir y, a veces, dejar de

sufrir es una de ellas. La felicidad o infelicidad no se mide desde el exterior sino desde dentro<sup>108</sup>.

La sugerencia del esfuerzo personal para cambiar de actitud sugiere que la felicidad es un estado que se consigue mediante méritos, en este caso méritos relacionados con el cambio actitudinal.

Una de las formas de control que se destaca en estas recetas es el control de las actitudes ante las circunstancias. La recomendación ante los problemas, si queremos ser felices, es abandonar la queja, no buscar responsables y tomar control de nosotros mismos manteniendo una actitud positiva. Cuanto más positiva sea nuestra disposición, más méritos acumulamos para alcanzar la felicidad.

Cabe considerar los discursos meritocráticos como parte de la metáfora de la felicidad que se construye o se moldea como obra de arte. Como se ha visto en otras coocurrencias, esta metáfora sugiere que la felicidad es algo que se construye con nuestra intervención. Tal como una obra de arte, no es perfecta, puede cambiar y requiere de trabajo para ser de la forma que queremos. «La realidad es que la felicidad se construye, cada día, con la voluntad de hacerlo»<sup>109</sup>. A diferencia de las metáforas de felicidad como un camino a ser recorrido que alude a la predeterminación, la metáfora de la obra de arte remite a una construcción que puede cambiar, que es de naturaleza indeterminada.

Cuando se alude a los discursos meritocráticos a través del control del *yo*, se plantea la consigna de moldear la propia felicidad sin importar las circunstancias. Para seguir la metáfora de la obra a ser moldeada, podríamos sugerir que la vida da los materiales para dar forma a la felicidad, pero dependerá de nosotros utilizar esos materiales de manera adecuada para que la felicidad se materialice. En este sentido, se reafirma la metáfora de la vida como un agente que brinda oportunidades para alcanzar la felicidad. «Cuando la vida te da LIMONES, haz limonada"... y cuando te de "EXCREMENTO"? Haz abono para tu propio crecimiento!»<sup>110</sup>. La metáfora del ejemplo anterior sugiere que es nuestra responsabilidad transformar las experiencias negativas en oportunidades de crecimiento, y la forma de hacerlo, como indica la siguiente parte de la receta, es mediante el cambio de actitud:

---

<sup>108</sup> Cita de receta 2 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2020

<sup>109</sup> Cita de receta 3 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2023

<sup>110</sup> Cita de receta 5 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2020



La GRAN diferencia entre que triunfes sobre esas adversidades o crisis, o que te hundas en ellas, es la ACTITUD con las que las afrontas, lo que aprendes de ellas y la forma en que permites que esa experiencia y aprendizaje te transforme y te haga una mejor persona<sup>111</sup>.

Como se advierte, el control de la actitud se presenta como una forma de mérito necesaria para alcanzar la felicidad. Esto implica que la felicidad es un evento personal en el que intervenimos a través de una correcta gestión de nuestro *yo*, especialmente en relación con las actitudes que adoptamos. La descripción meritocrática previa de la felicidad podría sugerir otra metáfora que ya ha sido mencionada en otras coocurrencias; la vida como un negocio que debe ser administrado. Cualquiera de las metáforas a las que se alude en esta coocurrencia implicaría la responsabilidad individual en la consecución de la felicidad. Según estas metáforas, aquel que no logra ser feliz no ha acumulado méritos suficientes, no ha mantenido control sobre sus actitudes, no ha transformado el excremento en abono, no ha tomado el cincel para moldear su felicidad.

Otra sugerencia que se relaciona con el control de las actitudes es el monitoreo de los pensamientos. «La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos»<sup>112</sup>. De acuerdo con lo anterior, cuidar la calidad de nuestros pensamientos se convierte en un mérito para alcanzar la felicidad. En otras recetas la exhortación al cuidado del pensamiento remite a la noción de atracción:

No atraes a tu vida únicamente lo que piensas, también atraes lo que sientes cuando piensas lo que piensas. Si sientes miedo, atraerás todo lo que te dé miedo. Si sientes paz, atraerás a tu vida todo lo que te traiga paz. Si sientes felicidad, atraerás a tu vida a personas, momentos y experiencias que refuercen esa felicidad.<sup>113</sup>

La atracción se relaciona con la felicidad como mérito en la medida en que está en nuestro control pensar de determinada manera, lo cual refuerza la caracterización inicial de la relación entre ambos códigos: el control de los pensamientos *es una* forma de acumular méritos para alcanzar la felicidad.

---

<sup>111</sup> Cita de receta 5 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2020

<sup>112</sup> Cita de receta 1 del sitio “Aroma” de *New Age* de 2020

<sup>113</sup> Cita de receta 1 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2020

Dentro del abanico de posibilidades para acumular méritos, se encuentran actividades relacionadas con la prevención. En la prevención se incluyen actividades centradas en el bienestar físico, como dormir bien y hacer ejercicio. Sin embargo, una actividad que guarda una relación directa con la felicidad es forzarnos a sonreír. La sonrisa se describe como una forma física de inducirnos a sentir felicidad, ya que esta expresión facial estimula químicos en el cerebro que inevitablemente nos darán felicidad.

Sonríe simulando felicidad, la expresión facial de la emoción incrementa la propia emoción, haciendo que la persona se sienta mejor consigo misma, porque activa un mecanismo neuronal que hace que la experiencia emocional se sincronice con la expresión facial, además de proyectar una emoción positiva<sup>114</sup>.

Así, sonreír se convierte en una opción para acumular méritos y fomentar nuestra felicidad en el contexto de la prevención. Es decir, aquel que anticipadamente sonríe de forma recurrente ha considerado que la felicidad puede ser provocada mediante el control de nuestras expresiones faciales, que influyen en la química cerebral.

Como antecedente en los discursos de autoayuda, es posible rastrear el surgimiento de la ideología de la felicidad meritocrática a partir de los años setenta del siglo pasado. En estos discursos, se pone un énfasis significativo en el control y el poder individual que ejercemos sobre nosotros mismos. El auge de la meritocracia en autoayuda resonó con el discurso cristiano, que consideraba la flojera un mal que debía ser atacado. Un ejemplo de esta propuesta se encuentra en el libro de M. Scott Peck, *El camino menos transitado: Una nueva Psicología del Amor, Valores Tradicionales y Crecimiento Espiritual*. Peck sugiere que la noción de mejoramiento personal, como parte de la intervención de Dios conduce a la flojera. Él argumenta que es necesario el trabajo arduo, la disciplina y la paciencia para alcanzar el bienestar. En sus propias palabras: “La responsabilidad de Dios debe ser la nuestra” (Peck, 2003, p.271). De acuerdo con Peck, el mejoramiento personal no ocurre sin esfuerzo. McGee (2005, p.57) subraya que el éxito del libro

---

<sup>114</sup> Cita de receta 5 del sitio “Positiva” de Nuevo Pensamiento de 2021

de Peck y su perspectiva meritocrática se dio en el contexto de 1983, cuando los índices de desempleo se dispararon como nunca antes en el período de posguerra.

### ***11. “La felicidad a través del control” y “La felicidad como proceso”***

El código de la felicidad como proceso se refiere a la búsqueda de objetivos en lugar de simplemente alcanzarlos. En tal sentido, la felicidad se experimenta durante el proceso de perseguir un objetivo en lugar de experimentarse únicamente al lograrlo. Las metáforas del proceso hacen referencia a la experiencia en lugar de la consecución de la felicidad. La relación de estos códigos se puede caracterizar de la siguiente manera: el control de sí mismo *se usa para* establecer objetivos que guían la felicidad como un proceso.

El control de uno mismo se manifiesta en la toma de decisiones. En contraste con otras recetas, la felicidad no se alcanza, sino que se decide. «La felicidad no es tampoco un estado o lugar al que se llega...La felicidad es una decisión consciente que se construye con pequeñas acciones diarias que nos conectan con: Un sentido y propósito trascendente de vida»<sup>115</sup>. La metáfora del ejemplo anterior es de tipo ontológica, o sea, la felicidad como resultado de una elección propicia un cambio en las personas.

La felicidad como algo que se experimenta es una noción que se contrapone a la idea de la felicidad que se consigue en virtud de que la que se consigue se anticipa y la que se experimenta debe ser puesta de manifiesto como un estado del ser, es decir como una experiencia. Se considera fundamental comprender que la verdadera felicidad radica en el interior. «La felicidad se trabaja desde adentro. Vive tu vida y aprende a disfrutar cada momento de ella»<sup>116</sup>. La felicidad no se ubica en el futuro, sino en el control que establecemos en nosotros para disfrutarla en el presente. Si bien las esperanzas y objetivos se construyen con la mirada prospectiva, su papel es secundario en estas recetas, ya que la felicidad se encuentra en el mismo proceso de avanzar hacia las aspiraciones.

El propósito de mantener objetivos es tener un horizonte que seguir, por eso los contratiempos no se consideran relevantes o lo suficientemente importantes como para detener la búsqueda de la felicidad. «No puedes esperar hasta que la vida ya no sea difícil para decidir ser feliz»<sup>117</sup>. En este

---

<sup>115</sup> Cita de receta 5 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2023

<sup>116</sup> Cita de receta 17 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2020

<sup>117</sup> Cita de receta 3 del sitio “PiscoTone” de Nuevo Pensamiento de 2021

sentido, se utilizan metáforas de orientación para indicar que mientras nos dirigimos hacia nuestros objetivos, tenemos razones para experimentar felicidad, independientemente de que avancemos con pequeños acercamientos. «Da un pequeño paso hacia una meta importante»<sup>118</sup>, «Encuentra una manera de hacer que lo que haces hoy sea significativo»<sup>119</sup>. En términos de la metáfora espacial lo que se valora es la orientación hacia el objetivo, por lo tanto, se motiva a ser felices porque nos dirigimos en la dirección correcta.

Otra receta emplea la metáfora del juego para representar el camino hacia la felicidad, estableciendo puntajes para actividades que están relacionadas con la felicidad como un proceso. En este enfoque, el puntaje necesario para alcanzar la felicidad completa no se especifica; es decir, lo relevante no es acumular puntos de forma progresiva, sino hacer puntos que se renueven cada día:

Camino a la felicidad:

¿Cuántos puntos hiciste hoy?

15+ Experimentó pequeñas alegrías

10+ Sonrió

60+ se dedicó a sus sueños

30+ Enfrentó los obstáculos

25+ Escuchó su canción favorita

15+ Despertó con entusiasmo

40+ Pensó positivo

100+ Confió en sí mismo

20+ Aprendió algo nuevo <sup>120</sup>

---

<sup>118</sup> Cita de receta 1 del sitio “Siendo felices” de *New Age* de 2020

<sup>119</sup> Cita de receta 1 del sitio “Risas” de *New Age* de 2023

<sup>120</sup> Cita de receta 16 del sitio “Visión terapias” de *New Age* de 2020

El control de uno mismo, en términos de las actividades proporcionadas por esta receta, se utiliza para respaldar los discursos que consideran la felicidad como un proceso que ocurre durante la búsqueda misma. Por ello, todas las actividades están orientadas a lo que se hace de forma individual: experimentar pequeñas alegrías, pensar positivo, confiar en uno mismo, etc. Estas son actividades que parten del supuesto del control personal manifestado a través de la decisión consciente de ser feliz. En resumen, la felicidad se plantea como una decisión compuesta por actividades que podemos controlar y que, incluso, aportan más o menos puntaje, lo que refiere a la felicidad como un mérito en la medida en que está en nuestro control acumular mayores puntajes.

Las referencias a la felicidad como una decisión y el énfasis en mantener objetivos en lugar de simplemente alcanzarlos son recurrentes en otros recetarios de esta coocurrencia. Se resalta la importancia de cómo elegimos vivir nuestra vida y cómo nuestras decisiones y acciones pueden afectar nuestra felicidad, «La #felicidad no es una meta, sino una forma de vivir, depende de tus decisiones y acciones»<sup>121</sup>, así como el énfasis en mantener objetivos más que alcanzarlos, «De acuerdo a la teoría de la TREC, las personas son más felices cuando establecen metas y propósitos importantes en su vida, y se esfuerzan por alcanzarlos»<sup>122</sup>. En último ejemplo se advierte una referencia a la Terapia Racional-Emotiva-Conductual (TREC), la cual se usa como estrategia retórica para apuntalar la sugerencia de establecer metas y así conseguir más validez en lo que afirma.

En términos de prácticas sociales la coocurrencia de estos códigos implica que la felicidad es un proceso sin punto final establecido al que hay que comprometerse de forma reiterada mediante la creación de objetivos. La omisión del papel de otras personas en estas recetas sugiere que la responsabilidad de alcanzar la felicidad recae principalmente en el individuo y en su capacidad para controlar las actividades y actitudes que se consideran necesarias para su consecución.

En este contexto, se subraya que la felicidad no debe depender de los objetivos de terceros o incluso de objetivos compartidos. Se considera que la felicidad es el resultado del esfuerzo personal y la toma de decisiones individuales. Por lo tanto, se plantea que la intervención o influencia de otros no es esencial para experimentar la felicidad, ni siquiera para mencionarla.

---

<sup>121</sup> Cita de receta 1 del sitio “Siendo felices” de *New Age* de 2020

<sup>122</sup> Cita de receta 3 del sitio “TB” de *Nuevo Pensamiento* de 2020

## 12. “La felicidad a través del control” y “La felicidad como un decreto”

El control de los pensamientos es una dimensión fundamental del control de uno mismo que se destaca en la mayoría de las recetas en esta coocurrencia. Se parte de la premisa de que el control de nuestros pensamientos tiene un impacto causal en nuestro mundo y, por ende, en nuestra felicidad. Así, se recomiendan actividades como decretos, mantras o afirmaciones simples que podemos realizar en relación con nosotros mismos y nuestra felicidad. Por lo tanto, el control de los pensamientos *justifica* los discursos que plantean la felicidad como resultado de un decreto personal.

La metáfora con la que se describen los pensamientos es la de una suerte de catalizador de deseos. «Decreto para la felicidad [...] Confío en mi poder, tengo la seguridad de que mis pensamientos convierten mis más grandes deseos en realidad. Creo en mi ser, utilizo mi poder creativo con conciencia»<sup>123</sup>. Los pensamientos impactan en la felicidad que experimentamos de forma causal, por lo tanto, se conmina al control. «Si cambio mis pensamientos, cambiaré mi mundo»<sup>124</sup>. El cambio de pensamientos es una forma de propiciar felicidad incluso en circunstancias problemáticas.

El énfasis en el control de los pensamientos frente a los problemas disminuye la importancia de lo que constituye esos problemas. El desafío no radica en resolver los problemas de manera conjunta, sino en mantener una actitud optimista para generar nuestra felicidad a pesar de las circunstancias. Tal es el caso de la siguiente receta, en la que se solicita repetir esta frase cuando estemos en situaciones inesperadas: «“A pesar de todo, la injusticia tiene sus puntos buenos. Me ofrece el reto de ser tan feliz como pueda en un mundo injusto” -Albert Ellis»<sup>125</sup>. En el ejemplo anterior se utiliza la metáfora de la vida como un reto, lo cual remite a los discursos de supervivencia en autoayuda, en los cuales las personas son descritas como una suerte de contendientes y, mientras McGee señala que para estas metáforas ganar es la meta con riqueza y poder como recompensa, la retribución de estas recetas es más bien inmaterial pues la felicidad se considera un fenómeno relacionado con el pensamiento, los sentimientos y las acciones.

<sup>123</sup> Cita de receta 8 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>124</sup> Cita de receta 4 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2022

<sup>125</sup> Cita de receta 2 del sitio “TB” de Nuevo Pensamiento de 2020

Las recompensas materiales fueron referidas sólo en uno de los decretos de felicidad, en contraste con los discursos predominantes que fomentan apreciar lo que tenemos en lugar de buscar la acumulación de posesiones:

Soy feliz, observo las cosas hermosas. Me siento muy bien. Tengo abundancia, estoy en constante expansión, tengo mucho más de lo necesario. El dinero llega fácil y de forma muy rápida. El Universo escucha y materializa mis deseos<sup>126</sup>.

En el ejemplo anterior, no sólo la felicidad, sino también el dinero, es considerado como una consecuencia de un decreto, lo que apunta a una lógica de materialización a partir del control de los pensamientos mediante afirmaciones. Los discursos de la felicidad como decreto podrían relacionarse con los discursos de la felicidad que se construye más que la que se persigue. Para experimentarla no es necesario seguir un camino fijado de antemano, sino propiciarla mediante ejercicios de afirmaciones en decretos tales como los mantras y, como se sugiere en otra receta, mediante la programación de sí mismo.

La metáfora de la programación alude a los pensamientos como una suerte de *software* que será instalado en cada persona, estableciendo así una analogía con discursos tecnicistas o informáticos donde las personas se comparan con computadoras. Esta metáfora sugiere que, para que haya cambios en la persona-computadora, será necesario implementar una serie de comandos que representan los decretos. La felicidad se considera que debe ser decretada mediante afirmaciones positivas, y se da por sentado que cada individuo es responsable de su propia programación. La metáfora no considera el papel de otras personas en el proceso de decreto de felicidad; se trata de una persona-computadora autónoma, capaz de programarse a sí misma. Estos discursos otorgan autonomía a la persona como programador de su propia vida, distinguiéndose de las metáforas del viaje o camino predeterminado marcado por el destino.

Somos lo que pensamos, que esos pensamientos positivos con los que nos afirmamos en estas frases pueden funcionar porque, gracias a su estructura, tienen la capacidad de motivar, ilusionar e incluso programar nuestra mente para que trabaje en base a una determinada idea<sup>127</sup>.

---

<sup>126</sup> Cita de receta 8 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>127</sup> Cita de receta 4 del sitio “Constelando” de *New Age* de 2020

Las consecuencias en términos de prácticas sociales de recetas que fomentan buscar felicidad mediante el decreto, inclusive en situaciones de injusticia, podría propiciar la reproducción de esas injusticias antes que su cambio. A pesar de que se promueve el cambio a través del pensamiento, este cambio afecta principalmente cómo las personas perciben su realidad. La responsabilidad de la felicidad es considerada personal, ya que el poder del control del pensamiento, ejercido a través de prácticas como la manifestación o mantras, radica en cada individuo.

En similitud con la metáfora de la programación, se asume que la persona-computadora es capaz de controlarse a sí misma mediante comandos afirmativos (decretos) que generan en sí misma felicidad. Una posible consecuencia de esta metáfora es la omisión del papel de otras circunstancias sociales, al suponer que las personas son autónomas y capaces de alterar su felicidad mediante la correcta programación de afirmaciones. Por otro lado, esta metáfora podría también hacer referencia a la dicotomía de funcionamiento correcto o defectuoso; es decir, el funcionamiento correcto se logra a través de afirmaciones relacionadas con el decreto de la felicidad, mientras que el mal funcionamiento requiere de programaciones afirmativas.

En la literatura de autoayuda la metáfora de la persona como una computadora ya había aparecido en el trabajo de Anthony Robbins, donde la técnica de la Programación la Programación Neurolingüística es descrita como una alternativa para *instalar* comportamientos y sentimientos deseados como si de un *software* se tratase (McGee, 2005, p. 60-61).

Otro uso de los decretos, específicamente con los mantras, guardan una relación diferente con la felicidad, no de causalidad, pero sí asociado con otras actividades que, mediante el decreto pueden promover felicidad. Un ejemplo es una receta en la que se insta a abandonar relaciones que no son favorables. Como es el caso en los discursos de felicidad negativa que se produce mediante las ausencias, el abandono de relaciones que provocan tensiones es una actividad para tener en cuenta si queremos favorecer nuestra felicidad, para este propósito una de las herramientas es el decreto:

Finalizar [relaciones] no impacta en la felicidad, al contrario, puede promoverla. Mantra Sustentable: Suelto mis relaciones y vínculos insanos para cortar los círculos viciosos que no me permiten crecer y expandirme. Resignifico cada relación y vínculo, cambiando el eje de mi vida<sup>128</sup>.

---

<sup>128</sup> Cita de receta 1 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2022



En el ejemplo anterior, se caracteriza al mantra como sustentable, lo cual, en el contexto del discurso de la página, sugiere que la felicidad creada a nivel individual es y puede ser una forma sustentable de incrementar la felicidad a nivel social. La lógica de los mantras sustentables como decreto es que, si nos ocupamos de decretar la propia felicidad, esta se hará extensiva a la sociedad eventualmente. En términos de prácticas sociales, implica no sólo la ausencia de responsabilidad social en la felicidad personal, sino una inversión de esta relación colocando la responsabilidad total de la felicidad general en cada persona. «Que todos los seres, en todas partes, sean felices y libres, y puedan los pensamientos, palabras y acciones de mi propia vida, contribuir de alguna manera a la felicidad y la libertad de todos»<sup>129</sup>.

Manteniendo el análisis en los mantras, en otra receta el mantra es descrito mediante la metáfora de la conexión con la verdadera felicidad. En esta receta el mantra es una suerte de conector con la felicidad interna, es decir, parte de la premisa de que la felicidad está en nosotros, pero no ha sido activada, en ese sentido hay una separación con respecto a la felicidad aprendida en socialización: «mantra sustentable para conectar con nuestra verdadera felicidad. No la que nos creemos, no la que nos tensiona, no la que nos inducen..., sino la verdadera, la interna, la que puede ser el origen de todas las buenas cosas»<sup>130</sup>.

Los discursos de la verdadera felicidad en autoayuda se remontan a la noción del auténtico *yo* que se consigue siguiendo el *llamado* o, en su sentido secular, una vocación. El conocimiento del auténtico *yo*, que suele expresarse con la metáfora del camino, se relaciona con la toma de conciencia del propósito en la vida. Esta idea tiene sus raíces en la antigua Grecia y las primeras nociones de felicidad que estaban relacionadas con el uso de la razón y el conocimiento del *telos*<sup>131</sup> (propósito) de las cosas (McMahon, 2005, pp.44-45). La noción de autenticidad tuvo un resurgimiento en los discursos de autoayuda influenciados por el *Recovery Movement* (Movimiento de Recuperación) en las últimas dos décadas del siglo pasado. Este Movimiento, caracterizado por su enfoque en temas relacionados con tratamientos de recuperación y rehabilitación para adicciones, puso énfasis en técnicas para conocer el auténtico *yo*, como las

---

<sup>129</sup> Cita de receta 1 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2021

<sup>130</sup> Cita de receta 2 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2023

<sup>131</sup> Es de resaltar que una de las acepciones de *telos* es meta, lo cual nos remite a la metáfora del camino relacionado no sólo con el conocimiento de la verdad sino con la consecución de la felicidad.

propuestas por Julia Cameron basadas en la escritura de *Páginas matutinas*, destinadas a la reflexión sin censura de nosotros mismos al despertar (McGee, pp.126-127).

En esta coocurrencia, la perspectiva de la felicidad sustentable coexiste con discursos que apuntan al carácter individual de la felicidad; «No necesitas a nadie ni nada externo a ti para ser feliz. Si encuentras en ti tu felicidad, podrás ser feliz con los demás sin “necesitar”»<sup>132</sup>. Esto se traduce en decretos que subrayan la felicidad personal. La distinción principal radica en que la felicidad sustentable promueve una forma de felicidad expansiva a través del decreto personal, mientras que la felicidad individual sugiere que cada persona desarrolla la felicidad de manera independiente sin poder influir en la de los demás. Sin embargo, lo que une a estos dos discursos es que ambos requieren el control de los pensamientos y el ejercicio del poder del decreto como una manifestación en el mundo.

### **13. “La felicidad a través del control” y “La felicidad como recreación”**

Los discursos de esta coocurrencia sugieren controlar aspectos de la felicidad a nivel individual. En particular, la recreación es considerada medio para un fin en dos recetas que proponen actividades recreativas como estimulación de *químicos de felicidad*. Para estos discursos la recreación se usa para estimular los químicos necesarios, es decir la recreación *es una forma* de controlar la felicidad. La estructuración de las actividades recreativas como forma de control de los químicos de la felicidad remite a la noción de organización de la vida que ya en otros trabajos de autoayuda se han propuesto, los cuales toman la estructura de listados o pasos a seguir.

En términos de organizar o aplicar regímenes de actividades en la vida cotidiana, las recetas de esta coocurrencia se presentan en forma de listados con un tono activo e imperativo, ofreciendo sugerencias explícitas sobre cómo y cuándo llevar a cabo la recreación. Esta lógica de los listados se extiende a la de calendarizar actividades que producen felicidad. «Hoy, haz algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as»<sup>133</sup>. La recreación, que en otros discursos podría tener un valor improductivo o simplemente estético, adquiere un valor utilitario en las recetas de felicidad, es decir, se le puede sacar provecho a la recreación para ser felices. «Mira algo divertido y disfruta de cómo te sientes al reír»<sup>134</sup>. El ejemplo anterior recuerda a la propuesta de William James con

<sup>132</sup> Cita de receta 2 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2021

<sup>133</sup> Cita de receta 1 del sitio “Siendo felices” de *New Age* de 2020

<sup>134</sup> Cita de receta 2 del sitio “Risas” de *New Age* de 2020

respecto a las emociones que podemos propiciar mediante la manipulación de los gestos. Al actuar las emociones, estas tienen lugar.

En el mismo recetario organizado en formato de calendario, los discursos de las experiencias estéticas no se detienen en la contemplación o apreciación, sino que se les otorga un valor para hacernos felices y se integran en regímenes de actividades que debemos seguir. «Haz una lista de reproducción con tus canciones favoritas y disfrútala», «Hoy, encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila o escucha». En otro día del calendario, la sugerencia está relacionada con los discursos del redescubrimiento del *niño interior* como forma de recreación: «Redescubre una actividad infantil divertida que hoy puedes disfrutar».

Los discursos del niño interior en autoayuda se relacionan con la noción del auténtico *yo*, es decir, acercarse a nuestro niño interior es acercarnos a nuestra verdadera naturaleza, a la esencia de nuestra persona. En el caso particular de la última receta, el llamado a la infantilización del *yo* mediante la recreación posiblemente haga referencia no sólo al encuentro con el auténtico *yo*, sino a la noción de espontaneidad. En autoayuda el acento a la espontaneidad es notable, especialmente cuando se relaciona con actividades de juego o recreativas. Para una ilustración de lo anterior puede considerarse el impacto del psicodrama de Jacob Levy Moreno (1974, p.29), cuyo proyecto propone que el juego permite expresar la espontaneidad, lo cual puede aprovecharse en un modelo terapéutico basado en el juego de roles.

En el análisis de Arlie Hochschild, se propone que la espontaneidad alcanzó una valoración más alta en el contexto del desarrollo de las corporaciones del siglo XX, en el que a los trabajadores se les exigía un manejo emocional necesario para sus actividades que no tenía precedentes en empleos técnicos o con poca interacción con clientes. La corporativización del comportamiento emocional, por ejemplo, tener que mostrar alegría al ofrecer un servicio en todo momento, así como controlar las respuestas agresivas ante clientes desesperados, condujo a la exaltación de la espontaneidad, pues “cuanto más se gestiona el corazón, más valoramos el corazón no gestionado.” (Hochschild, 2003, p.192, traducción propia).

La posible tensión entre la planificación de la recreación con la intención de generar espontaneidad radica en que la acción de planificar es, por definición, una forma de coartar la espontaneidad. La tarea parece casi imposible: tratar de planificar lo no planificado. La paradoja que surge de la

estructuración de la espontaneidad es que se le trata de dar organización (mediante actividades, listados o calendarización) a algo que por definición no ha de ser organizado.

Lo interesante es que estos discursos sugieren que hoy en día hasta la recreación debe ser gestionada y planificada para sacar provecho. La recreación se valora en su dimensión utilitaria de producir felicidad, la recreación no es un fin en sí mismo sino un medio para conseguir felicidad. Bajo la estructura textual de estas recetas, se presenta como un programa estructurado en pasos que debe seguirse. En lo que concierne a recursos retóricos, la estructuración a partir de una calendarización sugiere planificación cotidiana para un fin: la felicidad, lo cual se refuerza su credibilidad al presentarse como una guía certificada para lograr lo que propone, segmentada estratégicamente en actividades sencillas a realizar día a día.

En términos de relaciones sociales las recetas que sugieren la gestión de la recreación como forma de control sobre la felicidad enfatizan el carácter individual de la felicidad. «El camino al bienestar está dentro de ti [...] Con pequeños actos diarios puedes estimular tu felicidad»<sup>135</sup>. El control estructurado en la calendarización de actividades en estos recetarios es propuesto como un régimen que se lleva a cabo de forma individual. A pesar de que algunas de las actividades recreativas consideran involucrar a otras personas, la felicidad como retribución es personal. El papel de otros en el régimen de la calendarización para ser felices es más bien secundario o complementario. Lo mismo ocurre en las recetas que hacen referencia al discurso de los químicos de la felicidad; la socialización a partir de la recreación es complementaria, es medio para un fin.

#### **14. “La felicidad a través del control” y “Ayúdate con nuestra ayuda”**

Existe un claro énfasis en las acciones individuales orientadas a la toma de decisiones. La relación de esta coocurrencia es asimétrica en la medida en que la ayuda terapéutica *se usa para* conseguir el control necesario para decidir ser felices.

Una de las metáforas utilizadas para describir la felicidad es de tipo ontológico, en virtud de que se considera que la felicidad es una forma de ser. «Deja ya de perseguir el TENER como fuente del éxito, de identidad y de felicidad (tener la razón, tener a la persona, el trabajo, las cosas, el dinero) ... Conecta contigo mismo, escúchate, hazte caso y ¡empieza a SER!»<sup>136</sup>. Esta metáfora sugiere que la felicidad es parte de un camino, pero no un camino en el que la felicidad es un objeto

<sup>135</sup> Cita de receta 2 del sitio “Universo atendo” de *New Age* de 2021

<sup>136</sup> Cita de receta 4 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2020

sino en el que es un estado del ser, es decir, en el que nos transformamos en seres felices. En ese sentido, la labor de los tratamientos terapéuticos se concibe como la de un GPS, es decir, de un localizador para la toma de conciencia. «Enciende tu GPS interno y re-conecta con lo que en realidad te mueve y te vincula con la vida. ¡Yo te ayudo!». La metáfora del GPS se relaciona con la noción de toma de conciencia o conocimiento que nos guía en la dirección correcta en el camino hacia la transformación de seres felices, colocando así al tratamiento terapéutico como la guía adecuada.

La metáfora ontológica de *ser* feliz, valorada encima de la de *tener* felicidad, coincide con los discursos de autoayuda que se popularizaron en el contexto de finales de la década de los 1970s y principios de los 1980s, un periodo en el que la promesa del éxito mediante las posesiones materiales se volvía cada vez más difícil de alcanzar. Ante un contexto poco favorable para los discursos de felicidad material, los discursos cambiaron hacia retribuciones inmateriales y un renovado espiritualismo, como lo ejemplifican las obras de Robert Schuller: *Los tiempos duros nunca duran, pero la gente dura sí, Fe dura para personas con el corazón blando, Actitudes para ser (feliz), Sé feliz, eres amado* (McGee, 2005, p.57). Esta perspectiva en autoayuda se enfoca en ofrecer una suerte de consolación inmaterial en la forma de ser feliz ante situaciones adversas, especialmente en términos económicos. No es de extrañar entonces que estos discursos sean renovados en las recetas publicadas en los tiempos de pandemia.

Es interesante notar que a pesar de que estos discursos hacen referencia a un aspecto social de la felicidad en lo que concierne a la ayuda terapéutica, la perspectiva individual de la felicidad persiste. «Ser feliz es una decisión [...] Tenemos el poder de decidir de disfrutar lo bonito de la vida y aceptar y llevar con calma los momentos difíciles y aprender de ellos»<sup>137</sup>. Mientras se hace referencia al carácter disposicional de la felicidad, como consecuencia de resoluciones personales y despliegues de poder individual, se insiste también en que la atención terapéutica es necesaria para llevar a cabo ese objetivo.

En la coocurrencia no sólo se insiste en el control individual sobre la propia felicidad, sino también en la capacidad de decidir la atención terapéutica como herramienta. Lo paradójico es que, aunque se niega el poder de otros en la felicidad individual, se insta al acercamiento a otros actores

---

<sup>137</sup> Cita de receta 1 del sitio “Lina” de Nuevo Pensamiento de 2021

calificados para la salud mental, quienes coadyuvan para que la felicidad tenga lugar. «TÚ TIENES QUE HACER EL TRABAJO. Tú tienes que tener la disciplina, constancia y perseverancia para lograr lo que deseas. Nadie más te lo va a dar sólo por quejarte»<sup>138</sup>.

En la receta anterior también se advierte que, mientras se descalifican discursos externos al individuo, el único que no recibe escrutinio es el del tratamiento terapéutico. En ese sentido, el discurso terapéutico se asume como una perspectiva impermeable a las nociones falsas de felicidad. Esta podría ser la lógica de la siguiente pregunta en forma de erotema que integra la receta: «¿Qué discurso y emociones te estás comprando, que si no las hicieras tuyas, verías más posibilidades a tu alrededor?».

Otro recurso metafórico es describir la felicidad como algo que se construye y que se camina, en este caso, con ayuda terapéutica. Se parte de la noción de que la felicidad es algo que puede construir mediante el entrenamiento de actividades como «el ejercicio, la meditación, la compasión, el humor, [y] la gratitud...»<sup>139</sup>. Es interesante este ejemplo porque conjunta dos metáforas de la felicidad que parecen contradictorias: por un lado, la metáfora del camino alude a lo predestinado, es decir, un diseño de antemano; y por otro lado, la metáfora de la construcción retoma los discursos de autoayuda de la vida como una obra de arte indeterminada. En ese sentido, podría afirmarse que para la felicidad hay un camino particular pero que requiere de acciones para ser construido. «Ser feliz no es una meta a la que se llega, es un camino que se construye. *Yo te ayudo*».

La idea de que la felicidad es un fenómeno personal que se construye sin ayuda de nadie coexiste con los discursos que apuntalan el valor de las técnicas terapéuticas. En ese sentido, la terapia se describe en términos utilitarios, como una suerte de producto que forma parte de la decisión de ser felices. Tal es el caso de una receta que describe las ventajas de un tratamiento basado en mindfulness y promociona el propio servicio en la receta, incluso ofreciendo garantías. «TU FELICIDAD ES UNA ELCCIÓN, INSCRIBETE Y DISFRUTA TODOS LOS BENEFICIOS. Satisfacción GARANTIZADA (Si no, te devolvemos tu dinero)»<sup>140</sup>.

<sup>138</sup> Cita de receta 7 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2020

<sup>139</sup> Cita de receta 1 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>140</sup> Cita de receta 2 del sitio “Universo atento” de *New Age* de 2021

La terapia, al igual que la felicidad, se presenta como una elección y, de forma llamativa, es una de las pocas formas de felicidad que se concibe como consecuencia de relacionarse con otras personas en los discursos de autoayuda. Sin embargo, esta relación se reduce a su valor utilitario, como si se tratara de un producto. Lo anterior, en términos de relaciones sociales, sugeriría que la felicidad es tan sencilla como decidir acudir a terapia. «Relajarse y sentirse bien, es fácil. ¿Quieres aprender cómo? Nosotros te daremos las herramientas más sencillas, prácticas y efectivas para lograrlo». La atención terapéutica es una injerencia externa aceptada en los discursos de felicidad individual y no enfatiza en discursos de felicidad interdependiente o fundada en relaciones sociales. La ayuda terapéutica se considera una extensión de la decisión de ser feliz, es decir, la terapia se usa para ejercer control sobre nuestra felicidad. «Con “Visión terapias” la ayuda está en tus manos» «Dile adiós al miedo y tristeza que tienes para cambiarlo por bienestar mental con “Visión terapias”, decide vivir feliz gracias a la terapia»<sup>141</sup>.

### **15. “La felicidad a través de la aceptación” y “Adaptarse a todo”**

El código “La felicidad a través de la aceptación” hace referencia a la aceptación como estrategia que desemboca en la felicidad. Se argumenta que aceptar las circunstancias sin resistencias es necesario para conseguir la felicidad. Por otro lado, el código “Adaptarse a todo” hace referencia a los ajustes que hacemos a nivel individual ante las circunstancias como una forma de felicidad. Para definir la relación de estos códigos, se puede decir que la adaptación es *una forma* de aceptación.

La adaptación parte de haber aceptado circunstancias ante las cuales no debemos dirigir esfuerzos para cambiar, más bien para cambiarnos nosotros mismos. Una de las sugerencias es evitar la confrontación, incluso evitar defenderse:

NO TE DEFIENDAS.

Cuando tratas de defenderte estás dando demasiada importancia a las palabras de los otros y das más fuerza a sus opiniones. Si aceptas el no defenderte, estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que “escuchas”, que son simplemente opiniones y que no tienes que convencer a los otros para ser feliz<sup>142</sup>

<sup>141</sup> Cita de receta 1 del sitio “Visión terapias” de Nuevo Pensamiento de 2021

<sup>142</sup> Cita de receta 33 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

La sugerencia de no defenderse reduce las consecuencias de las confrontaciones a elecciones personales. Es decir, uno decide defenderse y darles importancia a otros, o priorizarse y no hacer nada a sabiendas que uno es indiferente de las acciones de otros. Llamar a la ausencia de defensa y abandonarla, aunque sea legítima, promueve una suerte de separación radical del otro. Estos discursos podrían coincidir con la filosofía estoica, en la que no importa lo que suceda, uno debe mantener la compostura y no dejarse conmover por lo que ocurre. Sin embargo, en el estoicismo la indefensión es parte de una actitud pasiva y desesperanzada. En el caso de la última receta, no defenderse es parte de una actitud activa en la que se demuestra el desinterés y autonomía.

Por otro lado, tanto la felicidad como el sufrimiento son consecuencia de nuestra capacidad de adaptarnos, por lo tanto, lo conveniente es propiciar un estado de aceptación ante las circunstancias y de ajuste interno. Es decir, la apuesta de estas recetas no es el cambio social. En ese sentido, puede advertirse énfasis en el sujeto como una figura autónoma cuya estructura textual es expresada con afirmaciones imperativas. Es común que en los discursos de aceptación y adaptación el llamado sea a través de enunciados que explícitamente llamen a acciones como: «Construye, a partir de tus aprendizajes»<sup>143</sup>, «No luches contra lo que no puedes cambiar»<sup>144</sup>, «No te defiendas»<sup>145</sup>, «Hazte un favor y sé feliz. Con mucho, con poco, con todo, con nada, acompañado o solo»<sup>146</sup>, «Decide fijarte en las cosas buenas, incluso en los días difíciles»<sup>147</sup>. La voz activa de los imperativos sirve para aludir a la adaptación ante circunstancias que no pueden ser alteradas, y ante ello la metáfora de la confrontación se hace presente, los problemas son vistos como una lucha que hay que sortear mediante la negación.

La sugerencia de adaptación es no luchar ni defenderse, sino optar por aceptar lo que se tiene, priorizando una perspectiva optimista. Aquí cabe mencionar el vínculo con los discursos de agradecimiento, otra forma de aceptación que sugiere buscar motivos para agradecer y así propiciar la felicidad. En términos de relaciones sociales, la aceptación desmesurada podría tener consecuencias en lo que respecta a tratos injustos e incluso violentos hacia otras personas. Priorizar

---

<sup>143</sup> Cita de receta 24 del sitio “TB” de Nuevo Pensamiento 2021

<sup>144</sup> Cita de receta 43 del sitio “TB” de Nuevo Pensamiento 2021

<sup>145</sup> Cita de receta 33 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>146</sup> Cita de receta 22 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

<sup>147</sup> Cita de receta 2 del sitio “Risas” de *New Age* de 2021



la aceptación, así como la gratitud con el propósito de ser felices podría repercutir en contra de la persona que acepta estos discursos y se encuentra frente a situaciones de desigualdad o violencia.

Los discursos de felicidad en la coocurrencia de estos códigos se relacionan también con la búsqueda del éxito. Se usa la metáfora del éxito como un problema a ser resuelto a través de una clave. Mediante el recurso retórico de apelar a frases célebres, lo cual aduce cierta autoridad con respecto a los temas que se tocan, hay una receta que cita a Herman Cain: «El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si te gusta lo que estás haciendo, tendrás éxito»<sup>148</sup>. El recurso retórico de la última receta es un retruécano que juega con el orden de los conceptos éxito y felicidad para ir de un significado a otro mediante el cambio de orden en las palabras. Este retruécano afirma que para ser feliz no es necesario completar un objetivo particular y se hace una equivalencia entre adquirir gusto por lo que se hace con la felicidad. Lo anterior remite al discurso de adaptabilidad y aceptación. Consecuentemente, la felicidad es necesaria para ser exitoso y para ello es necesaria la adaptabilidad y la aceptación.

De acuerdo con el análisis de McGee (2005) podríamos comprender estos discursos rastreando sus raíces a finales del siglo XIX y principios del XX, periodo en la cual la seguridad laboral era más bien frágil y el éxito abandonaba las nociones de crecimiento económico. En la perspectiva del historiador Richard Weiss durante la última década del siglo XIX, los bienes se equiparan con el éxito y viceversa. Cuando la noción de éxito laboral y personal estaban relacionadas con el acceso a bienes y capital, los discursos meritocráticos sugerían que cada uno puede conseguir lo que desea a través del trabajo duro. En este contexto nuevos millonarios amasaban sus fortunas y este sector requería un discurso que lo justificase (McGee, 2005, pp. 34-35).

### **16. “La felicidad a través de la aceptación” y “La felicidad negativa”**

La aceptación *está asociada* con los discursos de felicidad negativa, ya que se propone que vivir en estado de aceptación permite sentirse autosuficiente, que no hace falta nada más, que se cuenta con lo necesario y que, incluso tener pocas cosas es mejor que tener muchas, puesto que se evitan apegos. De tal manera, la coocurrencia de estos códigos puede caracterizarse con una relación simétrica, en donde la felicidad de la aceptación refiere a discursos de felicidad negativa y a la inversa.

---

<sup>148</sup> Cita de receta 2 del sitio “Riendo” de *New Age* de 2023

La metáfora que se contradice en estos discursos es de la felicidad como un objeto que se consigue; la felicidad es un estado del ser que obtenemos evitando los apegos, particularmente los materiales. Se sostiene que mediante la gratitud: «Tú estarás completa y por más apegos que ellos tengan, estarán vacíos. El ego no llena... Es el principio de los vacíos... Es el apetito por "tenencias" y por ende; la esclavitud al materialismo...»<sup>149</sup>. La gratitud es sugerida como una forma de escapar la esclavitud del materialismo, es decir, no aspirar a obtener objetos en nombre de la felicidad es, para continuar la metáfora de la esclavitud, ser libre.

Mantenerse en gratitud y, por ende, en aceptación de lo que se tiene se plantea como una suerte de meritocracia, en la que aquel que se mantenga en gratitud obtendrá justo lo que necesita. «Si aprendes a vivir tranquila y en aceptación. Serás feliz. No te faltará nada, porque si vives agradecida en amor y aceptación, lo que necesites no te faltará». Así, si en un punto se considera que se necesita algo, lo que se debe hacer es aceptar y agradecer para suscitar la felicidad. En este sentido, lo importante no es atender las necesidades sino vivir en aceptación perpetua, dado que eso demanda la felicidad negativa.

De acuerdo con lo expuesto, hay una confrontación con los discursos que aspiran a la obtención de objetos y se les categoriza con una metáfora que alude a la lucidez: «Los dormidos quizás te llamen conformista; pero tú vas a tener más que ellos... Tú estarás completa y por más apegos que ellos tengan, estarán vacíos». Los dormidos son aquellos que no se dan cuenta de las prerrogativas de vivir en aceptación, además se usa la metáfora de las personas como recipientes para denotar como fútiles a los apegos. Los apegos los dejan vacíos, la aceptación es lo que llena esos vacíos. Es interesante que los discursos de felicidad negativa impulsen las ausencias como forma de llenar vacíos que los apegos no pueden. Lo que llena los vacíos no son los objetos, sino la aceptación.

Por otro lado, es interesante notar que la receta anterior, como otra en el año siguiente en el mismo sitio<sup>150</sup>, está dirigida a un público femenino. McGee (2005, pp.45-82) resalta que los discursos de autoayuda enfocados en el público femenino apuntalaban las nociones de felicidad como una obra de arte y no la felicidad como un objeto que se consigue, hasta la década de 1960. La metáfora de felicidad que se consigue alude a la noción del viaje, del llamado, de la vocación, y era un discurso dirigido al público masculino, pues se consideraba que los hombres salen a la aventura, al espacio

---

<sup>149</sup> Cita de receta 20 del sitio "Reiki" de *New Age* de 2021

<sup>150</sup> Receta 8 del sitio "Reiki" de *New Age* de 2022

público en busca no sólo de su felicidad sino de autorrealización, de ser un hombre que se hace a sí mismo (*self-made man*). La autorrealización de las mujeres estaría en el espacio privado, emparentada con el discurso de la vida como una forma de arte a ser moldeada. Sería en la segunda mitad del siglo pasado cuando la lógica del *self-made man* se extendería al público femenino en autoayuda.

Continuando con el análisis de los discursos de aceptación, otra de las conminaciones consiste en tratar de no alterar las circunstancias de la vida si el objetivo es ser felices. De acuerdo con algunas recetas de esta coocurrencia, la mejor alternativa es aceptar lo que ocurre, incluso si eso implica abandonar deseos, ya que los deseos conducen al apego y el apego crea conflictos cuando nuestros deseos no se asemejan a nuestra situación. «Cuando deseamos aferradamente, el deseo nos posee a nosotros y estamos sujetos y condicionados por él»<sup>151</sup>. En concordancia con esto, en otra receta se sugiere que desear la felicidad puede funcionar en detrimento de la propia felicidad; consecuentemente, el que quiera ser feliz tiene que dejar de querer ser feliz<sup>152</sup>. La lógica de estos discursos contradice las nociones de atracción que se encuentran en otras recetas. Mientras en otros discursos se alienta a desear ser feliz con convicción para que el universo o alguna entidad espiritual responda, aquí entre menos se desee la felicidad, más cercanos a ella estaremos.

Una de las metáforas que sustentan el desapego como forma de felicidad es la de la obra de arte, en virtud de que la felicidad es algo construido por uno mismo; el apego es descrito como un lastre en la construcción de la felicidad. «El desapego, por lo contrario [al apego], nos empodera en la fortaleza de que no nos atamos a nada y que cada día somos responsables de construir conscientemente nuestra felicidad»<sup>153</sup>. En ese sentido se apuntalan discursos que aluden a la felicidad sustentable a partir del individuo, es decir, se impulsa la noción de hacer extensiva la felicidad individual al resto de la sociedad. Una de las estrategias de la felicidad sustentable es promover la aceptación a nivel personal mediante técnicas como mantras. «Repite el mantra sustentable: "LIBRE Y CON AMOR vivo mi presente en equilibrio, saludablemente. Enfoco mi deseo en la libertad de saber amarme. Soy responsable de mi felicidad"».

---

<sup>151</sup> Cita de receta 6 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2021

<sup>152</sup> Receta 8 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2022

<sup>153</sup> Cita de receta 6 del sitio “Mindfulness 10” de *New Age* de 2021

En el ejemplo anterior se advierte la dimensión temporal en la que suelen ubicarse los discursos de aceptación: el presente. De manera repetida se alude a la idea del desapego con respecto al pasado y al disfrute del presente, así como colocar en el pasado lo que no nos aporta para la felicidad y *dejarlo ir*<sup>154</sup>. «Deja ir todo lo negativo y enfócate en lo positivo. Aprende a cerrar ciclos y ser feliz»<sup>155</sup>. El acento en el presente podría estar relacionado con los discursos que abogan hacer de la felicidad una experiencia alcanzable, hecha a la medida de nuestras condiciones, pues mediante la aceptación, las condiciones no necesitan cambiar porque podemos ser felices con menos. La felicidad negativa en relación con los discursos de aceptación nos motiva a ser felices con lo que tenemos y no con lo que queremos.

De manera paralela a la aceptación orientada a la gratitud por lo que se tiene, el llamado es también a la aceptación mediante la indefensión. Defenderse es contraproducente para los estados de calma que demanda la felicidad negativa; por tanto, estos discursos suelen condenar estos actos. «NO TE DEFIENDAS. Cuando tratas de defenderte estás dando demasiada importancia a las palabras de los otros y das más fuerza a sus opiniones»<sup>156</sup>. La sugerencia del ejemplo anterior podría ser contraproducente de ser aceptada y llevada a cabo en situaciones en las que la defensa es necesaria para procurar la integridad de las personas.

La conminación a no defenderse remite a los discursos judeocristianos en los que se promueve poner la otra mejilla ante las agresiones, sin defenderse, sin pelear, en un estado de aceptación. En el caso del último ejemplo la sugerencia es el silencio; «Practica el arte de no hablar. Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar y tu verdadera naturaleza interna reemplazará tu personalidad artificial dejando brotar la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría el “noble silencio”». El silencio es caracterizado con una metáfora estructural que la relaciona con arte, es decir, no hablar se aprecia por su valor estético y toma la forma de una suerte de actitud de indefensión, por ello se dice que al realizar el arte de no hablar podremos hablar. Nuevamente vemos que mediante ausencias se llenan vacíos, en este caso, nuestro silencio llena el vacío de la defensa y, además, se relaciona con los discursos del auténtico *yo* con la metáfora del florecimiento, cuya consecuencia es el abandono del *yo* artificial.

---

<sup>154</sup> Receta 1 del sitio “Siendo felices” de *New Age* de 2020

<sup>155</sup> Cita de receta 72 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2020

<sup>156</sup> Cita de receta 33 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021

En relación con la noción de la defensa, otro de los llamados consiste en evitar las quejas, ya que las circunstancias de la vida no deben ser alteradas o cuestionadas; la aceptación es necesaria para ser felices a pesar de esas circunstancias. «Acepta lo que te está tocando vivir. La vida no te debe nada, elimina la queja»<sup>157</sup> «Ni todas las personas, ni todas las situaciones van a ser exactamente como tú quieres que sean. Acepta y vive con eso»<sup>158</sup>. Evitar la queja como estrategia de aceptación se relaciona con los discursos de felicidad negativa que valoran los estados de paz y consideran que las quejas desembocan en confrontaciones contraproducentes. La felicidad negativa, como lo expone Béjar (2018), puede rastrearse en los ideales de la filosofía estoica que enfatiza la condena de la queja. De acuerdo con su análisis, la queja es extensiva a la virtud del coraje que permite contener las pasiones, lo cual deviene en un estado de resignación. Para mantenerse frente a los designios del destino, hay que ser desapegados de los deseos, resignarse y adaptarse a lo que venga. Es inútil el apego a los deseos que nos impiden valorar lo que nos ocurre, pues la “aceptación y distanciamiento [de nuestros deseos] ayudan a la paz interna” (p.167). «Sé feliz. Si valoras todo lo que tienes, comprenderás que tienes suficiente y lo necesario para ser feliz»<sup>159</sup>.

### **Anexo 3 Mapa semántico de códigos de recetas de felicidad**

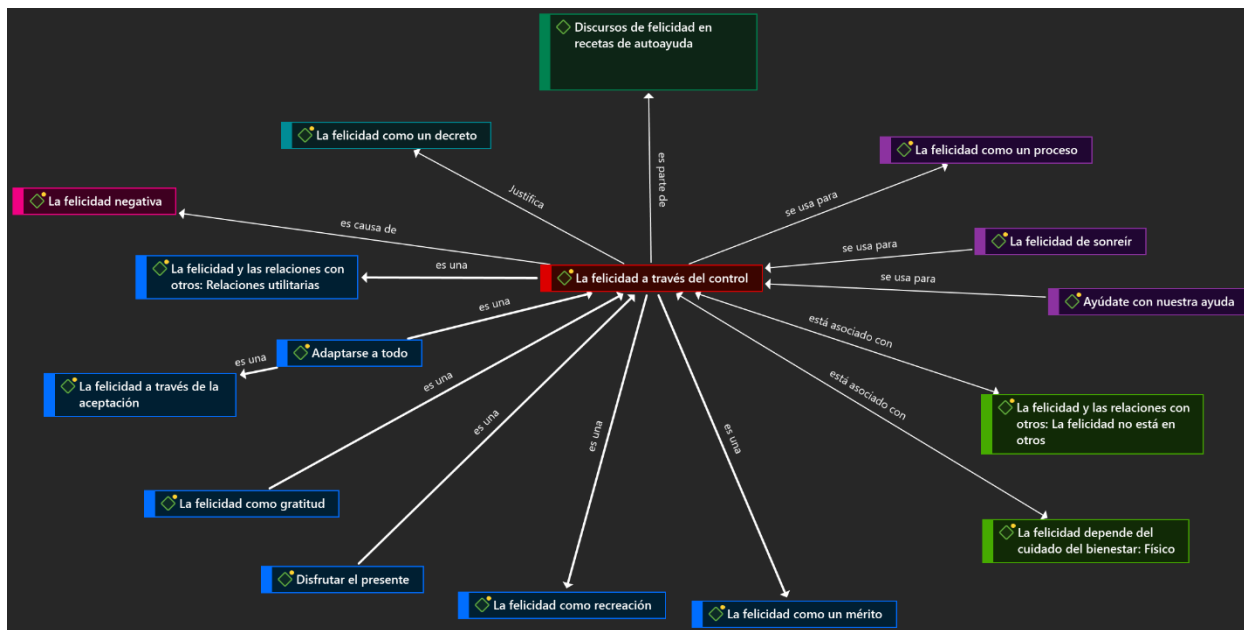
Figura 1. Mapa semántico de códigos de recetas de felicidad. Elaboración propia

---

<sup>157</sup> Cita de receta 1 del sitio “Arena” de Nuevo Pensamiento de 2022

<sup>158</sup> Cita de receta 14 del sitio “Visión Terapias” de Nuevo Pensamiento de 2020

<sup>159</sup> Cita de receta 34 del sitio “Reiki” de *New Age* de 2021



**Anexo 4 Diagrama de Sankey- Análisis Intracasos**

Figura 2. Diagrama de Sankey Intracasos *New Age*. Elaboración propia

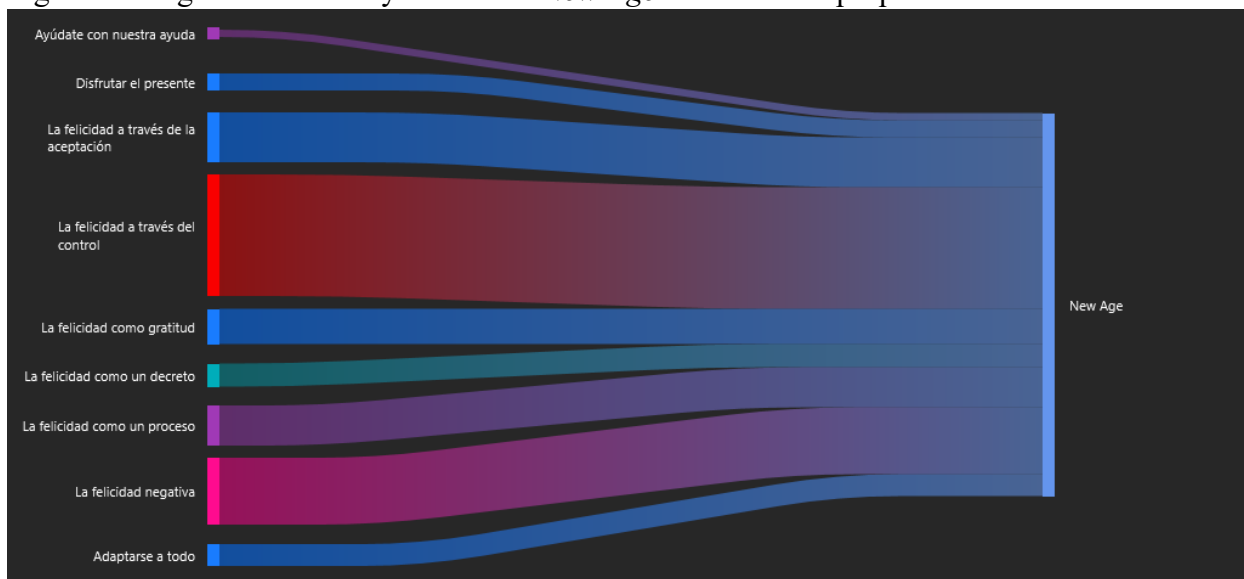
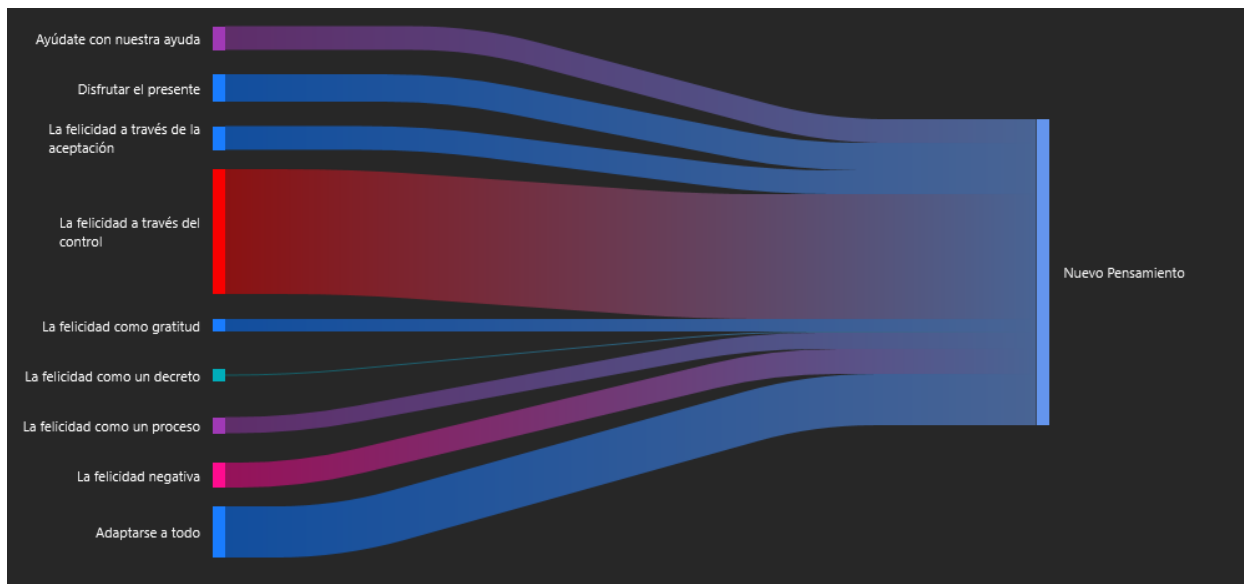
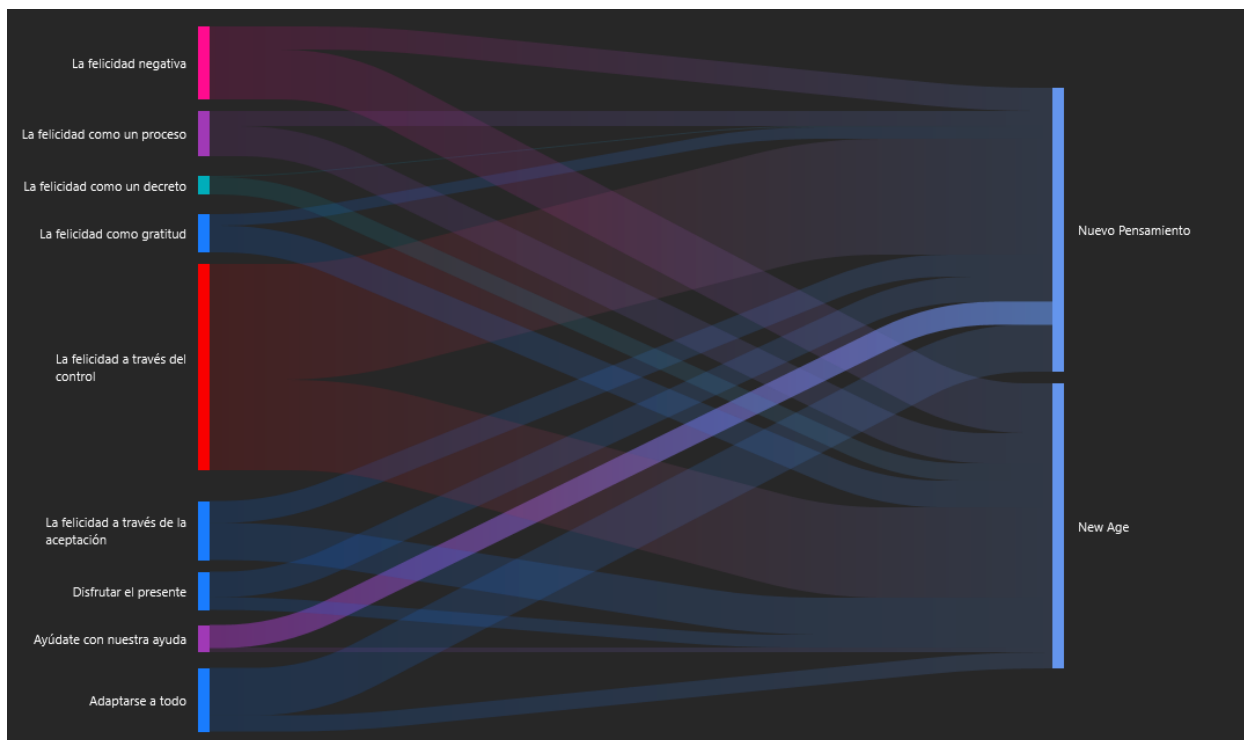


Figura 3. Diagrama de Sankey Intracasos Nuevo Pensamiento. Elaboración propia



**Anexo 5 Diagrama de Sankey - Análisis Entre casos**

Figura 4. Diagrama de Sankey Intracasos Nuevo Pensamiento y *New Age*. Elaboración propia



## Anexo 6 Libro de códigos

Tabla 2. Libro de códigos

Códigos	Comentario
1. Adaptarse a todo	Este código hace referencia a la adaptación individual como forma de felicidad. Aduce a la felicidad resultante de la adaptación y/o cambio individual según dicten las circunstancias.
2. Ayúdate con nuestra ayuda	Este código hace referencia a la autoayuda que se consigue a través de los servicios de terceros, particularmente a mediante la terapia.
3. Circunstancias de la vida	Este código hace referencia a la incidencia de las circunstancias de la vida en la consecución de la felicidad, comprende los cambios externos a las personas como medio para la felicidad.
4. Disfrutar el presente	Este código hace referencia al presente como espacio temporal donde suceden las actividades que producen felicidad.
5. La felicidad a partir de la meditación	Este código hace referencia a la actividad de la meditación como fuente de alegría, de pensamientos positivos y verdadera felicidad.
6. La felicidad a partir del mindfulness	Este código hace referencia a la felicidad como consecuencia de las prácticas de mindfulness. Entre las actividades del mindfulness está la regulación de la respiración, la meditación, observación, comer de forma pausada, ejercicios de respiración intermitentes durante el día, atención a las emociones, lavarse las manos.



- 
- |   |   |
|---|---|
| 7. La felicidad a través de la aceptación | Este código hace referencia a la aceptación como estrategia para ser feliz. Se argumenta que aceptar las circunstancias sin resistencias es necesario para conseguir la felicidad.                          |
| 8. La felicidad a través del control      | Este código hace referencia al control sobre uno mismo en diferentes aspectos como una forma de mantener la felicidad. Alude al dominio que tenemos de los objetos, de las relaciones y de nosotros mismos. |
| 9. La felicidad como algo sustentable     | Este código hace referencia a la felicidad individual como una manera de llevar a cabo la sustentabilidad. Alude a que la felicidad social comienza por la felicidad individual.                            |
| 10. La felicidad como derecho             | Este código hace referencia al derecho que todos tenemos de ser felices.  |
| 11. La felicidad como gratitud            | Este código hace referencia al acto de agradecer lo que se tiene en términos de objetos, recursos, relaciones etc. como forma de felicidad.   |
| 12. La felicidad como intrínseca          | Este código hace referencia a la felicidad que todos poseemos de manera esencial, alude a los discursos de la felicidad como propia de nuestra naturaleza.  |
| 13. La felicidad como placer              | Este código hace referencia a la felicidad que ocurre a partir de actividades que generan placer.   |
| 14. La felicidad como químicos            | Este código hace referencia a la felicidad como consecuencia de actividad cerebral y los químicos que involucra.  |
-

---

15. La felicidad como recreación	Este código hace referencia a la felicidad que producen las actividades recreativas. Se consideran juegos, fiestas, bailes, música etc.
16. La felicidad como sorpresa	Este código hace referencia a la felicidad como producto de aleatoriedad, espontaneidad e incluso suerte.
17. La felicidad como un decreto	Este código hace referencia a la felicidad como consecuencia de un decreto individual que propicia su aparición. Consiste en afirmaciones que se relacionan de forma causal con la felicidad.
18. La felicidad como un mérito	Este código hace referencia a la felicidad como consecuencia de méritos que hacemos para obtenerla. La felicidad se describe como un objeto que se gana o un estado del ser que cambia haciendo méritos.
19. La felicidad como un proceso	Este código hace referencia a la felicidad como un proceso y no una meta a ser conseguida. En tal sentido, la felicidad se experimenta cuando se persigue un objetivo no cuando se alcanza el objetivo.
20. La felicidad como una promesa	Este código hace referencia a los actos ejercitativos que declaran que eventualmente la felicidad ocurrirá.
21. La felicidad de la democracia	Este código hace referencia a la democracia como forma de organización que procura la felicidad. Se consideran importantes las actividades dentro de este sistema tales como la votación.
22. La felicidad de la escritura	Este código hace referencia a la actividad de la escritura como fuente de felicidad. Se

---

---

	relaciona con actividades como llevar diarios, escribir lo que sentimos y demostrar afecto hacia otros mediante mensajes.
23. La felicidad de la espiritualidad	Este código hace referencia a actividades espirituales como fuente de felicidad. Alude a la felicidad que sucede por gracia de intervención divina.
24. La felicidad de las pequeñas cosas	Este código hace referencia a la felicidad como parte de actividades cotidianas accesibles a la mayoría.
25. La felicidad de recordar	Este código hace referencia a la mirada retrospectiva como forma de felicidad.
26. La felicidad de sonreír	Este código hace referencia a la sonrisa como una performatividad que es indicio de felicidad y que incluso puede propiciarla si no la tenemos. Alude también a la risa.
27. La felicidad del cuidado de imagen	Este código hace referencia al cuidado de nuestra imagen como forma de felicidad.
28. La felicidad del auténtico yo.	Este código hace referencia a la felicidad que surge al desplegar nuestro auténtico o verdadero yo, es decir, al mantenernos cercanos a nuestra esencia.
29. La felicidad depende del cuidado del bienestar	Esta categoría de códigos alude a diversas formas de bienestar a partir de las cuales podemos aumentar la felicidad.
29.1.La felicidad depende del cuidado del bienestar: Ambiental	Este código hace referencia al cuidado y disfrute del ambiente en el que se vive, se consideran actividades como limpiar, restaurar áreas naturales, mejorar las condiciones de vivienda, etc.

---

---

29.1.1. La felicidad depende del cuidado del bienestar: Emocional	Este código hace referencia a las actividades que causan bienestar emocional como forma de felicidad.
29.1.1.1. La felicidad depende del cuidado del bienestar: Físico	Este código hace referencia a las actividades que podemos realizar en nuestro cuerpo para mantener bienestar físico y propiciar la felicidad. Considera actividades de monitoreo físico.
29.1.1.1.1. La felicidad depende del cuidado del bienestar: Mental	Este código hace referencia a la salud mental como una forma de propiciar la felicidad. Se considera el cuidado mental como forma de felicidad.
30. La felicidad negativa	Este código hace referencia a las ausencias como forma de felicidad. Particularmente ausencia como forma de paz y/o equilibrio. Se considera que liberarse de objetos, personas, emociones, pensamientos, etc. es una forma de conseguir felicidad
31. La felicidad y las relaciones con otros	Esta categoría de códigos hace referencia a la felicidad que se consigue relacionándose con otros y apartándose de otros.
31.1. La felicidad y las relaciones con otros: La felicidad está con otros	Este código hace referencia a la felicidad como consecuencia de promover la felicidad en y junto con otras personas. Se trata de discursos que se contraponen a la felicidad que surge del individuo hacia la sociedad.
31.1.1. La felicidad y las relaciones con otros: La felicidad no está en otros	Este código hace referencia a la negación de que la felicidad se encuentra en otros. La felicidad debe buscarse en uno mismo, así que constituye una pérdida de tiempo buscarla en

---

---

	otros. Refiere la felicidad que no se busca validación de otros.
31.1.1.1. La felicidad y las relaciones con otros: Relaciones utilitarias	Este código hace referencia a la creación y mantenimiento de relaciones sociales que generen felicidad, es decir, se resalta el valor utilitario de relacionarse con otros. Considera las habilidades sociales como generadoras de felicidad.
32. La funcionalidad de las emociones y pensamientos	Este código hace referencia a las emociones y su valor funcional en términos adaptativos. Alude a los discursos biologicistas que sugieren que las emociones ocurren de forma natural independientes de las contingencias culturales.
33. La respiración feliz	Este código hace referencia a las actividades relacionadas con la respiración para ser felices. Refiere a las terapias que incluyen técnicas de respiración.
34. Tú eres tu prioridad	Este código hace referencia a la actividad de volvernos nuestra prioridad para ser felices. Ser nuestra prioridad considera volvernos nuestro proyecto más importante.

---

## Anexo 7 Transcripción<sup>160</sup> de recetas de felicidad en páginas de autoayuda.

### Nuevo Pensamiento

#### Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- Visión terapias 2020

##### Receta 1

Para ser feliz no hay que tener millones en un banco, ni siquiera un trabajo “perfecto”, una familia “soñada” o la casa más bonita del barrio.

Es más bien una cuestión de actitud frente a la vida, saber cómo afrontar las situaciones difíciles y siempre estar agradecido por todo lo que tenemos (que si te pones a pensar, es más de lo que crees).

“Aprendí que no es trabajo de nadie, sino mío, el cuidar de mí y hacerme feliz”

##### Receta 2

¿Se puede decidir dejar de sufrir?

El sufrimiento está ahí, pero en nuestras manos está dejar el sufrimiento atrás.

Dependerá en buena medida de nuestra actitud y del empeño que pongamos en ello. Puede ser cierto que las cosas no vayan bien, pero no es menos cierto que pueden cambiar.

Pero también hay que ser conscientes de la necesidad del cambio, de que si seguimos haciendo lo mismo de siempre, es probable que siga ocurriendo lo mismo de siempre.

Hay cosas que solo nosotros, con nuestro esfuerzo podemos conseguir y, a veces, dejar de sufrir es una de ellas.

La felicidad o infelicidad no se mide desde el exterior sino desde dentro.

-Giacomo Leopardi

“- Eckart Tolle

Las relaciones no te causan dolor e infelicidad. Sacan a relucir el dolor y la infelicidad que ya están en ti”

##### Receta 3

Ese estado de placer que nos embriaga en situaciones concretas es la felicidad.

Todos quieren alcanzarla, saber cuál es el secreto para conseguirla y experimentarla el máximo tiempo posible.

---

<sup>160</sup> Es importante poner de manifiesto que algunas recetas fueron alteradas en términos de nombres que puedan revelar identidades o sitios particulares. Algunas publicaciones extienden su contenido a archivos JPG, pero no son imágenes, para identificar los contenidos que corresponden a esos archivos se agregó un guion bajo al final de las recetas.

Si pudiésemos, los seres humanos intentaríamos estar felices todo el tiempo, pero esto no es más que una idealización sin fundamento ni base en la realidad. La felicidad no es un estado emocional concreto, es una forma de vida.

Hay personas que se han topado con numerosos baches a lo largo de su vida y son felices. Otras, por el contrario, han sido siempre unos privilegiados, lo han tenido casi todo y aun así, declaran no ser felices.

Claramente, no es la situación, el contexto o lo que te toca vivir lo que determina el que te sientas más o menos feliz. La felicidad no nace de ningún logro, de una pareja, de un hijo o de una casa en primera línea de playa.

Ser feliz pasa por tener un sistema de valores muy bien amueblado, enfocarnos en el momento presente, amarnos de forma incondicional y saber apreciar lo que poseemos.

#### **Receta 4**

“Mientras encuentras lo que buscas, sé feliz con lo que tienes”\_

#### **Receta 5**

“Sentir un gramo de odio, ensucia tu tonelada de felicidad”

-Alejandro Jodorowsky\_

#### **Receta 6**

“Cuando haces lo que amas eres feliz, y cuando eres feliz, inspiras a otros a hacer lo que aman y ser felices”\_

#### **Receta 7**

“No necesitas demasiadas personas para ser feliz, tan sólo a las personas reales que te aprecian por lo que tú eres...”\_

#### **Receta 8**

Tenemos nuestra terapia individual en modo presencial y en línea para el momento que tú quieras comenzar a vivir feliz.

#### **Receta 9**

“Cuando aprendes a amarte sucede algo increíble: se acaban los celos, dejas de perseguir personas, situaciones y dejas de preocuparte, vives y dejas vivir, descubres que pase lo que pase tú puedes ser feliz porque tienes tranquilidad en tu corazón, sólo te necesitas a ti”\_

#### **Receta 10**

“Cuando me hice total y absolutamente responsable de mí, cuando no puse expectativas en otros ni cargué a nadie con mis necesidades, cuando me sentí libre para ser y no escuché otras voces más que las mías... fui feliz. Lo recomiendo” \_

### **Receta 11**

“La felicidad es a veces como los lentes... los buscas, los buscas y los buscas y resulta, que los llevas puestos” \_

### **Receta 12**

“No te adaptes a lo que no te hace feliz” \_

### **Receta 13**

El chocolate contiene triptófano que es un precursor de la serotonina (hormona de la felicidad) y la disminución de este precursor puede provocar abstinencia cuando su consumo es excesivo, consúmelo moderadamente y ahora ya lo sabes qué otra cosa te hace feliz.

### **Receta 14**

“Ideas para una vida más simple y feliz.

#### **Evita tener exceso de pertenencias.**

Todo lo que posees tiene un peso en tu vida. Libérate de él. Quédate sólo con las cosas que realmente usas o te gustan mucho.

#### **Atrévete a decir no.**

Mantén una agenda simple y poco saturada. Usa tu tiempo sabiamente. No es necesario quedar bien con todo el mundo.

#### **Acepta que nada es perfecto.**

Ni todas las personas, ni todas las situaciones van a ser exactamente como tú quieres que sean. Acepta y vive con eso.

#### **Deja de comprar tantas cosas**

Comprar es una forma distracción. No necesitas tantas cosas para ser feliz. Mejor invierte en experiencias que valgan la pena.

#### **Deja ir pensamientos nocivos**

Quejas, reproches, críticas, enojos. Todo eso te hace daño, déjalo ir. No seas tan duro contigo ni con los demás.

#### **Enfócate en lo importante**



Identifica que es lo que realmente te hace feliz y enfócate en eso. Todo lo demás es una distracción, elimínalo.”\_

### **Receta 15**

La vida funciona a veces como un imán: las acciones negativas solo traerán mayores problemas y desilusiones. Es momento de analizar todo aquello que nos afecta, aceptarlo, buscar ayuda y pasar a la acción.

Trabajar los pensamientos negativos es crucial para mejorar la estabilidad y la salud mental. Un cambio de actitud es posible: el futuro y la felicidad te esperan a la vuelta de la esquina.

### **Receta 16**

¿Qué se necesita para ser feliz?

Aunque realmente no existe una fórmula mágica que nos permita alcanzar la felicidad plena, sí podemos disfrutar de sus beneficios superando metas deseadas, aprendiendo cosas nuevas, desarrollando pasatiempos e incluso aprendiendo las lecciones que nos da la vida.

Se trata de fluir, superarnos, aceptarnos, vivir el momento y construir nuestra propia historia. ¿Y tú? ¿Cuántos puntos obtuviste hoy en el camino a la felicidad?

“Camino a la felicidad:

¿Cuántos puntos hiciste hoy?

15+ Experimentó pequeñas alegrías

10+ Sonrió

60+ se dedicó a sus sueños

30+ Enfrentó los obstáculos

25+ Escuchó su canción favorita

15+ Despertó con entusiasmo

40+ Pensó positivo

100+ Confió en sí mismo

20+ Aprendió algo nuevo”\_

### **Receta 17**

Cuando es hora de un cambio, el universo va a ponértelo tan incómodo que no te dejará otra opción. Si no estás feliz en una situación, no permanezcas en negación forzando que funcione. El universo tiene mejores planes para ti, confía en el proceso y haz tu parte alineándote con las

cosas que deseas. Lo demás es historia.

### **Receta 18**

Estrategias para generar el cambio en nuestra vida.

Algo que debemos tener claro es que en materia de felicidad y de consecución de sueños no hay ninguna fórmula mágica. Cada uno de nosotros hemos de ser capaces de hallar la ecuación que mejor nos funcione en base a nuestras necesidades, carácter y circunstancias.

No obstante, existen unas pautas elementales que nos pueden ayudar a cruzar la línea del miedo, para generar el cambio y dejar de esperar. Son las siguientes:

No debemos tener miedo al equívoco, al error, al fracaso. Dejar de esperar para ser un poco más felices implica tomar decisiones, y si una de ellas no es la adecuada, no será el fin del mundo porque descubriremos qué decisiones sí pueden ser las correctas.

Quien deja de esperar y se atreve a actuar no lo hace porque esté convencido/a de que todo va a salir bien. Lo hace porque es lo adecuado, porque la inmovilidad no nos lleva a ningún lado. En cambio, el movimiento por sí mismo ya es vida.

Regula la obsesión por mantener en control de todo lo que te envuelve, así como la ansiedad elevada. También ello es reflejo del miedo.

Frena el discurso negativo y los pensamientos «rumiantes» llenos de fatalismo. No sirven de nada, recíclalos.

No anticipes nada de lo que pueda o no pueda ocurrir y a límitate solo a abrir tu mente. Porque la vida no es un problema a resolver, es un misterio para ser vivido.

### **Receta 19**

DECIDE SER FELIZ Y SONRIE

Hay que recibir cada mañana con una sonrisa. Debes considerar el nuevo día como otro regalo especial, otra oportunidad dorada para completar lo no pudiste concluir ayer.

### **Receta 20**

Crecer sanos y fuertes no debe limitarse a la salud física de los niños. Tal como te preocupas por alimentarlos bien, es muy importante que estés consciente de que la salud mental de tus hijos(as) es fundamental para que tengan una vida plena y feliz.

¡Sigue estos tips y llénalos de felicidad!

“Tips para la salud mental de los pequeños:

Comidas familiares

Salidas al parque

Comprensión y ternura

X Celulares

X Videojuegos

X Gritos”

### **Receta 21**

Aprender a ser resiliente es un largo proceso que requiere tiempo y mucho auto-conocimiento. Pero una vez dominado y comprendido, nos sentiremos más capaces y más protegidos. Veamos pues los puntos fuertes y algunas claves para desarrollar tu resiliencia.

#### 1. Actitud positiva y auto-confianza

No es solo una etiqueta. No es esa frase que tanto vende y que tantas veces te encuentras en los muros de tus redes sociales: Mantener una actitud positiva ante la vida, es una necesidad.

#### 2. Autorregulación emocional

Está bien que sientas la rabia, la pena, el desconsuelo, la tristeza... es esencial llorar y desahogarnos. Pero una vez hayamos pasado esta etapa, toca levantarnos y regular estas emociones, racionalizándolas primero hacia la aceptación y luego a la superación.

#### 3. Motivación esencial

La adversidad te puede abrazar con su manto frío y terrible. Deseará quitarte el aire y sumirte en un rincón solitario. Pero no debes dejarte vencer.

#### 4. Capacidad de introspección

La primera de las claves para desarrollar tu resiliencia es comprenderte a ti mismo. Para ello, saber escucharte, hablar con esa voz interior que está conectada con esa madeja nerviosa de sentimientos y emociones será clave. Para lograrlo, detente y, simplemente, atiende a ese rumor interior que te perfila como persona vulnerable y también fuerte. Capaz.

Todos disponemos de recursos para poder afrontar la adversidad. Busca en ti, esfuérate, quiérete y convéncete de que mereces ser feliz y de que vas a conseguirlo. En ello se esconde la clave para desarrollar tu resiliencia.

Y tú... ¿eres una persona resiliente?

### **Receta 22**

La felicidad es como una mariposa: cuanto más lo persigues, más se eludirá, pero si prestas atención a otras cosas, vendrá y se posará en tu hombro.

“Recuerda. La felicidad no es una estación de llegada sino un modo de viajar”\_

### **Receta 23**

¿LO SABÍAS?

El olor a café por las mañanas, la risa de tus hijos, bailar una canción bonita con tu pareja en mitad del salón, correr con tus perros detrás de las mariposas, ver las estrellas, una buena conversación mientras la brisa te da en la cara, abrir una buena cerveza o darse un baño caliente... Estas son las pequeñas cosas que sí dan la felicidad, ¿lo sabías?

### **Receta 24**

El Momento:

- La felicidad no está en los años, meses, en las semanas, ni siquiera en los días. Solo se la puede encontrar en los momentos.
- Ser conscientes del “aquí y ahora”. Además de trabajar para alcanzar un futuro mejor o más seguro, también debemos saber disfrutar del momento presente y de todas las posibilidades que se nos ofrecen constantemente.
- Gestiona bien tú tiempo: distingue entre “urgente” e “importante”, y decide cuales son tus prioridades.

¡SE FELIZ!

### **Receta 25**

Nuestra actitud ante la vida cambia cuando tomamos conciencia de que la satisfacción personal no es tan variable como nos han hecho creer, no está en constante dependencia de lo que suceda a nuestro alrededor.

Disponemos del potencial de elegir cómo vivir nuestras experiencias, para conseguir una mayor armonía y responsabilizarnos de nuestra felicidad.

No se trata de vivir más experiencias positivas que negativas, sino de aprender a integrar todas las experiencias como un aprendizaje vital, puesto que todas ellas son útiles y necesarias.

### **Receta 26**

Conocerse a uno mismo es imprescindible para así ir conquistando nuestra libertad, mientras entendemos el sentido de nuestras emociones, escuchándolas profundamente, sustituyendo nuestras reacciones automáticas de siempre por decisiones conscientes, inspiradas en el conocimiento íntimo de lo que nos está en realidad pasando.

Para vivir libres necesitamos saber quien somos, seguir el camino aconsejado por nuestra propia esencia. Conocerse a uno mismo es fundamental para empezar a ser felices desde hoy.

### **Receta 27**

¿ERES FELIZ?

Nuestros sueños tienen que conseguir hacernos fluir. Nuestras metas tienen que conseguir que ese fluir no sea un vaivén sin sentido, sino una apuesta por un trabajo o responsabilidad serios para obtener aquello que nos hace trabajar pero vibrar a la vez. Si eres feliz con lo que tienes, esta es una apuesta por el presente que se verá reflejada en tu futuro. Y tú, ¿eres feliz?

Si nos paramos durante un instante a pensar con frialdad, la felicidad no está en nuestros sueños, está en el momento presente. Si eres feliz con lo que tienes aquí y ahora, los sueños sólo serán un agregado más. Como afirma el maestro budista Lama Rinchen, la felicidad es un estado interno de paz, calma y serenidad. Sin embargo, como afirma Rinchen, hemos asociado la felicidad a esos extras que nos llegan desde fuera. Unos extras en forma de un evento especial, de un coche nuevo, un puesto de trabajo o un dinero que no esperábamos.

Por otro lado, Rinchen afirma que si nuestra felicidad se basa en este tipo de estímulos materiales, nunca alcanzaremos la felicidad, ya que lo externo es fugaz y efímero. Por lo que ser felices con lo que tenemos en el presente, sin depender de aquello que ocurra fuera, nos proporcionará una felicidad más estable y duradera.

### **Receta 28**

Continuamente, estamos buscando cómo ser felices. Lograr la felicidad parece el fin último de nuestra existencia. Pero, nos olvidamos de algo...

Una sencilla manera de ser felices que todos tenemos a nuestro alcance: hacer feliz a los demás. Pensemos un momento... ¡Vaya! No es tan fácil, ¿verdad?

¿Cómo podemos compartir felicidad a alguien?

Existen 8 pasos que podemos seguir para hacer feliz a alguien, ya sea un familiar, un amigo o incluso un desconocido.

1. Saludar
2. Abrazar
3. Ayudar
4. Agradecer
5. Escuchar

6. Estar en contacto

7. Regalar

8. Compartir

¿Y tú, como haces feliz a los que quieres?

### **Receta 29**

¿Qué ves tú en tu futuro?

¿Te puedes ver como una persona exitosa, próspera y feliz? ¿O tu visión es pesimista y ves problemas y dificultades que no puedes superar, que te conducen al fracaso y la infelicidad?

La visión que tienes de tu futuro es muy importante ya que las acciones que tomarás irán en concordancia con esa visión, y acabarán convirtiéndola en realidad.

Sí, las personas exitosas creen, confían, en su capacidad para alcanzar los objetivos que se proponen. La verdadera psicología del éxito consiste en creer en ti y punto.

Las personas exitosas creen firmemente en que acabarán consiguiendo la meta propuesta, y se visualizan alcanzándola.

### **Receta 30**

¿Tu mente te domina?

¿Piensas en algo y entras en un espiral de pensamientos angustiosos?

Una mente llena o angustiada obviamente no te puede hacer feliz, si no la tranquilizas te dominará y tomará el timón de tu vida.

Existen buenos hábitos que nos pueden ayudar a mantener una mentalidad positiva y aquí te muestro algunos:

1. REFLEXIONA

2. IDENTIFICA LAS ÁREAS QUE DEBES MEJORAR

3. CONFÍA EN TÍ MISMO

4. QUIÉRETE

5. CUIDA TU SALUD

6. RÍE MÁS

7. PROGRAMA UN TIEMPO DIARIO PARA TI

8. LEE MÁS

9. RODÉATE DE PERSONAS BUENAS Y QUE APORTEN ALGO POSITIVO A TU VIDA

“Si dominamos nuestra mente, vendrá la felicidad”\_

**Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Visión Terapias” 2021****Receta 1.**

“Si tienes una actitud positiva todo se resuelve más rápido. Con “Visión Terapias” la ayuda está en tus manos.” “Sé más positivo”

**Receta 2.**

“Siempre regala tu mejor energía y positividad a las personas, nuestra actitud lo cambia todo”  
“Intenta ser un arcoíris en el día nublado de alguien”

**Receta 3.**

“Piensa positivo y atrae todo lo bueno para tu vida”

**Receta 4.**

“Serás muy feliz...” “Este es el capítulo de tu vida en el que tienes que ser fuerte, en los próximos te prometo que te tocará ser feliz”.

**Receta 5.**

“Disfruta el presente” “Hay que hacer las paces con el pasado para disfrutar más el presente – Marlula”

**Receta 6.**

“Te recomendamos rodearte de personas positivas y cálidas para que puedas tener una vida llena de alegría.” “Rodéate de personas positivas”

**Receta 7.**

“Las cosas buenas también te llegaran.” “Cuando le deseas el bien a los demás, las cosas buenas también llegan a ti”.

**Receta 8.**

“Se feliz y vuela alto.” “Sea feliz. Acepte que hay cosas que son como son, adáptese a todo, y fluya con la vida. No luche por cambiar a quien no quiere, y cambie usted. Libérese usted. Vuele más alto usted. Y viaje liviano. Usted. Sí. USTED!!!”

**Receta 9.**

“Te recomendamos el té verde, porque contiene muchos antioxidantes polifenólicos, que proporcionan beneficios a la salud. Puede reducir el estrés y la ansiedad al incrementar los niveles de serotonina” “Consuma té verde”

**Receta 10.**

“Tú eres tu prioridad” “La persona ves reflejada en el espejo cada mañana al despertar... Es a la que tienes que cuidar. Es a la que tienes que valorar. Es a la que tienes que respetar. Porque si no lo haces tú nadie lo hará. Recuerda: Tú eres tu prioridad”

**Receta 11.**

“En ocasiones tú eres el que debes motivarte en cada momento...” “A veces uno solito, tiene que darse la charla motivacional.”

**Receta 12.**

“Elige hoy de forma consciente...” “Hazle un regalo a tu futuro. Elige lo que te hace feliz hoy.”

**Receta 13.**

“Lo importante no es el tamaño de las cosas, sino la esperanza y actitud positiva que tengas ante las malas rachas.” “Mira cómo una sola vela puede desafiar y definir la oscuridad. -Ana Frank”

**Receta 14.**

“Una de las mayores dificultades del ser humano para ser libre, feliz y vivir con serenidad es el apego al pasado, la dificultad que solemos mostrar para soltar lo que una vez nos ocurrió y que sigue influenciando negativamente tanto nuestro presente como nuestro futuro. Suelta y fluye.” “Hay que dejar ir, lo que nos dejó ir.”

**Receta 15.**

“Cuidar nuestra alimentación es básico para estar bien en todos los sentidos... aliméntate sanamente.” “Cuida tu alimentación”

**Receta 16.**

“Regularmente todo tiene una razón de ser, quizá demasiado grande para comprenderla en el momento presente...” “Si vieras el tamaño de la bendición que viene, entenderías la magnitud de la batalla que peleas hoy. (Nada es casualidad)”.

**Receta 17.**

“¡Aún no hay nada escrito! Está en tus manos elegir el camino que quieres vivir, no importa tu edad, importa tu actitud.” “Cierra los ojos y por favor, entiende que aún eres joven, y que el universo es interminable, y que, de alguna u otra forma todo va a estar bien”

**Receta 18.**

“Cuida lo más valioso que tienes, aliméntala (la mente) de cosas positivas.” “La mente es el activo más poderoso que tenemos los seres humanos”

**Receta 19.**



“Quererte a ti mismo es una fuente de felicidad natural, y a veces nos pasamos demasiado tiempo buscándola en otras personas.

Cuanto más pronto nos demos cuenta de que nosotros somos importantes en nuestra vida, más cerca estaremos de ser felices. Por ello hay que cultivar una buena autoestima.

No hace falta recibir elogios y afecto de muchas personas cuando tú sabes lo que vales y aprendes a apreciarte por ello. Para lograrlo, hay que lograr ver no solo nuestros fallos e imperfecciones, sino también lo que vamos logrando.”, lo acompaña una frase: He cambiado, antes vivía con tu soledad, ahora vivo con mi compañía”

**Receta 20.**

“Dile adiós al miedo y tristeza que tienes para cambiarlo por bienestar mental con “Visión Terapias”, decide vivir feliz gracias a la terapia.”

**Receta 21.**

“No puedes controlar nada de lo que pasa allá afuera... pero si lo que pasa en ti.” “Enfócate en ti, esa es la clave”.

**Receta 22.**

“El concepto de éxito es muy variable dependiendo de cada persona... pero si hay algo en común es que te debe hacer sentir a gusto y feliz.” “El éxito es estar a gusto con tu propia vida”

**Receta 23.**

“Atraemos lo que somos. Y tú, ¿qué estás atrayendo?” “Sé la energía que quieres atraer”

**Receta 24.**

“La felicidad está en los pequeños detalles, valóralos.” “La felicidad está en los instantes”

**Receta 25.**

“El momento para ser feliz, es ahora...” “No postergues tu felicidad”

**Receta 26.**

“Brilla por tu forma de ser y las cosas buenas que hagas pensando ti y tu felicidad.” “Cada uno brilla a su manera”

**Receta 27.**

“Disfruta el presente... vivir en el pasado causa depresión, estar en el futuro genera ansiedad. Lo único que tienes es “el ahora”” “No esperes mejores tiempos. La vida es hoy”

**Receta 28.**

“Sé feliz dejando atrás todo lo que te preocupa, la clave del éxito emocional comienza con la liberación de problemas.” “Soltar los problemas es la clave de la felicidad”

**Receta 29.**

“Actitud positiva” “Es muy importante mantener una actitud positiva ante la vida, de ese modo podrás ver todo de una manera más sencilla y sin imposibles.”

**Receta 30.**

“La felicidad es una decisión que tenemos que tomar todos los días”

**Receta 31.**

“Para ser feliz necesitas eliminar estas dos cosas de tu vida: El temor de un mal futuro y el recuerdo de un mal pasado”

**Receta 32.**

“El bienestar emocional es importante para la vida diaria, el autoconocimiento, los hábitos saludables como hacer ejercicio y descansar te ayudan durante este proceso para tu mente.”

“Bienestar emocional: Autoconocimiento. Hábitos saludables. Pedir o buscar ayuda.”

**Receta 33.**

“Fórmula de la felicidad: No esperes nada de nadie!”

**Receta 34.**

“Como piensas, sientes. Como sientes, vibras. Como vibras, atraes”

**Receta 35.**

“No busques la felicidad en el mismo lugar donde la perdiste. Créeme que ahí no perteneces”

**Receta 36.**

“¡Relájate con estos tips para tu mete! En la siguiente infografía te dejamos las recomendaciones, a seguir para llevar una vida más plena y feliz.”

“Tips para una estabilidad mental: Dormir 8 horas diarias; Practicar actividades creativas; Salir a caminar; Practicar yoga; Comer saludable; Pensamientos positivos.”

**Receta 37.**

“La pareja que elijas tendrá un impacto en todo lo que hagas en tu vida, en tu salud mental, tu estabilidad, tu felicidad, tu éxito, tus decisiones y muchas cosas más. ¡Elije sabiamente!”

**Receta 38.**

“Frecuentemente no somos conscientes de la capacidad que tenemos para dirigir nuestra propia vida únicamente aprendiendo a dominar nuestros estados mentales.

Cuando sientes que las circunstancias te desbordan, tu mente puede ser el faro que te devuelva a tierra o la ola de cinco metros que termine por hundirte.

Y solo tú tienes la potestad de decidir qué situación escoges. Por ello, comienza a hacer un uso inteligente de tu poder.”

“Si dominamos nuestra mente, vendrá la felicidad”.

### **Receta 39.**

“Ser feliz es tu elección

Reprimirse es un error. No te exijas tanto, date un respiro y bríndate el permiso de experimentar distintas emociones, “buenas” o “malas”, da igual.

Muchas veces creemos que no es bueno sentir envidia o miedo y reprimimos esas emociones. Sin embargo, ellas forman parte de la vida y tenemos que asumirlas con naturalidad.

Decídate a ser feliz. Controla tu diálogo interno y observa cuando te dejas llevar por la negatividad hacia la infelicidad. El camino correcto es cultivar la felicidad trabajando activamente y cambiando tu actitud mental.”

“Elijo ser feliz... Fluyendo hacia donde la vida me lleve. Abrazando los tornasoles del cambio. Agradeciendo lo que el cielo me ofrece. Valorando a los seres que amo. Asumiendo los retos del presente. Transmutando los miedos del pasado. Elijo ser feliz con lo que tengo, entiendo que es lo necesario para mi evolución”.

### **Receta 40.**

“En ocasiones, no logras encontrar tu camino y te resulta complicado que algo te haga feliz.

Quizás tu pareja no te hace feliz, tu trabajo no te gusta, quieres cambiar tu forma de ver o de vivir la vida, pero te sientes bloqueado.

La vorágine del día a día te impide parar a pensar si lo que estás haciendo es lo que quieres hacer, a reflexionar sobre el motivo por el que nada te hace feliz.

Todas tus actividades diarias te distraen de lo que es también importante: tú mismo.

“La vida está llena de soledad, miseria, sufrimiento, tristeza y, sin embargo, se acaba demasiado deprisa”.

-Woddy Allen

5 consejos para seguir adelante

- Piensa en lo que deseas
- Actúa para ser feliz

- Ralentiza el ritmo de tu vida
- Valora lo que sientes
- Disfruta de las personas

“Todo parece imposible, hasta que se hace”.

-Nelson Mandela”

“Si no tienes nada que perder salta, y si lo has perdido todo entonces vuela.”

#### **Receta 41.**

“Las posibilidades de poder disfrutar de una vida más positiva son múltiples y muy variadas, el gran problema es que muchas veces no los tenemos en cuenta.

Caemos en la trampa del victimismo y el pesimismo, nos quejamos por todo y, al final, no conseguimos ver ninguna luz al final del túnel.

Sin embargo, hoy todo esto se va a acabar, con unas sencillas claves que te permitirán vivir una vida más positiva. Así, sin apenas esfuerzo, podrás disfrutar mucho más de todo lo que tienes a tu alrededor y ser mucho más feliz. ¡Vamos allá!

- Claves para una vida más positiva
- Disfruta de todo lo que más puedas
- No te compares con los demás
- Una vida más positiva implica aprender cada día más
- Para tener una vida más positiva, actúa de manera positiva
- Vive el presente
- Redefine tu idea sobre el fracaso

En conclusión, para implementar un cambio mental positivo, tienes que cambiar tu forma de pensar y comportarte. Sin embargo, que esto no es precisamente fácil.

No obstante, dentro de ti tienes esa fuerza que te permite que, por tu bien, puedas hacer los cambios necesarios para mejorar tu vida. Eres más valiente de lo que piensas.”

“Un día te cruzas con gente nueva y aleja de otras, ayer tenías mil crisis existenciales y hoy todo es felicidad para ti. Ayer te dolía el alma y hoy te sientes con unas ganas inmensas de conquistar el mundo, así es la vida disfrútala”

#### **Receta 42.**

“Dedícate a ser feliz con las personas que quieren ser feliz contigo, no te quedes extrañando las personas que se fueron, no te quedes esperando a que lleguen las que no están, disfruta a quienes te quieren de verdad que en algún momento no estarán y te vas a arrepentir.”

**Receta 43.**

“Te criaron con la idea de ser feliz al tener pareja, una casa, o tener hijos. Pero nadie te enseñó que primero debes ser feliz contigo. Con tus estudios, tus amigos, tus viajes, tus sueños, tus locuras y tus errores. Hasta que llegue el día en el que quieras compartir tu felicidad con otro ser humano... vas a COMPARTIR la felicidad. No busques en otros, porque la felicidad solo está dentro de ti. Ámate con locura.”

“Por favor recuerda que tú puedes cambiar todas las veces que sea necesario para ser feliz”

**Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- Visión Terapias” 2022**

**Receta 1.**

“Enamórate de ti y de la vida, después atraerás a las personas correctas a tu alrededor. Cuando eres feliz eres un imán para todo lo positivo que el universo ofrece”

**Receta 2.**

“Las cosas a su tiempo”

“Las cosas llegan a su debido momento. ¿Para qué correr? Lo que quiera que sea te encontrará en el momento oportuno, con la intensidad correcta y por la mejor razón ¡Calma!”

**Receta 3.**

“3 reglas de vida:

- Haz las paces con tu pasado, para que no arruine tu futuro
- Lo que otros piensen de ti no es tu problema.
- La única persona capaz de hacerte feliz, eres tú mismo.”

**Receta 4.**

“Llora, grita, maldice. Golpea tu almohada y vuelve a llorar. Porque para llenarse de felicidad hay que vaciarse primero del dolor y del enojo.”

**Receta 5.**

“¿Qué se necesita para ser feliz?”

“Y con el tiempo uno se va dando cuenta de que cada vez necesita menos cosas para ser feliz”

**Receta 6.**

“La dieta de la alegría: No guardes rencores, guarda recuerdos. No llores recuerdos, recuerda alegrías. No vivas del pasado, aprovecha el presente. Prepara el mañana, tú puedes y debes. Escoge el rol de tu vida, olvida lo que ya pasó que al fin ya no retornará más. Haz la dieta de la alegría, una sonrisa cada mañana y un agradecimiento a Dios al final del día.”

**Receta 7.**

“Elimina las conversaciones que te hieren cada vez que las lees. Elimina números de teléfono. Bloquea contactos. Restringe. Mutea. Deja de seguir, elimina la energía negativa de tu vida. Haz lo que sea que tengas que hacer para sanar y crear un ambiente positivo para ti.”

**Receta 8.**

“La felicidad en una relación depende de la medida en que se toma y se da”

**Receta 9.**

“Cinco reglas simples para la Felicidad:

1. Libera tu corazón de odio.
2. Libera tu mente de las preocupaciones.
3. Vive simple.
4. Espera menos.
5. Da más.”

**Receta 10.**

“Felicidad es querer lo que tienes y no tener lo que quieres” “¿Sabes qué es la felicidad?”

**Receta 11.**

“Sé tu propio tamagochi: Toma descansos cuando lo necesites. Reconoce tus logros. Aliméntate bien. Crea hábitos. Diviértete.”

**Receta 12.**

“¿Quieres estabilidad emocional? Evita las peleas innecesarias, reacciones impulsivas, comentar a espaldas de otros, castigar a otros con tu enojo, reírte del fracaso ajeno y sobre todo, a ser esclavo de las circunstancias. ¡Eres líder de tu propia vida!”.

**Receta 13.**

“La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos”.

**Receta 14.**

“Autoestima: Aplauda tus logros. Sé fiel a lo que sientes. Aprende a decir que no. Abraza lo bueno que pasa. Lucha por tus sueños. Cuida lo que te dices.”

**Receta 15.**

“#Consejo Checa esta ruleta y comprueba qué es lo que te hace falta para ser feliz.”

“Ruleta del autocuidado; Emocional: Escribe tus emociones, Hacer lo que te gusta, Hacer terapia; Social: Salir con tus amigos. Explorar tu entorno, Ir a nuevos lugares; Espiritual: Conectarte con tu interior, Meditar, Ayudar a tu prójimo; Físico: Hacer ejercicio, caminar al aire libre, conéctate con el entorno”

**Receta 16.**

“Elijan ser feliz y comenzar de nuevo.”

“La felicidad es una elección, elige ser feliz”

**Receta 17.**

“¡Vive una vida feliz!”

“Aprendí que para vivir una vida feliz y ligera, hay que dejar de tomarse todo personal. Dejar pasar ciertas cosas y dejar que cada quien sea responsable de sus acciones. Me enfoco en mi bienestar, mental, físico y sobre todo, cada día cuido mi espíritu, de ahí fluye todo.”

**Receta 18.**

“¡Sonríe y sé feliz! Los problemas no pueden contigo.”

“¡Respira hondo y sonríe, tú eres más fuerte!”

**Receta 19.**

“Las personas con un sistema inmune debilitado tienden a contraer infecciones frecuentes, lo mejor es mantenerse siempre feliz y positivo.”

“¿Sabías que la negatividad debilita tu sistema inmunitario?”

**Receta 20.**

“Tu pareja es un complemento a tu felicidad, es como un ingrediente de una receta que tiene muchos ingredientes. Pero no es el ingrediente principal”.

**Receta 21.**

“¡No te limites, busca tu felicidad!”

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- Visión Terapias” 2023**

**Receta 1**

¿Te gustaría tener más vida?

Podrás ver cambios sorprendentes para tu existencia personal. Un proceso terapéutico que posibilite tu salud y bienestar, y reduzca el sufrimiento innecesario.

Nuestra Psicoterapia, sirve para transformar toda tu vida. Para eliminar eso que no te está dejando ser tan feliz como tú sabes que podrías ser.

Contacta con nuestros mejores psicólogos, te apoyaran en todo el proceso a tu bienestar personal, el de tus hijos y familia.

### **Receta 2**

Aprender a perdonarte y desprenderte de la culpa hacia uno mismo, es fundamental para estar en paz y vivir feliz.

“Perdona tu pasado”

### **Receta 3**

El principal obstáculo que hemos de superar para poder vivir la vida es nuestra tendencia a no vivir en el presente.

Es verdaderamente difícil disfrutar la vida si estamos constantemente arrepintiéndonos del pasado o angustiándonos por el futuro.

De esta manera nos perdemos lo que está ocurriendo aquí y ahora. No nos permitimos implicarnos en profundidad con las personas y acontecimientos que nos rodean.

Saber disfrutar la vida consiste, en primer lugar, en estar presente. En poner los cinco sentidos en las sensaciones, los colores, las palabras y las emociones.

En invertir toda nuestra energía mental en hacer de cada momento algo importante. Nos pasamos la vida esperando: a que llegue el fin de semana, a que lleguen las vacaciones, a conseguir un trabajo mejor o a encontrar el amor.

Así posponemos la felicidad pensando que esta llegara en ciertos momentos clave. La realidad es que la felicidad se construye, cada día, con la voluntad de hacerlo.

No necesitas que ocurran grandes cosas para disfrutar, necesitas disfrutar de lo pequeño para convertirlo en memorable.

Por tanto No camines por tu vida como un autómata, suelta el pasado, deja de intentar controlar el futuro\*\*. Presta atención al presente, la vida está ocurriendo ahora, vívela.

### **Receta 4**

Eres tú quien debe cuidar de tu mente



“Eres tú quien cultiva en el huerto de tu mente. Siembra pensamientos alegres y cosecharás felicidad”\_

### **Receta 5**

Para ser feliz

“Para ser feliz, no es necesario tener la mejor apariencia, ni mucho dinero. Es necesario tener la sonrisa ancha, amor en la mirada, sentimientos verdaderos, vestirse de humildad y tener el corazón abierto”.

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “TB” 2020**

### **Receta 1**

"La felicidad se experimenta en gran medida en la búsqueda de un objetivo, no en el logro de las cosas, porque nuestra naturaleza siempre es querer pasar a la siguiente tarea."

(ALBERT ELLIS)

[nuestro servicio] te ofrece ayuda para lograrlo mediante Terapia Psicológica en Línea. Envíanos un mensaje privado por este medio.

Haz que suceda un cambio, un cambio de amor propio para toda tu vida!!

Reconoce que tienes la oportunidad de elegir cómo pensar, cómo sentir y cómo actuar...

### **Receta 2**

Repite, las veces que sean necesarias, esta frase cuando te encuentres en una situación la cual consideres que no están saliendo las cosas como esperabas.

Reconoce que tienes la oportunidad de elegir cómo pensar, cómo sentir y cómo actuar...

#HazQueSucedá acércate a [nuestro servicio], escríbenos! #veAterapia

“A pesar de todo, la injusticia tiene sus puntos buenos. Me ofrece el reto de ser tan feliz como pueda en un mundo injusto

- Albert Ellis”

### **Receta 3**

De acuerdo a la teoría de la TREC, las personas son más felices cuando establecen metas y propósitos importantes en su vida, y se esfuerzan por alcanzarlos.

Reconoce que tienes la oportunidad de elegir cómo pensar, cómo sentir y cómo actuar...

### **Receta 4**

El concepto de autovalía introducido por Albert Ellis, nos recuerda la importancia de aceptarnos de manera incondicional, sin permitir que el reconocimiento o aceptación exterior definan el concepto que tenemos de nosotros mismos.

Busca tu felicidad de manera gentil y amorosa, pregúntate constantemente si reconoces tu valor personal...

La vida está llena de aprendizaje.

### **Receta 5**

Reconoce plenamente que casi siempre tienes alguna elección acerca de cómo pensar, cómo sentir y cómo comportarte; entonces lánzate activamente a hacer esta elección por tí. (Ellis y MacLaren)

“Demuéstrate a ti mismo que es un reto y una aventura mantener tu salud emocional y ser razonablemente feliz, sin importar qué clase de desgracias te sucedan.

Haz que desprenderte de tu desgracia sea uno de los objetivos más importantes de tu vida. Albert Ellis”\_

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “TB” 2021**

### **2021**

Receta 1.

“Mejor cambiar, que lamentar. Búscame”

“Elige cambiar antes de que tengas que hacerlo”

Receta 2.

“Avanza ...” “Una “mala” decisión es la puerta para el aprendizaje. Tú decides si abrir la puerta del aprendizaje o estancarte en la culpa”

Receta 3.

“Aquí y ahora! Búscame” “Aprende del pasado para crecer en el presente”

Receta 4.

“Búscame...”

“No puedes cambiar lo que sucede a tu alrededor hasta que empieces a cambiar lo que sucede en tu interior”

Receta 5.

“Construye hábitos saludables. Búscame”

“Deja de ver como un sacrificio los actos de amor hacia ti!”

Receta 6.

“Encuentra la alegría en lo ordinario”

Receta 7.

“Si estás atravesando un mal momento, sigue caminando; lo malo es el momento, no tú”

Receta 8.

“Activación... No te dejes “para después”. Búscame

“Recuerda que solo tienes un tiempo limitado en esta tierra. Hoy es un buen día para hacer algo que te haga feliz”

Receta 9.

“Búscame”

“Sé tu mejor compañía en momentos difíciles”

Receta 10.

“Evita perder “años” en la autoconmiseracion y ganar amargura, inicia hoy con el proyecto más importante de tu vida; la búsqueda de tu bienestar.

Búscame.

“Conmiserarte de ti mism@ no cambiará las cosas, trabaja con amor en tomar la responsabilidad de tu vida y aleja desde HOY a las personas que no merecen estar en ellas”

Receta 11.

“No te engañes, ni te dejes engañar. No siempre vas a poder hacer “maravillosisisisima, cósmica y mágica” una experiencia traumática o aversiva. LO QUE SI puedes hacer es trabajar en integrarla adaptativamente a tu aprendizaje para que ESA experiencia no defina tu futuro.

Búscame

“Para hoy; Convierte esa experiencia “negativa” en aprendizaje”

Receta 12.

“Deja de luchar y empieza fluir con la vida. Búscame”

“No luches contra la vida, acéptala con sus contrastes”

Receta 13.

“Elemento INDISPENSABLE del autocuidado.” “Tu descanso también es importante”

Receta 14.

“Florece para ti, si lo haces para los demás marchitarás tu interior”

Receta 15.

“Enfócate en ser mejor que ayer, no mejor que otros”

Receta 16.

“Que nada te detenga para buscar tu bienestar”

Receta 17.

“Aprende a nunca abandonarte.”

“Cuatro nunca para tu vida:

- 1- Nunca agaches la cabeza
- 2- Nunca digas que no puedes
- 3- Nunca te limites
- 4- Nunca dejes de creer en ti”

Receta 18.

“Tu situación no es tu destino final, resiste la tormenta, ¡pasará!”

Receta 19.

“¿No lo has logrado? Búscame te ayudo”

“Elimina de tu vida:

- El miedo al cambio
- Tratar de quedar bien con todos
- Vivir en el pasado
- Intentos desesperados controlar el exterior
- Anteponer tu bienestar por el que dirán
- Pensar que no eres suficiente”

Receta 20.

“Sin rencores pero con memoria, avanza hacia tu bienestar”

“Dejé de buscar mi felicidad en el mismo lugar donde la perdí y todo cambió”

Receta 21.

“Aunque pases adversidades, toma el control de tu vida. Yo te ayudo”

“No puedes controlar el viento, pero sí puedes ajustar tus velas”

Receta 22.

“Hoy es el mejor día para iniciar.”

“No lo deseas, trabaja por ello”

Receta 23.

“El tiempo es el recurso más valioso que posees. No lo malgastes.”

“Cada minuto te regala la oportunidad de conseguir tus objetivos y modificar el rumbo, la decisión es tuya”

Receta 24.

“Construye a partir de tus aprendizajes”

“Tú decides si un “error” te determina o te enseña”

Receta 25.

“Vive libre, vive feliz”

“Tú ya estás completa y nada exterior a ti puede negarte esa completud a menos que tú lo permitas. ¡Eres, Puedes y Mereces”

Receta 26.

“La gratitud es poderosa”

“Cuando la vida sea dulce, da las gracias y celebra. Y cuando la vida sea amargada, da las gracias y crece”\_

Receta 27.

“Toma un momento para analizarlo”

“Eres el dueño de tu mente, de tu cuerpo y de tus emociones, ¡no el inquilino!”

Receta 28.

“Que tengas un gran día ”

“Que tu bienestar MENTAL, no dependa de algo o alguien más”\_

Receta 29.

“Aprende a elegir tus pensamientos, te acompaño”

“Aprende a elegir tus pensamientos, antes de que ellos determinen tus sentimientos desde, etiquetas o juicios negativos”\_

Receta 30.

“No intoxiques tu sistema.”

“Si “tus propios” pensamientos te envenenan, tu interpretación del mundo será la de un lugar envenenado”

Receta 31.

“Aprende conmigo a resolver eficazmente tus problemas”

“Culpar a otros por lo que no has logrado tú, no resolverá el problema ni te acercará a tus habilidades para resolverlo

Receta 32.

“Se real, se tú, regálate amor y renuncia a esa creencia de que “DEBES SER PERFECTO””

“Queridos hijos, nacieron para ser reales no para ser perfectos”\_

Receta 33.

“Existen razones para ser feliz, ahora mismo observa lo que has perdido de vista y da valor a tu vida.”

“Busca todas esas hermosas razones en la vida para ser feliz. ¡Existen más de las que crees!”

Receta 34.

“Ir por “todo” puede ser frustrante si eres inflexible a los “errores”, trabaja en tus fortalezas y lo que mereces vendrá a ti.”

“No vayas por todo. Ve por lo que mereces

Receta 35.

“Es hora de resolver ese viejo problema que se presenta en diferentes formas. ¡Actívate ya!”

“Lamentarse no resolverá el problema, aprender de él sí. ¡Manos a la obra!”

Receta 36.

“Pequeños cambios conducen hacia GRANDES logros”

“Un solo pensamiento positivo por la mañana puede cambiar todo tu día” “Un solo positivo por la mañana puede cambiar todo tu día”

Receta 37.

“Aléjate del positivismo tóxico!”

“No, a veces no se puede todo, a veces tu mente te presenta algún pensamiento amenazante para protegerte porque ese es su trabajo, el mundo no siempre es justo y hay que vivir con ello, sin que te amargue o defina”

Receta 38.

“ExpresaTE con sentido.”

“Tus emociones sí se pueden expresar de manera inteligente”

Receta 39.

“Sana.”

“Nadie “te sana”. Sanar es una decisión que tú eliges y es un privilegio que te concede el presente  
#HazQueSucedanEnLínea”

Receta 40.

“Es como los afrontas lo que hace la diferencia”

“Rompiendo mitos. El bienestar no es ausencia absoluta de problemas”

Receta 41.

“Invierte sabiamente.”

“Llegamos desnudos y así partiremos, sin pertenencias, débiles e ignorantes de nuestro “lugar de destino”. Entonces... ¿Para qué tanta malicia, envidia y codicia que al final envejecen con nosotros envenenándonos de resentimiento, rencor y culpa? Tenemos derecho a ser felices solo por haber despertado hoy. Invierte sabiamente tu tiempo durante este momento que llamamos vida.”

Receta 42.

“No luches contra lo que no puedes cambiar.”

“Luchar contra tu pasado impide hacer pleno este momento”

Receta 43.

“Búscame, no mereces sufrir”

“Contempla tu belleza evitando comparaciones y juicios negativos”

Receta 44.

“Estás presente en tu vida?”

“Si le das demasiado valor al dolor del pasado y a la incertidumbre del futuro, desperdiciarás el poder del presente”

Receta 45.

“Admira la belleza de TU camino, nadie lo andará mejor que TU. Búscame”

“Cada uno de nosotros está en la tierra para descubrir su propio camino y jamás seremos felices si seguimos el de otro. -James Van Praagh”

Receta 46.

“Ámate y expresa tus límites asertivamente.”

“Como te amas a ti mismo es como enseñas a otros a amarte. -Rupi Kaur”

Receta 47.

“No es lo que te “pasa” es “lo qué haces” con lo que te pasa. Búscame”

“Una actitud positiva te da poder sobre tus circunstancias en lugar de que tus circunstancias tengan poder sobre ti. -Joyce Meyer”

Receta 48.

“¿Quieres lograr tu cambio? Búscame”

“La queja te detiene, tomar decisiones te abre la puerta a la acción y al verdadero cambio que te mostrará resultados MEDIBLES y con ello mejorables, recuerda el compromiso MÁS importante es contigo”

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “TB” 2022**

Receta 1.

“La frontera entre perder y ganar suele separarla la actitud”

Receta 2.

“Hazte al menos un cumplido al día”

Receta 3.

“No intentes entender a quien te desgasta emocionalmente, mejor trata de comprender la razón por la que permites y trabaja en tu bienestar”

Receta 4.

“Contemplar el presente te puede dar herramientas para dejar de temer al futuro y de culpar al pasado”

Receta 5.

“Imposible darle gusto a TODOS, SIEMPRE. Búscame”

“Tu bienestar no está en función de las expectativas de los demás”

Receta 6.

“Enfócate primero en TU paz, amor, compasión y autocuidado”

Receta 7.

“Descansa ya del peso que genera tratar de “darle gusto a tod@s””

“La felicidad NO está en la opinión que tienen los demás sobre ti”

Receta 8.

“Duerme con disposición, levántate con determinación y enfoca tu día hacia acciones comprometidas”



Receta 9.

“No olvides que en relaciones adultas, tú también les enseñas a los demás cómo tratarte”

Receta 10.

“Deja de perder el tiempo mirando SÓLO al exterior trabaja interiormente en TU desarrollo.”

“Al evitar compárate obsesivamente con otr@s, podrías dejar de preguntarte... “¿Por qué yo no?”... Lo que simplificará centrarte en TUS objetivos”

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Core” 2020**

#### **Receta 1**

“Cuanto mayor sea el nivel de nuestra mente, tanto mayor será nuestra capacidad para disfrutar de una vida feliz”\_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Core” 2021**

#### **Receta 1**

“Conocerse a sí mismo no es garantía de felicidad, pero está del lado de la felicidad y puede darnos el coraje para luchar por ella”\_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Core” 2022**

#### **Receta 1**

“Dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar está la expresión de mi vitalidad

-Erich Fromm”\_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Flores” 2020**

#### **Receta 1**

Saborear es "sacarle jugo" a los buenos momentos del día. Y, claramente, nos hace más felices.

#### **Receta 2**

Ante el impulso de quejarnos y desesperarnos, hagamos "bombas" de emociones positivas.

#### **Receta 3**

No sirve de mucho desear que las cosas fueran diferentes. Hay que hacer lo mejor que se pueda con lo que nos ha tocado vivir.

#### **Receta 4**

Estos días pueden ser especialmente propicios para conectarnos o reconectarnos con lo que va más allá de nosotros mismos.

“Conectarnos nuestra espiritualidad.”\_

### **Receta 5**

La autocompasión es importante en épocas difíciles. Es comprensible no rendir al máximo ni cumplir con todas nuestras responsabilidades perfectamente en estos momentos. Piensa en qué le dirías a un amigo que se está juzgando muy severamente estos días.

### **Receta 6**

¿Qué información te es útil y cuál solo te abruma? Observa el efecto que tienen en ti la cantidad y tipo de noticias y toma el control de cuáles y cuándo las recibes.

“Dosifica la información que recibes.”

### **Receta 7**

Sentirte en control del futuro más próximo puede fortalecer tu esperanza. Uno de los peores aspectos de la epidemia es la incertidumbre y el poco control que tenemos sobre nuestra vida. Sentirnos en control de lo más inmediato puede ayudarnos a estar mejor.

“Ideas para cultivar la esperanza”\_

### **Receta 8**

Es natural imaginar lo peor, especialmente en una época como la actual. Aún así, es recomendable poner las cosas en perspectiva y, en la medida de lo posible, ir de la irracionalidad a la racionalidad.

“Controlar nuestros pensamientos catastróficos”\_

### **Receta 9**

#### **Las Redes Sociales y la Felicidad de los Jóvenes**

¿Has leído las letras chiquitas que aparecen en el contrato cuando te inscribes a una red social? Generalmente dicen que ésta es para mayores de 13 años. Pero el 75% de los niños de entre 10 y 12 años tienen cuentas en las redes. Y en algunos países, como Inglaterra, la mitad de los niños de 3 y 4 años usan una “tableta” ¡y uno de cada siete niños de esa edad tiene la suya propia!

Podríamos pensar “¿Y qué? Son los juguetes de esta época. Antes nos divertíamos con pelotas, ahora se divierten en línea. Es lo mismo.” Yo creo que esto es parcialmente cierto, cada generación ha tenido su forma de divertirse, pero también es cierto que la vida virtual de la actualidad ha creado experiencias y fenómenos completamente nuevos para los seres humanos, con sus

maravillas y sus riesgos. Entre éstos está el impacto que el uso de las redes sociales puede tener sobre el bienestar de los jóvenes.

El economista Philip Powell y sus colaboradores, de la Universidad de Sheffield analizaron el uso de Facebook, Whatsapp, Instagram y otras redes sociales de 4,000 chicos de entre 10 y 15 años de edad. Lo que encontraron tal vez no es sorprendente, pero sí es impactante: cuanto más tiempo pasan los niños y adolescentes en las redes sociales, menos felices son.

Cuanto más usan las redes sociales, se sienten menos satisfechos con su trabajo escolar menos contentos con su escuela peor sobre su apariencia personal menos contentos con su familia menos felices en su vida en general

Los investigadores encontraron que pasar tan solo una hora en las redes sociales reduce en un 14% la probabilidad de que un chico se considere completamente feliz con su vida Una de las explicaciones más probables es que en las redes sociales se da mucha comparación social: las personas tienden a subir solo cosas buenas y nos creamos la impresión de que los demás tienen vidas mucho mejores que la nuestra.

No podemos echar el tiempo atrás, las nuevas tecnologías llegaron para quedarse y prohibir las cosas rara vez funciona bien. Pero sí podemos limitar el uso de las redes sociales de los niños más pequeños ayudar a los niños a que observen cómo se sienten cuando las usan constantemente hablar con los chicos sobre la comparación social y sus efectos, preguntarles si los han vivido y cómo invitarlos a hacer pequeños experimentos y ver qué pasa cuando se desconectan y hacen otras cosas

### **Receta 10**

"Si quieres que las otras personas sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz, practica la compasión" - Dalai Lama

### **Receta 11**

Escribir puede contribuir a tu felicidad. Y no tienes que ser un gran autor para hacerlo.

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- "Flores" 2021**

### **Receta 1**

"No esperes a ser feliz para ser feliz" - Karen Guggenheim

### **Receta 2**

"La acción no siempre nos trae felicidad. Pero no hay felicidad sin acción" - William James

### **Receta 3**

"Prescindir de algunas de las cosas que quieres es una parte indispensable de la felicidad" -  
Bertrand Russell

#### **Receta 4**

"La felicidad depende de nosotros" – Aristóteles

#### **Receta 5**

7 tipos de descanso

Descansar es muy importante para la salud y la felicidad. Dormir entre siete y ocho horas es fundamental, pero ¿sabías que además del sueño hay otros 7 tipos de descanso?

Descanso físico, para reparar el desgaste del cuerpo: estiramientos, yoga o un masaje

Descanso mental, que nos ayuda a enfocarnos y a dormir: meditar, tomar recesos, escribir nuestras preocupaciones

Descanso sensorial, alejarnos de los estímulos como las luces intensas, el ruido y las pantallas

Descanso creativo: el que se da cuando presenciamos cosas bellas, bien sean obras de arte o la belleza de la naturaleza.

Descanso social: darnos tiempo para estar solos o para estar con personas con quienes nos sintamos relajados

Descanso emocional es el que se da cuando somos auténticos con nosotros mismos

Descanso espiritual: sentir que somos parte de algo más grande que nosotros mismos, que somos parte de la humanidad y que contribuimos algo al mundo

Fuente:

Dr. Saundra Dalton-Smith. (2017).

Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity. FaithWords.

#### **Receta 6**

"La amistad aumenta la felicidad y abate la tristeza, duplica nuestras alegrías y divide nuestro dolor" - Marco Tulio Cicerón

#### **Receta 7**

Vivir en una democracia que funciona bien es un factor importante para la felicidad, y los resultados de las votaciones, obviamente, tienen consecuencias a largo plazo en nuestra vida. Pero, además, el solo hecho de ir a votar puede aumentar nuestro bienestar.

#### **Receta 8**

"La felicidad puede existir solo en la aceptación" – George Orwell

**Receta 9**

“Sólo hay una felicidad en la vida, amar y ser amados”

– George Sand\_

**Receta 10**

Sabemos que ser agradecidos nos ayuda a ser más felices.

Mi querida colega [censurado] me contó de un ritual de gratitud que hace con su hijito:

Cada noche se asoman a ver las estrellas.

Escogen tres.

Al apuntar a cada una de ellas dicen una cosa por la que están agradecidos ese día.

¡Me encantó! Ojalá a ustedes también les guste.

“Un ejercicio de gratitud estelar”\_

**Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Flores” 2022**

**Receta 1**

"El mejor camino para la felicidad y la satisfacción con la vida es trascender tus inseguridades egoístas, convertirte en la mejor versión de ti mismo y hacer una contribución positiva al mundo que te rodea" - Scott Barry Kaufman

**Receta 2**

"La felicidad consiste en vivir cada día como si fuera el primer día de tu luna de miel y el último día de tus vacaciones" - Leon Tostoi

**Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Equilibrio” 2020**

**Receta 1**

¿Quieres ser infeliz y fracasar en la vida? Entonces sigue alimentando estos monstruos con estas formas de pensar:

Sigue viviendo para satisfacer a los demás y quedar bien; no intentes nada porque puedes fracasar, mejor así quédate cómodo/a sin riesgos; sigue creyendo que tus planes saldrán justo como lo pensaste, sigue siendo rígido; desconfía de ti y tus capacidades, sigue comparándote y por último sigue viviendo en el país de las maravillas donde todo es fácil y con solo pensarlo o pedirlo obtendrás lo que deseas.

Con estos consejos te aseguro que vivirás infeliz y fracasado.

**Receta 2**

Todos quieren abundancia en su vida, ser felices, alcanzar el éxito, tener relaciones de pareja sanas y placenteras, tener dinero, estabilidad emocional y todo lo que implica vivir feliz para cada quien; sin embargo no todos están dispuestos a pagar la factura, porque para abrazar el éxito te va a tocar abrazar múltiples fracasos, para ser feliz te va a tocar aceptar la tristeza, el miedo y la ira en tu vida, para encontrar a la pareja ideal primero tendrás que encontrarte a ti mismo y amar tanto lo que te gusta y lo que no te gusta de ti, para obtener primero vas a tener que dar, te va a costar mucho, trabajo, esfuerzo, dinero, sacrificios, confrontar tus miedos, llorar, caer, fracasar, carecer, renunciar; pero si estás dispuesto a eso para tener lo que deseas y creer realmente que lo mereces, entonces estás un paso adelante que la mayoría, que prefiere conformarse con lo que hay y "cargar la cruz" de sus carencias tanto emocionales como materiales.

¿Estás dispuesto@?

### **Receta 3**

¿Qué es lo primero que te dicen si te ven desesperado o llorando?

Yo creo se te vienen a la mente frases como "no estés triste" "no llores" ... Porque se le ha catalogado como al "malo" y nadie quiere eso en su vida, todo mundo quiere ser feliz de forma permanente y eso no existe, nunca lo vas a alcanzar, ni modo, así es la vida, así somos los seres humanos, si o si en algún momento de tu vida te vas a romper, pero ahí tienes la oportunidad de "cicatrizarse" y ser más fuerte, la felicidad no es solo estar alegre y eufórico, radica en disfrutar el camino hacia tus metas, aceptando que en ese camino habrá obstáculos, piedras, valles, picos...

### **Receta 4**

“La Felicidad no puede ser ganada, no es una propiedad. Es la experiencia espiritual de vida de cada minuto con amor, gracia y gratitud” \_

### **Receta 5**

Por eso el #exito no es el mismo para todas las personas, aclara tu definición de éxito y ve por el “El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si amas lo que haces, tendrás éxito.”\_

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Equilibrio” 2021**

### **Receta 1**

Ve despidiéndote de la depresión

Ser feliz, vivir en paz y sentirse motivado son los principales objetivos de las personas que acuden a terapia, vamos a ver qué podemos hacer para lograrlo.

- ¿Hacia dónde estás remando?
- Evitación, placer y felicidad
- Actívate

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Doza” 2022**

#### **Receta 1**

Todo sentimiento de felicidad, paz o plenitud están dentro de ti. Puedes compartirlo, pero no estar al grado de NECESITAR de alguien más.

La mejor opción para sentirla es tener salud emocional y trabajar en uno mismo para enfrentar los desafíos con una buena actitud.

La felicidad se trabaja día con día, son instantes.

“No busques la felicidad en otros, porque la felicidad solo está dentro de ti”\_

#### **Receta 2**

Uno de los grandes secretos de la felicidad es aprender a decir “no” sin culpa, porque te permite decir “sí” a lo que realmente importa.

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Doza” 2023**

#### **Receta 1**

Procura disfrutar el presente, recuérdate que TODO pasa.

Ten claras tus prioridades!

Abraza la vida con todos sus matices y confía en tus procesos!

Actúa y elige función de cuida tu paz!

“La felicidad también consiste en lo que dejas ir por tu propio bien, ya sea trabajo, personas, casa, pensamientos, etc.

No todos los cambios son cómodos pero sí necesarios. No te ates a nada. ¡Atrévete a vivir lo diferente y gozarlo!”\_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Lina” 2020**

#### **Receta 1**

¡Buenos días!

Considero que todas las personas tenemos mayores o menores dificultades. El hecho de que veamos a alguien sonreír o feliz, no quiere decir que no está pasando por alguna situación difícil (recordemos no asumir o dar por hecho cosas). Quiere decir que la persona toma la decisión de

cómo vivir esa experiencia y cómo la va a resolver. En nuestras manos está el hacer algo por solucionar los problemas que lleguemos a tener.

La vida está llena de cambios, de imprevistos, caídas, aprendizajes. No permitas que estas dificultades te quiten la alegría.

Y eso no quiere decir que no nos permitamos sentir otras emociones. Todas son válidas y tiene una función en nuestras vidas. El punto es no llevar esas emociones a un grado que ya empiecen a interferir de manera negativa en alguna área de nuestra vida (trabajo, pareja, escuela, etc).

Hoy te invito a ver tus dificultades desde otra perspectiva y verás que algo será diferente.

Te mando un abrazo. ¡Que tengas excelente día!

“La felicidad no es la ausencia de problemas. Es la habilidad de lidiar con ellos.

- Steve Maraboli”

### **Receta 2**

La felicidad no es algo confeccionado. Viene de tus propias acciones.

Dalai Lama

“Para vivir feliz...

Valora las pequeñas cosas

Quiérete mucho

Toma un momento del día para ti

Lee más

Ama lo que haces

Sonríe

Agradece

Limita el uso del cel/Tablet/TV

Haz ejercicio”\_

### **Receta 3**

¡La felicidad está en tus manos!

“Deja de vivir complaciendo a los demás. No cambies solo por buscar aceptación o amor. Cambia porque quieres ser mejor y quieres ser mejor y quieres superarte. No vivas para los demás, para hacerlos felices. Vive para ser feliz tú. Disfruta tu vida. Trabaja para conseguir tus sueños y deseos. Esta es tu vida. Cada quien tiene la suya. Vívela por y para ti.”

### **Receta 4**



La felicidad no es una meta, no llega cuando conseguimos todo lo que deseamos, sino cuando disfrutamos el proceso, valoramos y agradecemos todo lo que tenemos.

Te puedo compartir en lo personal que como todos, estamos viviendo tiempos complicados, pero decido poner mi atención a lo que me hace sentir bien, a lo que nutre mi alma, lo que me mantiene en calma. Esto puede ser diferente en cada persona (es la maravilla del ser humano, que somos tan diversos). A mí me hace feliz leer, tomarme un buen café (con galletas por favor), salir a mi balcón a observar la gente que pasa (por la situación las calles están vacías pero igualmente disfruto el silencio y observar), escuchar música y estar con mis perros, entre otras cosas más.

No tiene que ser nada complicado, las cosas simples muchas veces son las que generan mayor satisfacción. Te invito a que realices más actividades que te generen paz y alegría. Hoy decide ser feliz, tú tienes el poder de hacerlo, nadie más.

¡Excelente miércoles!

“La felicidad es una decisión” \_

### **Receta 5**

Vivir en el aquí y ahora es algo muy hablado hoy en día pero que no siempre ponemos en práctica debido que vivimos con prisa, estrés, etc. Esto último hace que dejemos de ver el presente. Lo único real y que podemos controlar. No malgastes tu energía en el pasado o en el futuro.

Te invito a que te animes a hacer eso que tanto has pospuesto, a que hagas todo eso que te gusta y te hace sentir viv@ y has dejado a un lado, a que hagas una pausa y observes cómo estás, qué necesitas, como te sientes?

Muchas veces vivimos planeando en “lo felices que vamos a hacer cuando tengamos o hagamos algo”. La felicidad solo la puedes vivir en este momento.

¡Que tengas un excelente inicio de semana!

### **Receta 6**

Los estudios demuestran que practicar la gratitud tiene una relación importante con las emociones positivas.

Sabemos que pasamos una situación complicada pero seguramente debe haber cosas por las cuales te sientas agradecid@

¿El día de hoy por qué agradeces?

“La gratitud te hace más optimista, más sano y más feliz” \_

**Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Lina” 2021**

**Receta 1**

Ser feliz es una decisión. Por supuesto no podemos estar felices todo el tiempo, porque la vida tiene muchos matices de emociones y éstas tienen una función. Hay que permitirnos sentir las y abrazarlas. Sin embargo, nuestra actitud es fundamental.

Tenemos el poder de decidir de disfrutar lo bonito de la vida y aceptar y llevar con calma los momentos difíciles y aprender de ellos.

\* Existen excepciones como un trastorno mental. Es por eso la importancia de acercarse a un profesional.

**Receta 2**

¿Cuántas veces hemos escuchado que menos es más?

Lo mejor de la vida son los momentos que pasamos, aquellos que se quedan grabados en el corazón y para eso no se necesita una gran producción o ser millonarios. Lo más bonito es aquello que no se ve ni se toca pero se siente.

Irónicamente vivimos en una sociedad muy “conectada” que actualiza a cada rato sus estados de redes sociales, pero que no conecta con el presente, con el aquí y ahora.

La felicidad está en esos pequeños detalles que nos pueden sorprender día a día. Son esos detalles que pueden cambiar un día gris en soleado. Solo necesitas prestar atención a tu alrededor.

Y a ti, ¿qué es eso simple que te hace feliz?

Comienzo:

Una taza de café sentada en el sillón escuchando música o leyendo.

“Hay alegría en la sencillez de la vida, donde menos es más, porque lo saboreas, y los días de nada, son en realidad días de todo. La vida se vive en el momento”\_

**Receta 3**

Ser agradecido aumenta tu felicidad

Estamos tan inmersos en nuestra rutina diaria, en nuestra agenda tan llena de responsabilidades, que pocas veces nos detenemos a decir “GRACIAS” por lo que SÍ tenemos, en vez de quejarnos por lo que nos hace falta.

Practicar la gratitud impacta en nuestra salud y en la manera en que percibimos las cosas. Muchos estudios demuestran que no se necesita tener grandes cosas para hacerlo, sino agradecer esas pequeñas cosas del día a día.

El día de hoy... ¿qué agradeces?

¡Que tengas excelente fin de semana!

“Cuando agradeces todos los días, encuentras motivos para sentirte feliz y en paz con la vida” \_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Lina” 2022**

#### **Receta 1**

Los límites son fundamentales para sentirnos más plenos, seguros, felices y libres. No es sencillo ponerlos, ya que a veces tememos por la reacción de la otra persona, no queremos “defraudarlos”, nos importa el “que dirán”, etc. Además, del otro lado, muchas personas no saben lidiar con el “no”.

Sea cual sea la razón, es importante que trabajemos en establecerlos y sobretodo, respetarlos. Los límites es un acto de autocuidado y amor propio

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Lina” 2023**

#### **Receta 1**

Las redes sociales están llenas de “vidas perfectas” y la realidad está lejos de eso. Todos tenemos en algún punto de nuestra vida preocupaciones, enojos, tristezas, etc.

El punto es permitirnos sentir esas emociones, aprender y continuar. Ver que no todo es negro o blanco, sino que la vida tiene muchos matices. Es permitirnos reír mientras lloramos, aprender de cada experiencia, seguir adelante, perdonar y decidir disfrutar cada momento.

Hoy te invito a tener un día más tranquilo, más feliz, con más risas. ¿Qué necesitas para que sea así? En tus manos tienes el poder de esa decisión.

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Alcance” 2020**

#### **Receta 1.**

Recuerda que lo más importante está en ti mismo

“Acéptate tal como eres, ámate, asume tu luz y tu sombra, cuando te amas tal como eres, el universo entero te amará y aceptará” \_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Alcance” 2021**

#### **Receta 1**

“Recuerda que las dificultades nos hacen ser más fuertes y aprendemos de ellas.”

“Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despegó contra el viento, no a favor de él”

### **Receta 2**

“Te compartimos los 12 hábitos de las personas resilientes, no es fácil pero poco a poco puedes aplicarlos en tu día a día; notarás cambios a nivel interno y con tu ambiente”

“Los 12 hábitos de las personas resilientes.

1. Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones
2. Confían en sus capacidades
3. Son creativas
4. Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
5. Practican el mindfulness o conciencia plena.
6. Ven la vida con objetividad pero siempre a través de un prisma optimista.
7. Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
8. No intentan controlar las situaciones sino sus emociones.
9. Son flexibles ante los cambios
10. Son tenaces en sus propósitos.
11. Afrontan la adversidad con humor.
12. Buscan ayuda de los demás y el apoyo social.”

### **Receta 3.**

“Ser resiliente es saber que las circunstancias críticas, los momentos difíciles y eventos fortuitos pasarán. Es saber que los fracasos no tienen nombre propio, que los cambios y transformaciones sucederán.”

“¿Cómo ser más RESILIENTE?”

Practica el optimismo

No personalices los fracasos

Recuerda tus éxitos

Apoya a los demás

Reescribe tu vida

Gestiona el estrés

Apóyate en los demás

Sal de tu zona de confort”

**Receta 4.**

“Desarrollar y fortalecer tu inteligencia emocional requiere de una serie de factores, te compartimos 5 de ellos.”

“¿Cómo desarrollar tu inteligencia emocional?”

Toma el control de tus emociones.

Dirige los pensamientos hacia tus metas.

Preocúpate por los demás.

Entiende lo que sientes y por qué lo sientes.

Ponte en los zapatos de los demás”

**Receta 5.**

“Se considera importante contar con 5 CUESTIONES IMPORTANTES para lograr tener una inteligencia emocional satisfactoria.

1. Motivación

2. Autorregulación

3. Autoconciencia

4. Empatía

5. Habilidades sociales”

**Receta 6.**

“Invierte en tu salud mental, será la mejor inversión de tu vida.” “La salud mental es una inversión, no un gasto”

**Receta 7.**

“Comenzar el día con pensamientos positivos te ayuda a motivarte, sentirte con más ánimos de realizar actividades; es un pequeño paso, pero que te aporta esa buena energía para el día a día.”

“Pensamientos positivos.

Disfruto de mi propia compañía, me ayuda a ponerme en contacto con mi verdadero yo”

**Receta 8.**

“Que tu bienestar sea lo primero que pase por tu mente en todo momento.”

“No es egoísta poner como prioridad tu bienestar”

**Receta 9.**

“Todas las parejas presentan problemas y adversidades, la clave está en saber resolver cada uno de manera asertiva y en conjunto, ello mejorará visiblemente la relación de pareja y aumentará la confianza, el amor y el compromiso en ambos.

Te compartimos estos sencillos tips para ser feliz en pareja, pues si es posible.”

“5 Claves para ser feliz en pareja.

1.Habla sobre los problemas. La clave radica en hablar sobre las dificultades asumiendo una actitud conciliadora y sin hacer falsas presuposiciones. Recuerda que esconder los problemas no los resuelve, al contrario, los acrecenta.

2.Ten en cuenta al otro. En una pareja, las decisiones importantes se deben tomar de mutuo acuerdo, respetando las opiniones del otro.

3.Pasa tiempo de calidad juntos. Para que una pareja funcione, es necesario que hagan un espacio en su agenda para compartir intereses y pasiones que den lugar a momentos únicos.

4.Comprométete con la relación. Aunque en el imaginario popular se ha asentado la idea de que el amor puede con todo, en realidad una pareja feliz también necesita una buena dosis de compromiso y acuerdos.

5.Sé tolerante. Ser tolerante también implica aceptar al otro, no a pesar de sus defectos sino precisamente por sus “defectos”. Ser tolerante es saber perdonar y pasar página sin guardar resentimientos.”

#### **Receta 10.**

“El amor propio es la base de tu felicidad, cuídate, ámate, valórate y no permitas que nada ni nadie pase por encima de ti.

Recuerda que tú eres tu prioridad.”

“Sin amor propio es difícil ser feliz y prosperar”

#### **Receta 11.**

“Autoconocimiento es la clave para una vida plena, feliz y tranquila”

“No puedes controlar el caos de afuera, pero sí la calma que tu llevas dentro”

#### **Receta 12.**

“No ocupes tu mente en situaciones o pensamientos negativos, eso solo te desgasta y no te lleva a nada nuevo, motivante ni propositivo.

Procura tener tu mente clara, despejada, libre de críticas, quejas o comentarios negativos, sé consciente cuando estés realizando alguna queja y evítala, cambia el tono y la forma.”

“Elimina estos hábitos de tu vida. Poner excusas: No puedo. No tengo tiempo. Al rato lo hago. Se me hace tarde. Criticar: Mira cómo viene. No sabe. Qué mal se ve. Yo lo hago mejor. Lo hace mal. Quejarte: No me toca hacerlo. Mi jefe está mal. Todo lo hago yo. Siempre es lo mismo. No ocupes tu mente en situaciones negativas. Mejor planifica, haz propuestas y sugiere.”

- Recuerda momentos importantes”

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Alcance” 2022**

Receta 1.

“Para poder transformar tu mente, es necesario realizar una serie de cambios tanto de manera interna como externa, es necesario tener #buenoshábitos para lograr ese cambio que tanto se busca.

Recuerda que la finalidad de estos hábitos es ser tú pero distintx, una versión mejorada, más saludable y FELIZ.

Si te cuesta trabajo, mantener esos buenos hábitos, puedes concertar una cita conmigo y juntxs podremos comprender qué es lo que te impide realizar ese cambio, comprenderlo y analizarlo para posteriormente lograr modificar tus malas costumbres.”

“Buenos hábitos.

Haz algo que te haga feliz.

Confiar en ti mismo.

Dormir lo suficiente.

Comer alimentos saludables.

Concentrarse en alegría y gratitud.

Mantenerte hidratado.”

Receta 2.

“Que todo lo que hagas sea enfocado en tus metas, tus deseos y tu realización

Nunca vivas para darle gusto a los demás, siempre que sea a ti mismx.”

“Lo que haces, no le debe gustar al mundo, te debe gustar a ti y eso es suficiente”

Receta 3.

“Tener equilibrio emocional es vital para un bienestar integral.

Te compartimos 5 hábitos sencillos para mejorar ese equilibrio y sentirte mejor.”

“5 hábitos para mejorar tu equilibrio emocional.

- Reflexiona

- Conoce tus emociones
- Permítete sentir
- Identifica lo tóxico
- Practica la gratitud.”

#### Receta 4.

“Tener hábitos ayuda a fortalecer el sistema inmune, mejora nuestro estado de ánimo y previene enfermedades.

Entre los hábitos que debemos adquirir está la atención hacia uno mismo, que es ASISTIR A TERAPIA, no solamente mejora nuestro estado mental sino que se ve reflejado en un incremento de nuestro estado de salud físico de manera permanente.”

“Checklist de autocuidado

- Asiste a terapia
- Come sano
- Bebe mucha agua
- Toma minutos del día para ti
- Haz ejercicio
- Agradece tus logros diarios”

#### Receta 5.

“Tu salud mental siempre será prioridad, por ello te compartimos 4 pequeñas acciones que puedes empezar a aplicar en tu día a día:

1. Ponte en primer lugar, no es egoísta, es amor propio.
2. No estas obligado en querer a tu familia de sangre.
3. Aprende a decir "No puedo", "No quiero", "No tengo ganas".
4. La opinión más valiosa es la tuya.”

“Protege siempre tu paz mental”

- Ponte en primer lugar en cualquier momento o situación, eso no es egoísmo, es AMOR PROPIO
- No estas obligado en querer a tu familia de sangre, primero estás tú
- Aprende a decir más seguido “No puedo”, “No quiero”, “No tengo ganas”.
- La primera y única opinión que debes tomar en cuenta es la tuya, si los demás quieren hacerlo, puedes negarte a escucharla.”



### Receta 6.

“Regularmente a inicios de año nos proponemos propósitos y metas, para poder realizarlos sin desistir, es importante el factor emocional, por ello te compartimos estos consejos que puedes aplicar de manera semanal, lo cual contribuirá a una mejor #saludmental y por ende a mejorar tu rutina y a lograr poco a poco esas metas propuestas.”

“Consejos para una semana feliz.

Abraza más

Bebe más agua

Sé agradecido

Sea gentil

Cuídate

Llama a los amigos.”

### Receta 7.

“Recuerda que a nivel cerebral estamos regidos por neurotransmisores que nos ayudan a regular nuestras emociones.

Te compartimos la forma natural en la que puedes estimular esos neurotransmisores para poder sentirte mejor y mantener una buena #saludmental.”

“Estimula los químicos de la felicidad de tu cerebro de manera natural:

#### Dopamina

- Duerme de 7 a 9 horas
- Celebra tus logros
- Haz ejercicio

#### Oxitocina

- Medita
- Dale un abrazo a alguien
- Haz un acto de generosidad

#### Endorfina

- Practica hobbies
- Ríe con seres queridos
- Baila
- Canta

Serotonina

- Agradece todos los días
- Disfruta de la naturaleza

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Alcance” 2023**

#### **Receta 1**

Tener AMOR PROPIO es muy positivo para nuestra salud física y MENTAL, ayuda a generar más serotonina y dopamina, lo que ayuda a un estado de bienestar general.

Pero el amor propio se cosecha de poco en poco, a través de esa mirada propia que debe ser:

- Autocompasiva
- Autogestiva
- Amorosa
- Paciente
- Motivadora

Debemos aprender a perdonarnos más los errores que cometemos y saber que SIEMPRE será posible empezar de nuevo.

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “PiscoTone” 2020**

#### **Receta 1**

“Cierren ciclos, dense la oportunidad de ser felices”\_

#### **Receta 2**

“Sé feliz junto a alguien, no gracias a alguien”\_

#### **Receta 3**

“En la vida, cuando una cosa termina, otra comienza. La vida está en constante evolución. Las personas más felices se adaptan al cambio y se centran en lo que pueden hacer con lo que tienen en ese momento.

Las personas felices intentan no quejarse de lo que no pueden cambiar”\_

#### **Receta 4**

“Aprendí que no es trabajo de nadie, sino mío, el cuidar de mí y hacerme feliz”\_

#### **Receta 5**

“Receta para la felicidad:

Nunca dejes de notar lo que hace por ti la gente que te ama.”\_

### **Receta 6**

“A veces lo único que hace falta para ser feliz es: cerrar los ojos y en el trato más justo hacer las pases contigo”\_

### **Receta 7**

“Aceptación no es resignación, aceptación es transformación, es cuando la oruga es feliz de ser oruga cuando nace la mariposa.”\_

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “PiscoTone” 2021**

### **Receta 1**

“Cuando haces feliz a alguien, esa felicidad volverá a ti.

Thich Nhat Hanh”\_

### **Receta 2**

“A veces la felicidad se esconde en momentos tan chiquitines que pasa desapercibida”\_

### **Receta 3**

“No puedes esperar hasta que la vida ya no sea difícil para decidir ser feliz”\_

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “PiscoTone” 2022**

### **Receta 1**

“Arriesga tu comodidad por lo que te hace verdaderamente feliz. Tu crecimiento personal está fuera de la zona de confort”\_

### **Receta 2**

“Te lo mereces, ¿te cuesta mucho aceptarlo?. Naciste para ser feliz”\_

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “PiscoTone” 2023**

### **Receta 1**

“Que la vida nos lleve a donde somos felices.”\_

### **Receta 2**

“Sean felices, la vida cualquier rato se nos va.”\_

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Surge” 2020**

**Receta 1**

Mitad de semana o casi viernes, te dejamos algunas actividades para estimular los químicos de la felicidad de tu cerebro

“Cómo estimular los químicos de la felicidad en tu cerebro.

Serotonina. Regula el estado de ánimo.

- Agradece por estar vivo.
- Disfruta la naturaleza.

Endorfina. Reduce el dolor.

- Comprométete con tus hobbies.
- Sal de fiesta, baila.
- Ríe hasta que te duela

Oxitocina. Reduce el estrés y aumenta la libido.

- Medita.
- Abraza la gente.
- Sé generoso.

Dopamina. Encargada del placer.

- Duerme y descansa lo suficiente.
- Haz deporte todos los días.”\_

**Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Surge” 2022**

**Receta 1**

¿Todo el tiempo debemos estar felices? ¿Qué pasa con nuestras demás emociones, hay que ignorarlas?

La respuesta es no, se vale estar triste, enojad@ o asustad@ pero no olvides que también se vale sonreír. Nada mejor que escucharnos y abrazar lo que sentimos para comenzar a conocernos.

**Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Surge” 2023**

**Receta 1**

“Recordatorio para tu salud mental

Los límites son sanos, los límites son necesarios. Los límites protegen tu energía y tu luz. No son un acto egoísta, tampoco una falta de respeto, ni dejar de querer a la persona. Establecer límites te ayudará a cuidar siempre de tu bienestar y tu felicidad”\_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Arena” 2020**

#### **Receta 1**

TÚ ERES RESPONSABLE...

Nadie tiene la responsabilidad ni la obligación de hacerte feliz más que tú mismx.

Nadie tiene la culpa de tu malestar... es producto de tu percepción, de tu actitud y de tus decisiones.

Obsérvate, conócete, descubre lo que te hace sentir bien y búscalo propositivamente.

Pon los límites que tengas que poner, conecta con quien te nutra y contribuya a tu vida, encuentra tu propósito y síguelo.

La responsabilidad de tu felicidad es tuya, de nadie más. Toma el control de tu vida y vívela con gozo.

#### **Receta 2**

ES UN MITO QUE TENGAN QUE ESTAR PELEADOS...

El cerebro está diseñado para mantenernos con vida y optimizar nuestra energía.

El corazón existe para bombear energía vital al cuerpo y guiarnos a lo que nuestra alma necesita ¡Es real!

Cuando los vivimos en batalla campal, creyendo que el corazón toma decisiones a lo loco y que el cerebro es quien debe llevar la batuta, generalmente nos sentimos vacíos, frustados y agotados...

Cuando logramos alinearlos en coherencia y que caminen hacia un mismo norte en sinergia, hacen un GRAN equipo que trabaja por nuestra felicidad y bienestar.

¿Y eso cómo se logra? Escuchando al corazón, poniendo al cerebro a su servicio y encendiendo y re-calibrando tu GPS interno.

Clarificas lo que en verdad es importante para vivir con gozo, encuentras inspiración para lograr tus sueños, enciendes una luz interna que te ayuda a tomar mejores decisiones y salir del túnel en momentos de oscuridad.

Hoy más que nunca, hacer el trabajo interno para estar bien aún a pesar del caos externo es vital.

#### **Receta 3**

Todo depende del cristal con que lo mires. La felicidad la vas construyendo de momentos, aprendizajes, logros, y detalles que hacen la diferencia. Pero también se construye de los contrastes, de mirar tu sombra y aprender de ella.

Ábrete a recibir el aprendizaje, agradece al maestro y suéltalo.

#### **Receta 4**

ECHATE EL CLAVADO HACIA ADENTRO...

¿Y si dejaras de buscar las respuestas afuera y miraras hacia dentro?...

Deja de buscar razones, justificaciones o culpables y ¡hazte responsable!

Deja de buscar salvadores, suerte y oportunidades... descubre tu propio potencial, fuerza y capacidad creativa y resolutiva ¡¡¡Las tienes!!!

Si pasa el tiempo y nada cambia... si sigues sin sentirte como te quieres sentir, pierde el miedo de echarte el clavado a tu interior, porque la respuesta está ahí.

¿Qué no estás queriendo ver dentro de ti, que si lo vieras, podrías sanar y moverte a otro nivel de bienestar?

¿Qué mentalidad no has estado dispuest@ a soltar, que si lo hicieras se abrirían miles de caminos para estar mejor?

Deja ya de perseguir el TENER como fuente del éxito, de identidad y de felicidad (tener la razón, tener a la persona, el trabajo, las cosas, el dinero)... Conecta contigo mismo, escúchate, hazte caso y ¡empieza a SER!

Enciende tu GPS interno y re-conecta con lo que en realidad te mueve y te vincula con la vida.

¡Yo te ayudo!

#### **Receta 5**

"Cuando la vida te da LIMONES, haz limonada"... y cuando te de "EXCREMENTO"? Haz abono para tu propio crecimiento!"

Es que así tal cuál es! Cuando andamos tras la tan sobada felicidad, lo primero que necesitamos es estar en equilibrio y armonía.

Equilibrio: balance, entre lo bueno y lo malo, lo blanco y lo negro. Armonía: proporción entre notas y silencios, energía: se necesita polo positivo y negativo. Así es la cosa! No es que estés pagando un karma particular, ni que cargues por quinta generación una maldición familiar, no es que el universo la traiga contigo... Es que así es el flujo de la vida, para TODOS!

La GRAN diferencia entre que triunfes sobre esas adversidades o crisis, o que te hundas en ellas, es la ACTITUD con las que las afrontas, lo que aprendes de ellas y la forma en que permites que esa experiencia y aprendizaje te transforme y te haga una mejor persona.

Así, justo con esa materia apestosa que es deshecho para unos, es que se nutren las plantas para fortalecerse, crecer y florecer.

Así que ya sabes, si quieres poder hacer alquimia emocional con tus circunstancias de vida, acuérdate de la metáfora del abono y la planta. "

### **Receta 6**

NOS "VENDIERON" UN CAMINO A LA "FELICIDAD" ESTANDARIZADO... ¿CÓMO VAS CON ESO?

Creemos que necesitamos el coche, la casa, el cuerpo, la ropa, el príncipe o la chica, el puesto ejecutivo, la cuenta en el banco, etc., etc., para poder declararnos "EXITOSOS", sentirnos "FELICES" y SER "alguien" en este mundo.

Confundimos TENER con SER y pasamos gran parte de nuestra vida en piloto automático, persiguiendo quimeras, expectativas y objetivos de otros, como zombis, desconectados, insatisfechos, frustrados, con la brújula perdida y el GPS apagado...

El cerebro está guiado por un instinto de supervivencia, está diseñado para mantenernos vivos. La amenaza puede ser real (un león que te quiere almorzar, si vives en la Sabana Africana), o mental y patológica (El estrés de tener que ser más, tener más, ganar más, cumplir o no cumplir la expectativa, ser o no aceptado y pertenecer). Pero el cerebro NO está diseñado para hacerte feliz.

El chango loco de tu cabeza que te dice a gritos lo que deberías o no hacer, está haciéndolo desde estos miedos irracionales, creencias aprendidas e introyectadas o falsos mecanismos de defensa.

Y ¿en qué momento alguien nos enseñó a conectar con lo que VERDADERAMENTE necesitamos para sentirnos plenos? ¿Lo que hace cantar a nuestro corazón? ¿Lo que nos enciende desde dentro la chispa y la inspiración? ¿Lo que nos hace sentir vivos y con propósito? ¿Quién nos ayudó a no permitir que nos alienaran para poder mantener nuestro GPS interno conectado con el alma, tal y como llegamos al mundo?

¿Quién nos ha alentado verdaderamente a escuchar a nuestro corazón y seguirlo?

¿Cuándo fue la última vez que tú te detuviste de manera consciente a preguntarte si lo que estás haciendo y persiguiendo verdaderamente te va a hacer feliz? ¿Tienes claro cómo te quieres sentir, desde lo profundo de tu ser?

El que tiene la sabiduría y la intuición para guiarte a tus verdaderos deseos y realización de tu propósito (que está en hacer lo que te hace sentir pleno a tí), es tu CORAZÓN. Detente, quieta la mente, permítete sentir, escúchalo y ¡hazle caso!

Seguir la voz de tu corazón es un acto revolucionario y liberador. Usar tu creatividad para generarte los sentimientos que en realidad anhela, es el súper poder más potente que puedes ejercer TODOS los días...

Y entonces, tu cerebro podrá habilitar los caminos... eso es VIVIR EN COHERENCIA.

Reta tus creencias, ábrete a tus deseos. Tienes el derecho, tienes el poder y ¡TE LO MERECE!

Haz un paréntesis para escuchar la voz de tu corazón y alinear tu sentir con tu hacer, tu experimentar y tener...

Yo te guío a ENCENDER y calibrar tu GPS INTERNO en un programa diseñado para que clarifiques tus sentimientos y valores centrales, pongas tus prioridades en orden y te plantees metas con alma con un plan de acción práctico que te ayudará a sentirte tal y como quieres y verdaderamente cambiar tu vida.

### **Receta 7**

SI NO ESTÁS CONFORME CON ALGÚN ASPECTO DE TU VIDA... Si la queja cotidiana se ha vuelto tu compañera inseparable. Si quisieras que las cosas cambiaran para poder sentirte mejor, déjame decirte algo: ¡ES POSIBLE!

Lo único que necesitas es DECISIÓN y determinación para hacer las cosas diferentes. Sólo así podrás obtener resultados diferentes.

La zona de confort es donde te estacionas a vivir de forma automática, rutinaria, inconsciente...

Para crecer, desarrollar tus potencialidades y ser tan feliz como tú puedes serlo, necesitas forzosamente salir de ahí y ponerte un poco incómodo... y ¿qué crees? La vida nos ha puesto en esa situación incómoda a todos, así que es la coyuntura perfecta para decidir cambiar.

Nada ni nadie tiene el poder mágico de cambiar tus circunstancias o darte una fórmula milagrosa para que todo mejore sin un mínimo esfuerzo de tu parte.

TÚ TIENES QUE HACER EL TRABAJO. Tú tienes que tener la disciplina, constancia y perseverancia para lograr lo que deseas. Nadie más te lo va a dar sólo por quejarte.

¿Qué no has querido admitir, que si lo admitieras ya no podrías quedarte donde estás?

¿Qué contribución le estás negando al mundo al permanecer en tu zona de confort (que en realidad NO es cómoda)?



¿Qué paradigmas te tienen estancado que si te los cuestionaras serías libre de seguir tu vuelo?

¿Qué discurso y emociones te estás comprando, que si no las hicieras tuyas, verías más posibilidades a tu alrededor?

¿Qué metas te da miedo perseguir, que si tuvieras la valentía de ir tras ellas, cambiaría tu vida para bien?

Di la verdad de lo que te tiene estancado y lo que has estado tolerando y ponte un poco incómodo para que empieces a moverte.

O ¿Vas a seguir esperando? La vida no espera... Di la verdad, preséntate a la vida y haz tu chamba. El universo quiere que te expandas.

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Arena” 2021**

#### **Receta 1**

Hoy se puede medir científicamente la felicidad.

Se pueden medir los cambios fisiológicos en un cerebro feliz vs. Uno deprimido y se puede medir el efecto que diferentes herramientas e intervenciones producen en el cerebro en el corto, mediano y largo plazo.

El ejercicio, la meditación, la compasión, el humor, la gratitud... todo esto se puede entrenar y tiene efectos directamente positivos en la forma como tu cerebro funciona y procesa la realidad.

Ser feliz no es una meta a la que se llega, es un camino que se construye. Yo te ayudo.

#### **Receta 2**

Cuidado! ¿Sabías que el 98% de nuestras metas no están establecidas por nosotros?

La sociedad, nuestra cultura y diferentes medios se han encargado de decidir por nosotros lo que debemos de hacer con nuestras vidas, y lo seguimos a veces sin siquiera darnos cuenta, creyendo que decidimos libremente. Lo triste es que muchas veces estas metas impuestas nos hacen sentir vacíos, confundidos y en crisis.

Te invito a reflexionar por un momento las metas que tienes hoy en día, ¿porqué quieres eso? ¿para qué? ¿serás feliz cuando lo logres? ¿estás seguro o eso te han dicho? ¿Estás siendo feliz mientras las persigues?

Y entonces ¿Cómo saber lo que realmente quiere tu corazón? te ayudo a crear tu propia herramienta de vida que te dará claridad y dirección.

Para mayor información mándame un mensaje, estoy para ayudarte a definir el rumbo de tu vida bajo tus propios términos.

### **Receta 3**

Tu misión no es hacer feliz al otro...

Tu misión es SER feliz con el otro.

Cada uno tiene la responsabilidad de encontrar su propia plenitud dentro y de no cargar a los de afuera con esa responsabilidad.

Trabaja en tí, encuentra aquello que hace a tu corazón cantar, define un propósito que te inspire, busca actividades que te re-carguen de energía, cuida tu cuerpo y ámalo, alimenta a tu mente y a tu espíritu...

Conviértete en esa persona que a tí te gustaría encontrar en tu vida.

Y, cuando por fin se encuentren, hagan sinergias y potencialicen su bienestar y su crecimiento juntos, pero jamás dependan de que el otro los "haga" felices.

### **Receta 4**

PARA UN 2021 RESILIENTE: PONTE AL SERVICIO DE ALGO MÁS GRANDE QUE TÚ.

Un nutriente para el alma es el servicio. Es un combustible que te da sentido de vida, propósito, trascendencia.

Estudios comprueban que dar genera felicidad y bienestar, aún más que recibir.

1. Practica la Compasión (sentir el dolor del otro y querer hacer algo para aliviarlo), la Generosidad (Ofrece más de lo que se espera de ti), y el Altruismo (buscar el bien de los demás sin esperar nada a cambio).
2. Mira a tu alrededor, siempre habrá a quien le caería bien que le echaras una mano de alguna forma o le regalaras un poco de tu tiempo y escucha o una palabra de aliento.
3. Sé empático, conoce y entiende la situación del otro para poderlo ayudar de forma más eficiente.
4. ¿Para qué eres bueno? Usa ese don o facultad y ponlo al servicio de algo más grande que tú.
5. Busca alguna causa, labor social o ambiental que te inspire, involúcrate y apóyala regularmente.
6. Asegúrate de cuidarte primero a tí mismo. Mientras mejor estés tú, más tendrás para dar a manos llenas. (ojo: si no te procuras primero estar bien tú, estarás buscando reconocimiento y terminarás resentido).

Haz que tu presencia haga la diferencia para otros y deja tu metro cuadrado de influencia mejor de como lo encuentras.

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Arena” 2022**

#### **Receta 1**

3 reglas elementales para acercarte a la felicidad (según Gary Veynerchuck)

- 1) Asume tu responsabilidad radical en lo que te sucede (o lo provocaste, o lo permitiste o lo estás perpetuando)
- 2) Acepta lo que te está tocando vivir. La vida no te debe nada, elimina la queja.
- 3) Se amable contigo y con los demás.

#### **Receta 2**

El fenómeno de la caída de México 23 lugares en este ranking mundial de felicidad, también se explica con algunas preguntas que se consideran para sacar el puntaje: Entre ellas, preguntas que tienen que ver con el nivel de confianza que tenemos en otros ciudadanos y en las autoridades.

Esto deja entrever que hay una mayor sensación de polarización, de inseguridad y de corrupción en México Vs. el promedio de los tres años anteriores (y esto no tiene agenda política ni es efecto sólo de la pandemia porque se midieron esos mismos 3 años en TODOS los países, que fueron más de 140) . Es lo que es, nos guste o no.

Y esto no lo dice ni el gobierno ni la oposición, ni el periodista que escribió este artículo, ni yo (no se trata de politizar el tema). Lo dice la muestra representativa de la ciudadanía encuestada por un organismo neutral internacional.

Si bien la felicidad es una responsabilidad personal, está científicamente comprobado que el entorno y las circunstancias sí influyen en promedio alrededor del 20% en nuestra percepción subjetiva de felicidad.

Tristísimo que estemos cayendo, por la razón que sea, (hay que ver más allá de las pasiones ideológicas) e importantísimo entender las razones y hacer algo al respecto.

¿Por dónde empezar a mejorar esto?

Creo que podemos empezar por no caer en polarizaciones que nos cierran y enturbian nuestras relaciones personales y sociales.

Etiquetar y polarizar merma la confianza, apertura, capacidad de tejer redes de apoyo, sentido de comunidad, empatía, colaboración, solidaridad y seguridad. ESTO PROVOCA INFELICIDAD!!!

Hay mucho por hacer, pero si partimos de que la calidad de nuestras relaciones (no solo cercanas y familiares, sino sociales y comunitarias) son el predictor #1 de felicidad y longevidad, yo empezaría por ahí.

Y aplica para todo el espectro de opiniones... si queremos ser un país más feliz, necesitamos dejar de polarizarnos, insultarnos y comprarnos el discurso destructivo de "nosotros contra ellos" que ha sido lo que ha prevalecido estos últimos años y que drena tantísima energía.

Conecta desde las similitudes: Todos somos humanos y buscamos ser felices y no sufrir. Todos hemos vivido pérdidas, dolores, alegrías y tristezas. Todos tenemos seres amados y queremos que estén bien...

¿Qué puedes hacer hoy para conectar desde la empatía, el entendimiento, la compasión y el corazón con los demás?

A unir! no separar. A sanar! no a herir más.

"Sé el cambio que quieres ver en el mundo."

-Gandhi

### **Receta 3**

No es el logro, no es el objetivo cumplido, ni el reconocimiento, el premio, el título o la posesión lo que te va a traer felicidad.

La felicidad no está del otro lado de la línea de meta. La felicidad está en todos los detalles del proceso.

Vívelo, abrázalo, aprende, conecta, avanza, equivócate, sé curioso, siéntelo con todo lo que trae...

Descansa, toma distancia, valora, regresa, retoma, intenta de nuevo...

Es en cada uno de los pasos que tomas en el proceso de llegar a donde quieres estar, ser quien quieres ser y obtener lo que quieres obtener, que la felicidad se asoma.

Cuando aprendes, cuando sientes, cuando te escuchas, cuando te levantas, cuando valoras y aprecias, cuando conectas...

Aprende a percibirla y valorarla en cada pequeño detalle de cada aspecto de tu vida.

Felicidad no es estar alegre y con placer todo el tiempo. Felicidad es estar presente, saboreando cada momento y aspecto de tu vida con todos los sabores que trae.

### **Receta 4**

No se puede "racionalizar" el camino a la felicidad... ¡ese solo se SIENTE!

El corazón es el que sabe lo que necesitas y te guía hacia ello. El cerebro está para discernir el mejor camino y librar los obstáculos que pueda haber en el trayecto.

Durante años yo creía que estaba tomando las decisiones "correctas", lógicas, racionales y de sentido común para ser feliz... y resultó que no, que el camino de la razón normalmente no es el que hace cantar al corazón.

Escucha a tu alma, sigue a tu corazón, y utiliza tu cerebro para lograrlo.

Cuando tienes claro quién quieres ser y cómo te quieres sentir, será más fácil tomar las decisiones que te acerquen ahí.

Tu felicidad depende de ti.

“El camino de la felicidad no está hecho de razonamientos... está hecho de sentimientos y lo que sientes depende 100% de ti” \_

### **Receta 5**

Éxito no es tener la casa, el coche, el puesto o la cuenta bancaria...

Éxito es despertar con entusiasmo e irte a dormir con satisfacción y la conciencia tranquila.

Éxito es sembrar tu semilla en el mundo para dejar tu metro cuadrado de influencia mejor de como lo encontraste.

Éxito es tener alguien a quien llamar "amigo".

Éxito es tener salud para hacer lo que tu corazón te dicte.

Éxito es aprender algo nuevo.

Éxito es vivir apreciando cada cosa buena que te pase...

El éxito lo defines tú y en el camino, encuentras la felicidad.

### **Receta 6**

Hazte responsable de hacer valer tu derecho a ser feliz.

Lo que sucedió quizá fue muy doloroso y dejó huellas... eso no se niega.

Pero la única persona que puede tomar la decisión de sanar y trabajar para lograrlo, eres tú.

El pasado te marca y te enseña, pero no tiene por qué determinarte en el futuro. Ese lo defines tú, desde la consciencia y la responsabilidad radical.

Decide, acepta, agradece, confía, ámate y toma acción.

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Arena” 2023**

### **Receta 1**

No son las circunstancias. Es tu actitud...

Lo que determina cómo te sientes con tu vida, es la forma en que te la cuentas y cómo la abordas.  
Lo que determina cómo te sientes con tu vida, son las decisiones que tomas y las acciones que emprendes.

La felicidad no viene de fuera. Nace desde dentro... De lo que piensas, sientes, dices y haces.

Una vez teniendo las necesidades de supervivencia básicas cubiertas, todo es actitud.

Hay gente altamente privilegiada que vive sintiéndose vacía y sola. Hay gente en circunstancias menos favorecidas que vive en gratitud y con alegría.

No son las cartas que tienes, sino cómo las juegas.

No son las circunstancias, es la actitud con la que las enfrentas.

“Una persona feliz no es la que tiene un conjunto de determinadas circunstancias, sino la que tiene un conjunto de determinadas actitudes

-Hugh Downs”\_

### **Receta 2**

Te mereces ser feliz!

No importa el pasado que vienes cargando, sánalo.

No importan las culpas que te has comprado, suéltalas.

No importan los mandatos familiares ni las lealtades mal entendidas, desapégate.

Tu decides si vives en un valle de lágrimas cargando tu cruz, como víctima indefensa(o). O si tomas las riendas de tu propio bienestar.

Date permiso de ser feliz! De gozar, de sentirte plena(o), de ver la vida de forma optimista.

Nadie va a venir a hacerte feliz... Es un trabajo que tú tienes que hacer por y para ti. Asume tu responsabilidad radical.

La felicidad no es estar contenta(o) todo el tiempo, ser feliz implica buscar un bienestar integral en lo espiritual, lo físico, lo intelectual, en tus relaciones y en tu gestión de emociones.

La felicidad se construye con tus decisiones diarias. Con consciencia y proactivamente.

Eres digna(o) de ser feliz y eres capaz. Pero tienes que decidirlo.

Date permiso de ser feliz, la felicidad es una decisión personal que necesitas permitirte tomar.

### **Receta 3**

MARZO CONSCIENTE!

Este mes, el 20 de Marzo, se celebra el día internacional de la felicidad.

Claramente la felicidad no es estar sonrientes y contentos todo el tiempo.

La felicidad no es tampoco un estado o lugar al que se llega...

La felicidad es una decisión consciente que se construye con pequeñas acciones diarias que nos conectan con:

Un sentido y propósito trascendente de vida.

Bienestar físico.

Retos intelectuales, aprendizaje y expresión de nuestra creatividad.

Relaciones interpersonales sanas y nutritivas.

La capacidad de gestionar nuestras emociones aflitivas y procurarnos emociones placenteras.

Este mes, la propuesta es tomar una acción diaria que te conecte con la habilidad de vivir de forma más propositiva y consciente.

¿Te sumas?

Marzo consciente 2023

Action for happiness

Más felices. Más amables. Juntos

1. Proponte vivir de manera consciente y amable.
2. Observa el exterior y date cuenta de cinco cosas que con hermosas
3. Empieza el día dando gracias por tu cuerpo y por estar vivo/a
4. Escucha tu diálogo interior. Intenta utilizar palabras amables
5. Trae a tu mente a las personas que te importan y envíales amor
6. Si te das cuenta de que vas acelerado/a, haz un esfuerzo para ir más despacio
7. Ve haciendo paradas durante día y aprovecha para hacer tres respiraciones calmadas
8. Come con atención plena. Aprecia el sabor, la textura y el olor de la comida
9. Cuando hables con alguien, respira profundamente antes de responder
10. Siente el frescor de la brisa o la calidez del sol en tu cara
11. Mantente completamente presente mientras bebes una taza de té o café
12. Escucha profundamente a alguien y oye de verdad lo que están diciendo
13. Hoy haz una pausa para observar el cielo o las nubes durante unos minutos
14. Encuentra formas de disfrutar de cualquier tarea o trabajo que tengas que hacer
15. Haz una parada. Respira. Observa. Ve repitiendo

16. Déjate absorber por una actividad interesante o creativa
17. Mira a tu alrededor y descubre tres cosas que encuentres inusuales o agradables
18. Ten un día “sin planes” y observa cómo te sientes
19. Hoy, cultiva un sentimiento de bondad amorosa hacia los demás
20. Concéntrate en lo que te hace feliz a ti y a los demás. En el Día de la Felicidad
21. Escucha una obra musical, sin hacer nada más
22. Fíjate en algo que va bien, incluso si es un día difícil
23. Sintoniza con tus sentimientos, sin juzgarlos ni intentar cambiarlos
24. Aprecia tus manos y todas las cosas que te permiten hacer
25. Centra tu atención en las cosas buenas que das por sentadas
26. Hoy, decide pasar menos tiempo mirando pantallas
27. Aprecia la naturaleza que te rodea, estés donde estés
28. Date cuenta de cuando estés cansado/ a y tómate un descanso lo antes posible
29. Hoy, elige un camino diferente y observa lo que notas
30. Haz un “escaneo” mental de tu cuerpo y nota lo que sientes
31. Nota la alegría que se encuentra en las cosas simples de la vida

#### **Receta 4**

¿Sabías que el factor #1 para tu bienestar y felicidad es la calidad de tus relaciones interpersonales?

El estudio longitudinal (a lo largo del tiempo) más largo de la historia, desarrollado durante 75 años por la universidad de Harvard para encontrar qué factores tienen mayor peso para el florecimiento humano, encontró que el factor que constante y consistentemente demostró generar mayor felicidad y bienestar a lo largo de la vida (e incluso longevidad), es la calidad de las relaciones y conexiones interpersonales.

Por encima de la salud, la posición económica, el nivel de estudios, los logros profesionales, el coeficiente intelectual o la cantidad de posesiones...

Y estamos hablando de todo tipo de relaciones: De pareja, familiares, amistosas, laborales y/o comunitarias.

Otro estudio encontró que tener amigos en el trabajo es el factor #1 de satisfacción laboral.

Contar con una red de apoyo es también un factor importantísimo para la resiliencia.

¿Cómo está la calidad de tus relaciones?



¿Cuentas con una red de apoyo?

¿Tu relación de pareja es sana?

¿Sientes apoyo de tu familia?

¿Tienes amigos cercanos y de confianza?

¿Tienes sensación de camaradería en tu lugar de trabajo?

¿Tienes buena relación con tus vecinos?

¿Pertenece a algún grupo de labor social?

¿Eres tu mejor amigx (te quieres y tratas con amor y respeto)?

¡Somos seres sociales! Estamos cableados para hacer comunidad y apoyarnos. Sentirnos solos, aislados o no apreciados, literalmente nos marchita.

Y recuerda que no podemos dar aquello que no tenemos, así que empieza por ti.

El amor y la amistad son muchísimo más importantes que una fecha en el calendario. Literalmente, el amor es lo que mueve al mundo y lo que nos hace felices.

La calidad de tus relaciones define la calidad de tu vida. ¡Cuídalas!

Aprovecha este día para preguntarte ¿Qué puedes hacer hoy (y todos los días) para nutrir tus relaciones y tejer nuevas?

### **Receta 5**

Aquí un calendario sugerido por Action for Happiness para ser más felices este mes de enero.

¿Te animas a seguirlo?

Action for Happiness

Enero Más Feliz 2023

Más feliz. Más amables. Juntos

1. Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año
2. Hoy, dedica un tiempo a hacer algo amable hacia ti mismo/a
3. Sé amable con alguien y ayúdale a alegrar su día
4. Escribe una lista de cosas por las que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué
5. Fíjate en las cosas buenas en los/las de más y nota sus puntos fuertes
6. Dedica cinco minutos a sentarte en calma y simplemente respirar
7. Aprende algo nuevo y compártelo con los demás
8. Di algo positivo a todas las personas con las que trates hoy

9. Muévete. Haz alguna actividad física, si es posible al aire libre
10. Da las gracias a una persona con la que te sientes agradecido/a y dile por qué
11. Apaga tus dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte
12. Conecta con alguien cercano: comparte una sonrisa o un rato de conversación
13. Hoy, toma un camino diferente y fíjate en lo que descubres
14. Hoy, come alimentos saludables que realmente te nutran
15. Sal y observa cinco cosas hermosas
16. Contribuye positivamente a tu comunidad local
17. Cuando cometes errores, sé amable contigo mismo/a
18. Retoma el contacto con un viejo amigo
19. Céntrate en las cosas buenas, incluso si hoy es un día difícil
20. Vete a la cama temprano y date el tiempo de recargar energías
21. Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort
22. Piensa en algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as
23. Guarda los dispositivos digitales y céntrate en el momento presente
24. Da un pequeño paso hacia una meta importante
25. Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal
26. Hoy, aplica una de tus fortalezas personales de una manera nueva
27. Cuestiona tus pensamientos negativos y busca el lado positivo de las cosas
28. Pregunta a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente
29. Saluda a un/a vecino/a y conócelo/a mejor
30. Cuenta a cuántas personas puedes sonreír hoy

Pregunta a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Positiva” 2020**

#### **Receta 1**

Sigue dándole prioridad a la positividad. Las emociones positivas son un contrapeso para el estrés que todos estamos viviendo. Crea oportunidades para saborear, recordar, expresar gratitud y cultivar tus conexiones con otras personas.

#### **Receta 2**

Visita el álbum familiar. Estar en casa es un excelente momento para acomodar las fotos de la familia, ya sean impresas o digitales. Dedicar un tiempo para ver las imágenes, recordar esos

momentos y dejar que lleguen a ti las emociones positivas de aquel momento (alegría, disfrute, afecto, amistad, diversión, amor, etc.). Después comparte esos recuerdos con otros integrantes de la familia y déjate llevar con gratitud por la historia de tu familia.

### **Receta 3**

“Sentirnos conectados con otras personas es la clave de la felicidad. Es lo que hace que la vida valga la pena. Así que, distánciate físicamente, pero no te alejes socialmente. Bien sea cara a cara con alguien que está en tu casa, o por un chat de video con alguien que no esté ahí, haz tiempo al menos una vez al día para realmente conectarte con alguien más.”

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Positiva” 2021**

### **Receta 1**

5 ideas para potenciar el bienestar

En la psicología positiva uno de los aspectos importantes es el de la prevención, para mantener el bienestar y/o aumentarlo.

Estas 5 ideas abonan al bienestar de las personas; y en el caso de los profesionistas de la salud que actualmente están con tanto desgaste físico y mental, les puede ser de contrapeso en beneficio de su bienestar.

#### 1 - Sonríe

“Cuando reímos generamos química del bienestar como la dopamina, las endorfinas; oxigenamos la sangre. Nos hacemos más creativos” Elsa Punset.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

Sonríe simulando felicidad, la expresión facial de la emoción incrementa la propia emoción, haciendo que la persona se sienta mejor consigo misma, porque activa un mecanismo neuronal que hace que la experiencia emocional se sincronice con la expresión facial, además de proyectar una emoción positiva.

#### 2 - Haz ejercicio

El ejercicio tiene efectos positivos a nivel psicológico: aumenta la sensación de dominio y control, puede distraer la mente, alejando las preocupaciones. Mejora la memoria, el funcionamiento intelectual y da un aumento de energía para las tareas diarias.

El ejercicio aeróbico lo puedes realizar en casa con videos de rutinas completas, que van desde los 5 minutos como mínimo. Para el entrenamiento de fortalecimiento, se pueden adaptar diversos

objetos de la casa: botellas para fuerza de brazos, apoyo en una silla para repeticiones de ejercicios para fortalecer piernas.

### 3 - Duerme bien

Un sueño reparador es aquel sueño ininterrumpido, que cumple sus funciones y nos permite sentirnos frescos y descansados al día siguiente.

Para inducir el sueño profundo: minimizar la luz y el ruido al ir a dormir, propicia una mejor calidad y cantidad de sueño, una hora antes de dormir no interactuar con celulares o computadoras y establecer una hora promedio para dormir.

### 4 - Saborea la vida.

Somos lo que consumimos a través de todos nuestros sentidos. Todo lo que se saborea (se huele, se escucha, se ve, se toca, se piensa) puede favorecer aspectos de nuestra vida.

Tomate el tiempo para saborear los momentos que vives, por ejemplo: el ver un bello atardecer, el olor de las flores, escuchar una melodía que te guste, etc.

### 5 - Encuentra tus tesoros.

Descubrir los tesoros que guardamos dentro, nos llena de emociones positivas.

Dibuja en una hoja blanca un baúl, y escribe los tesoros que desde tu óptica posees.

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Positiva” 2023**

### **Receta 1**

¿Te gustaría vivir más plenamente? Este mes se celebra el Día Internacional de la Felicidad, es un buen momento para cultivar nuestro bienestar, y la ciencia puede ayudarnos.

Te invitamos a la master class “Felicidad y ciencia” que impartirá la Dra. Alma [se cambió el nombre de la master class y la Dra.]

Alma integra su experiencia como terapeuta, coach y profesora de psicología positiva, para ofrecernos mapa de la felicidad y herramientas prácticas para construirla.

En esta clase aprenderás:

- Cuáles son los componentes de una vida feliz
- Cómo reflexionar sobre tu bienestar
- La importancia de las relaciones interpersonales para la felicidad
- Tips sencillos y basados en la ciencia para vivir plenamente

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Días” 2020**

**Receta 1**

“El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito.

-Herman Cain”\_

**Receta 2**

“Deja de buscar la felicidad en el mismo lugar en que la perdiste”\_

**Receta 3**

“No te adaptes a lo que no te hace feliz”\_

**Receta 4**

“Tu cuerpo escucha todo lo que dice tu mente. ¡Sé positiva!”\_

**Receta 5**

“Para ser verdaderamente feliz, no se requiere de una razón”\_

**Receta 6**

“La felicidad llega cuando sabemos disfrutar lo que tenemos.”\_

**Receta 7**

Si algo te hace feliz, ¡hazlo!

¿Qué es lo que más te hace feliz?

“A lo mejor la felicidad se trata de hacerla y no de buscarla”\_

**Receta 8**

“Mente feliz, vida feliz”\_

**Receta 9**

“Aprendí que si no puedes ser feliz con pocas cosas no vas a ser feliz con muchas”\_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Días” 2021**

**Receta 1**

Te lo digo sin rodeos. La felicidad también se relaciona con disfrutar cada momento, ¿no creen?

“La felicidad es una construcción personal basada en cada una de nuestras decisiones”\_

**Receta 2**

Te lo digo sin rodeos. Si aparte agregamos que la felicidad llega cuando disfrutamos lo que tenemos.

“La auténtica felicidad es la que se saborea en el interior”

**Receta 3**

Te lo digo sin rodeos. La finalidad de la vida es vivir, y vivir significa estar goz@s, ebri@s, y divinamente conscientes.

“El estado de felicidad es la libertad”

#### **Receta 4**

Te lo digo sin rodeos. Nadie está exento de esto.

“El éxito es tener lo que quieras y la felicidad es querer lo que tienes”

#### **Receta 5**

El secreto (no tan secreto) de la felicidad

Es un hecho, muchos seres humanos buscan la felicidad. Sea cual sea la ideología que decidan practicar el fin es el mismo; un equilibrio que nos permita disfrutar con plenitud la existencia. Quizá por eso, a lo largo de la historia han nacido diversas doctrinas que han buscado como punto clave el bienestar y la espiritualidad para alcanzar este estado de manera permanente.

Sin embargo, se ha descubierto que la felicidad no es un sentimiento lineal y duradero. Más bien se trata de momentos, experiencias, personas, logros y, ¿por qué no? hasta de situaciones que nos proporcionan de manera inmediata un espacio agradable, pero que a largo plazo nos proveen de fuerza y resiliencia interna.

#### **¿QUÉ SIGNIFICA SER FELIZ?**

Este estado no es lo mismo para todos. Es más, si nos diéramos a la tarea de preguntarle a un grupo de personas ¿qué es la felicidad? encontraríamos que cada una mantiene un concepto con base en su historia de vida, según sus metas, sueños o anhelos.

Entonces podríamos decir que la felicidad habita de manera excepcional y única en cada uno de nosotros. Vista desde esta perspectiva es más bien una construcción personal y una elección vital que requiere de autoconocimiento y de responsabilidad.

Pese a esto, los ciudadanos del siglo XXI nos hemos dado a la tarea de buscar la felicidad a cualquier costo. En otras palabras, corremos frenéticamente para conseguir “un ideal”, y hacerlo implica un alto nivel de desgaste y genera una tensión innecesaria que provoca autoexigencia y por tanto frustración.

Si agregamos a esto lo abrumador que resulta cumplir los criterios impuestos por la sociedad – tener prestigio, tener dinero, tener pareja -, la carrera de la felicidad lejos de llegar a su meta termina en el desencanto personal.

En ese sentido, tenemos que aprender a pensar en la felicidad como una condición interna (no externa) que genera cierto bienestar, suficiente satisfacción y en ocasiones sentimientos de alegría. Así como el amor total no existe, la felicidad total y perfecta, como meta final de la vida, tampoco existe. Esa concepción de felicidad es un “ideal” no solo inalcanzable, sino infantil.

#### FACTORES DETERMINANTES PARA LA FELICIDAD

En su libro *La Ciencia de la Felicidad* Sonja Lyubomirsky hizo una investigación mundial sobre el tema. En ella afirma que los factores que determinan la felicidad, entendida como esa experiencia de bienestar y satisfacción, se representan de la siguiente manera:

\* El 50% de nuestra predisposición a ser felices está en nuestra información genética. Algunas personas tienen mayor disposición para experimentar más bienestar que otras.

\*Sólo el 10% de la felicidad tiene que ver con las circunstancias de la vida; ser ricos o pobres, sanos o enfermos, hermosos o poco agraciados, casados o solteros. Esto quiere decir que la mayoría de las personas hemos puesto todo nuestro empeño en cambiar nuestras circunstancias, sin enfocarnos en lo que ya tenemos y lo que podemos hacer con ello.

3) Por último, el 40% tiene que ver con nuestra actividad deliberada, con nuestra forma de pensar, y nuestras decisiones y acciones en la vida. Este porcentaje demuestra que nuestro conocimiento personal y nuestra responsabilidad posibilitan tener una vida más plena.

#### ¿CÓMO SE CONSTRUYE LA FELICIDAD?

Sonja agrega que cada persona es distinta, y por eso cada una experimenta un tipo de bienestar subjetivo relacionado con la realización de actividades concretas basadas en sus necesidades, deseos, intereses y valores particulares.

Para llegar a este estado algunos practican la gratitud y cultivan el optimismo. Otros invierten en sus relaciones sociales y otros más a través de realizar actividades con el manejo del cuerpo como la meditación y la actividad física.

El común denominador de todas estas personas es la sensación de que su vida es buena, tiene sentido y vale la pena.

Pongamos la piedra fundamental de una tarea ineludible, la de hacernos cargo de nuestra propia vida, y en ese camino, no corramos a alcanzar la felicidad como meta, sino la felicidad real, de un mundo real...

“Conocerse a sí mismo no es garantía de felicidad, pero está del lado de la felicidad y puede darnos el coraje para luchar por ella”

Simon de Beauvoir

### **Receta 6**

“Si con lo que tienes no eres feliz, con lo que te falta tampoco”

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Días” 2022**

### **Receta 1**

Comencemos el día con pequeños cambios que nos acerquen al bienestar emocional.

“Feliz es aquel que aprendió a admirar y no a envidiar”

### **Receta 2**

“La felicidad no es una meta, es una manera de vivir lo mejor posible”

### **Receta 3**

¿CREES QUE HAS ALCANZADO LA FELICIDAD EN TU VIDA?

Si no has escuchado hablar del Dr. Tel Ben Shahar, te cuento un poco: es profesor en Harvard y escritor; sus estudios se enfocan en la psicología positiva y el liderazgo. Con esas credenciales, creo que podemos tomar en cuenta los consejos que da para ser felices.

#### **13 SIMPLES PASOS**

Practica alguna actividad física. Está comprobado que el ejercicio ayuda a mejorar el ánimo; con 30 minutos puedes combatir la tristeza y el estrés.

Desayuna. No seas de esas personas que se saltan el desayuno por falta de tiempo o para no engordar. Estudios demuestran que desayunar te da energía, te ayuda a pensar y desempeñar exitosamente tus actividades.

Agradece todo lo que tienes. Escribe en un papel 10 cosas que te dan felicidad. ¡Enfócate en lo bueno!

Sé asertivo. Aprende a pedir lo que quieres y di lo que piensas. Ser asertivo ayuda a mejorar tu autoestima.

Invierte en experiencias. Se dice que el 75% de personas de un estudio se sintieron más felices al gastar en viajes, cursos y clases; mientras que el 34% al comprar cosas.

Enfrenta tus retos. Cuanto más postergas algo, más ansiedad y tensión genera. Hacer checklists y tachar las tareas cumplidas te da un empujón de felicidad y motivación.

Ten recuerdos y fotos de tus seres queridos al alcance. Llena tu refri, computadora, celular, escritorio, tu cuarto, etc. de recuerdos bonitos.

Saluda y sé amable con los demás. Solo sonreír cambia el estado de ánimo.



Usa zapatos cómodos. Increíble, pero si te duelen los pies te pones de mal humor, asegura el presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.

Cuida tu postura. Caminar con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a tener un buen estado de ánimo.

Escucha música. Está comprobado que te despierta deseos de cantar y bailar, subiéndote el ánimo y alegrándote la vida.

Cuida tu nutrición. No te saltes comidas, come algo ligero cada 3 o 4 horas y mantén los niveles de glucosa estables. Evita el exceso de harinas blancas y el azúcar. ¡Come de todo!

Arréglate. El 41% de la gente dice que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien, ¡es momento de ponerse guapos!

TU ¿QUÉ HACES PARA ENCONTRAR LA FELICIDAD?

Recuerda que la vida es un vaivén de emociones, sin embargo, podemos tomar el control de cómo las enfrentamos y las asimilamos.

Si te interesa profundizas en el tema te recomiendo el libro Autoestima ¿Cómo aumentar mi seguridad personal y mi sano amor propio?

#### **Receta 4**

Sé feliz, ¡más feliz!

“Decálogo de la felicidad

Sonríe

Cree en ti y celebra tus éxitos

No dejes de aprender

Valora las cosas pequeñas

Rodéate de tus seres queridos

Sé amable y agradecido

Sueña

Dedica tiempo a hacer cosas que te gustan

Desconéctate de la tecnología

Acumula momentos y experiencias, no cosas”\_

**Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Días” 2023**

#### **Receta 1**

Déjanos ayudarte a encontrar la felicidad que mereces. Agenda aquí tu Terapia online

“No te adaptes a lo que no te hace feliz” \_

### **Receta 2**

Este #DíaInternacionalDeLaFelicidad

“Comienza por dar un paso en tu camino a la felicidad y disfruta del viaje”

Si consideras que se te dificulta este “camino a la felicidad”, no te preocupes porque en Psicoterapia [censurado], podemos ayudarte, no dudes en preguntar por nuestra terapia online, envíame inbox.

“Busca las pequeñas cosas que te hacen feliz.

1. Sé congruente con lo que haces, piensas y sientes.
2. Ten una organización y propósitos en la vida.
3. Ajústate a tu realidad.
4. Relaciónate contigo mism@.
5. Dirige tu mente.”\_

### **Receta 3**

Nada más cierto. Amándonos y conociéndonos, siempre podemos ser nuestra mejor compañía.

¿Qué hacen ustedes para ser felices?

“La felicidad está dentro de nosotr@s, no al lado de nadie

-Marilyn Monroe”\_

### **Receta 4**

Recordemos que todo lo que sembremos hoy, lo cosecharemos mañana.

“La felicidad viene de tus propias acciones, no es algo prefabricado. -Dali Lama”\_

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Vivir” 2020**

### **Receta 1**

“Tip: 349 Para una vida más feliz.

Quéjate menos. Prueba durante una semana no quejarte y no hablar mal de los demás. En cuanto te caches teniendo un pensamiento negativo sobre ti o sobre alguien compénsalo con un pensamiento positivo”\_

## **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Surgir” 2020**

### **Receta 1**

Mitad de semana o casi viernes, te dejamos algunas actividades para estimular los químicos de la felicidad de tu cerebro

“Cómo estimular los químicos de la felicidad en tu cerebro.

Serotonina. Regula el estado de ánimo.

- Agradece por estar vivo.
- Disfruta la naturaleza.

Endorfina. Reduce el dolor.

- Comprométete con tus hobbies.
- Sal de fiesta, baila.
- Ríe hasta que te duela

Oxitocina. Reduce el estrés y aumenta la libido.

- Medita.
- Abraza la gente.
- Sé generoso.

Dopamina. Encargada del placer.

- Duerme y descansa lo suficiente.
- Haz deporte todos los días.” \_

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Surgir” 2022**

#### **Receta 1**

¿Todo el tiempo debemos estar felices? ¿Qué pasa con nuestras demás emociones, hay que ignorarlas?

La respuesta es no, se vale estar triste, enojad@ o asustad@ pero no olvides que también se vale sonreír. Nada mejor que escucharnos y abrazar lo que sentimos para comenzar a conocernos.

### **Recetas de felicidad páginas Nuevo Pensamiento- “Surgir” 2023**

#### **Receta 1**

“Recordatorio para tu salud mental

Los límites son sanos, los límites son necesarios. Los límites protegen tu energía y tu luz. No son un acto egoísta, tampoco una falta de respeto, ni dejar de querer a la persona. Establecer límites te ayudará a cuidar siempre de tu bienestar y tu felicidad” \_

*New Age***Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Risas” 2020****Receta 1**

“Un estudio demostró que reír constantemente libera endorfinas que son buenas para tu cuerpo, ya que elimina el estrés acumulado, le da brillo al rostro, de hace ver más atractiva, te sientes feliz, baja la presión arterial, fortalece el sistema inmunológico, luces más joven y tienes un actitud positiva”

**Receta 2**

Acciones para la felicidad

Junio alegre (incluso en tiempos difíciles) 2020

1. Decide fijarte en las cosas buenas, incluso en los días difíciles
2. Replantea algo que te preocupe, y trata de encontrar una manera positiva de responder
3. Piensa en 3 cosas por las que estés agradecido/a
4. Muestra tu agradecimiento a aquellos/as que estén ayudando a otros/as
5. Sonríe y sé amigable, incluso mientras mantienes la distancia social
6. Fíjate en las cosas positivas durante el confinamiento, por pequeñas que sean
7. Encuentra una forma divertida de estar físicamente activo/a (en interior o en exterior)
8. Escribe una carta para agradecer a alguien por algo que ha hecho por ti
9. Hoy, encuentra la alegría en la música: canta, toca, baila o escucha
10. Saca una foto de algo que te aporte alegría y compártela
11. En tus conversaciones con otros/as, di cosas positivas
12. Haz un plan con amigos/as para hacer algo divertido juntos/as
13. Agradece la alegría que aporta la naturaleza y la belleza del mundo que te rodea
14. Hoy, haz tres cosas para alegrar a otras personas
15. Redescubre una actividad infantil divertida que hoy puedes disfrutar
16. Pregúntale a un ser querido de qué se siente agradecido/a en este momento
17. Sé amable contigo mismo. Trátate como tratarías a un/a amigo/o
18. Envía un mensaje positivo a un/a amigo/a que necesite aliento

19. Crea una lista con tus recuerdos favoritos por los que te sientes agradecido/A
  20. Hoy, busca un tiempo para hacer algo lúdico, sólo por el placer de hacerlo
  21. Disfruta probando una nueva receta o preparando tu comida favorita
  22. Comparte un recuerdo feliz con alguien que significa mucho para ti
  23. Busca algo por lo que estar agradecido/a, donde menos lo esperas
  24. Dale las gracias a un/a amigo/a por la alegría que aporta a tu vida
  25. Come alimentos que te hagan sentir bien y saboréalos bien
  26. Mira el lado positivo de una situación difícil de la que aprendiste algo
  27. Mira algo divertido y disfruta de cómo te sientes al reír
  28. Haz una lista de reproducción con tus canciones favoritas y disfrútala
  29. Hoy, busca un tiempo para hacer algo que te haga feliz
  30. Haz una lista de las cosas que dan alegría a tu vida. Y ve añadiendo más
- “Puede que no todos los días sean buenos, pero todos los días tienen algo bueno” (Alice Morse Earle)

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Risas” 2021**

#### **Receta 1**

“Hazte un favor y sé feliz. Con mucho, con poco, con todo, con nada, acompañado o solo. Pero sé feliz”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Risas” 2022**

#### **Receta 1**

“Action for happiness. Más Feliz. Más amables. Juntos

Diciembre de Bondad 2022

1. Anima a practicar la bondad. Comparte este calendario con otras personas
2. Ponte en contacto con alguien con quien no puedas estar para ver cómo está
3. Ofrecete para ayudar a alguien que en estos momentos dificultades
4. Apoya a una organización benéfica, causa o campaña que te importe de verdad
5. Haz un regalo para alguien sin hogar o que se siente solo/a
6. Deja un mensaje positivo para que alguien lo encuentre
7. Hoy, haz comentarios amables a tantas personas como te sea posible
8. Haz algo que sea útil para un amigo o familiar

9. Date cuenta cuando estás siendo duro/a contigo mismo/a o con los demás y, en lugar de eso, sé amable
10. Escucha de todo corazón a los demás sin juzgarlos
11. Compra algo de más y dónalo a un banco de alimentos local
12. Sé generoso/a. Hoy, nutre a alguien con comida, amor o bondad
13. Hoy, fíjate en cuántas personas diferentes eres capaz de sonreír
14. Comparte un recuerdo feliz o un pensamiento inspirador con un ser querido
15. Comunícate con un vecino que sea mayor y alégrale el día
16. Busca algo positivo para decirle a todas las personas con las que hables
17. Practica la gratitud. Enumera las cosas amables que otros/as han hecho por ti
18. Pide ayuda y deja que otra persona descubra la alegría de dar”
19. Ponte en contacto con alguien que pueda estar solo/a o sentirse aislado/a
20. Ayuda a los demás regalando algo que no necesites
21. Aprecia la bondad y da las gracias a las personas que hacen cosas para ti
22. Felicita a alguien por un logro que de otra manera puede pasar desapercibido
23. Proponte dar o recibir el regalo del perdón
24. Lleva alegría a los demás. Comparte algo que te haya hecho reír
25. Hoy, trata a todo el mundo con amabilidad. ¡incluyéndote a ti mismo/a!
26. Sal al aire libre. Recoge basura o haz algo bueno por la naturaleza
27. Llama a un familiar que esté lejos para saludarte y charlar con él/ella
28. Sé amable con el planeta. Come menos carne y usa menos energía
29. Apaga los dispositivos digitales y escucha de verdad o la gente
30. Dile a alguien cuánto le aprecias y por qué
31. Planifica algunos nuevos actos de bondad para hacer en 2023

## **Receta 2**

incluye risa a tu día a día y siente como se llena tu cuerpo de hormonas de la felicidad

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Risas” 2023**

### **Receta 1**

“Action for happiness. Más felices. Más amables. Juntos

### **Mayo Significativo 2023**

1. Haz algo amable por alguien que te importa de verdad
2. Céntrate en lo que puedes hacer en lugar de en lo que no puedes hacer
3. Da un paso hacia un objetivo importante, por pequeño que sea
4. Envía a un amigo una foto de un momento en el que lo pasasteis bien juntos
5. Dile a alguien lo mucho que significa para ti y por qué
6. Busca personas bondadosas y razones para estar alegres
7. Haz una lista de las cosas que son importantes para ti y piensa por qué lo son
8. Hoy, proponte la misión de hacer algo amable para ayudar a los demás
9. ¿Qué valores son importantes para ti? Hoy, encuentra formas de ponerlos en práctica
10. Agradece las cosas pequeñas, incluso en los momentos difíciles
11. Mira a tu alrededor en busca de cosas que te asombren y maravillen
12. Escucha una obra musical que te guste mucho y recuerda lo que significa para ti
13. Infórmate sobre los valores o tradiciones de otra cultura
14. Sal y date cuenta de la belleza de la naturaleza
15. Haz algo para contribuir a tu comunidad local
16. Muestra tu gratitud hacia las personas que están ayudando a mejorar las cosas
17. Encuentra una manera de hacer que lo que haces hoy sea significativo
18. Envía una nota escrita a mano a alguien que te importe
19. Sobre lo que te hace sentir valorado/a, y dan sentido a tu vida
20. Comparte fotos de 3 cosas que encuentres significativas o memorables
21. Mira al cielo. Recuerda que todos somos parte de algo más grande
22. Encuentra una manera de ayudar a un proyecto u organización benéfica que te interese
23. Recuerda tres cosas que hayas hecho de los que estés orgulloso/a
24. Hoy, toma decisiones que tengan un impacto positivo para los demás
25. Pregúntale a otra persona qué cosas son importantes para él/ella y por qué
26. Recuerda un hecho en tu vida que fue muy significativo
27. Fíjate en cómo tus acciones afectan positivamente a los demás
28. Haz algo especial y rememóralo esta noche
29. Hoy, haz algo para cuidar del mundo natural

30. Comparte una cita que encuentres inspiradora para dar motivación a otros

31. Encuentra tres razones para tener esperanzas en el futuro.”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Aroma” 2020**

#### Receta 1

Tus pensamientos al ser buena vibra tomas la mejor decisión de vivir.

“La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.”

#### Receta 2

#Domingo de #RespiraFeliz

Una sencilla receta:

Inhalador + aceites esenciales

¿Que más le quieres pedir a la vida?

- 4 gotas de azahar
- 5 gotas de Mandarina
- 2 gotas de Ylang Ylang

#### Receta 3

¡Iniciamos un nuevo día!

Y es el momento de levantarse, agradecer este nuevo día y sonreír.

¡Sí! Sonríe, así no tengas muchas ganas, está demostrado que hacer la mueca de sonrisa hace que nuestro cerebro detecte #bienestar.

Es el momento de pensar en positivo y mandar #BuenasVibras al universo.

### **Receta 2**

Iniciemos el mes realizando acciones para nuestra felicidad

#RugeMenos #RíeMás

“Action for happiness. Más felices. Más amables. Juntos

Abril Activo 2023

1. Este mes, comprométete a estar más activo/a, empezando hoy mismo
2. Hoy, pasa el mayor tiempo posible al aire libre
3. Escucha a tu cuerpo y agradece lo que puede hacer



4. Hoy, come alimentos saludables y naturales y bebe mucha agua
5. Hoy, convierte una actividad cotidiana en un juego divertido
6. Haz una meditación con escaneo corporal y observa bien cómo se siente tu cuerpo
7. Durante el día, exponte a la luz natural; de noche, atenúa las luces
8. Estimula tu cuerpo riendo o haciendo reír a alguien
9. Convierte tus tareas domésticas en una forma divertida de ejercicio
10. Pasa un día con menos pantallas y más movimiento
11. Fíjate una meta de ejercicio o inscríbete en un desafío de actividad
12. Muévete tanto como te sea posible, incluso si hoy no puedes salir
13. Haz del sueño una prioridad y acuéstate temprano
14. Relaja tu cuerpo y tu mente con yoga, tai chi o meditación
15. Actívate cantando hoy (¡incluso si crees que no sabes cantar!)
16. Sal a explorar tu entorno y observa cosas nuevas
17. Mantente activo/a al aire libre. Quita malas hierbas o planta algunas semillas
18. Prueba un nuevo ejercicio, actividad o clase de baile en línea
19. Hoy, pasa menos tiempo sentado/a. Levántate y muévete con más frecuencia
20. Hoy, plantéate “comer un arcoíris” de vegetales multicolores
21. A lo largo del día, ve haciendo pausas para estirarte y respirar
22. Disfruta moviéndote al ritmo de tu música favorita. ¡Desinhíbete!
23. Sal para hacer un encargo para ser querido o vecino
24. Mantente activo/a en la naturaleza. Da de comer a los pájaros o ve a observar la vida silvestre
25. Pasa una noche sin pantallas y utiliza este tiempo para cargar baterías
26. Tómate un descanso adicional y camina por el exterior durante 15 minutos
27. Encuentra un ejercicio divertido para hacer mientras esperas que hierva la tetera
28. Queda con un amigo/a para dar un paseo y charlar
29. Conviértete en un activista de una causa de verdad

30. Hoy, saca tiempo para correr, nadar, bailar, ir en bicicleta o hacer estiramientos”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Aroma” 2021**

#### Receta 1

Date un tiempo Para Ti en el ajetreo de los preparativos de fiestas y vacaciones.

3 aceites esenciales que traen: felicidad, amor propio, equilibrio, introspección.

También puedes aplicar los aceites a un inhalador o difusor y crear un espacio completo de armonía.

- Linaloe Berry
- Bergamota
- Ylang Ylang

Revisa el post para ver la maravilla de algunas propiedades que nos traen y una receta fácil de preparar.

“Sabías que... El Ylang Ylang

- Disipa la ira y el miedo
- Promueve sentimientos de felicidad

Sabías que... La Bergamota

- Trae buena energía
- Se relaciona con el amor propio

Una sinergia para ti roll on

- 10 ml Jojoba
- 4 gotas de ae Linaloe Berry
- 1 gota d ae Bergamota

2 gotas ae Ylang Ylang

#### Receta 2

Nada mejor que empezar la semana vibrando alegría.

Los aceites esenciales de la receta de hoy, tienen un aroma tan rico que nos dan esa chispa que a veces necesitamos en el día.

- Te limón (*Cymbopogon citratus*): Positivismo
- Mandarina (*Citrus reticulata*): Felicidad
- Palmarosa (*Cymbopogon martinii*): Seguridad

Usa el roll on del post, 2 a 3 veces al día en puntos de pulso, zona del corazón y pliegues del codo.

“Vibrando Alegría

Para un buen comienzo de semana.

Roll on.

- 10ml Jojoba o Coco
- 1 gotas ae Te limón (*Cymbopogon citratus*)
- 3 gotas ae Mandarina (*Citrus reticulata*)
- 2 gotas ae Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)”

Receta 3

Que todo lo bueno llegue a montones y multiplicado, siempre.

- Dar y agradecer por esa posibilidad de hacerlo, eso es lo que importa.
- Un buen día hoy para el absoluto de Jazmín, con su dulzor y suavidad para acompañarnos en nuestra práctica diaria.
- Te doy la receta en el post de un inhalador que en lo personal me llena de felicidad y de sentimientos positivos. Es de mis favoritos.

Que sea una semana hermosa y llena de bendiciones

“¡Que todo lo bueno que des, regrese a ti!

Hoy es un día para Jazmín.

Un buen inhalador para comenzar el mes.

3 gotas absoluto de Jazmín

5 gotas ae Naranja dulce

Receta 4

- El uso de los aceites esenciales es tan extenso, que debemos ampliar nuestro estudio al máximo.
- Sus aplicaciones no solo a nivel físico, son variadas, a nivel emocional, energético, lo que conocemos como aromaterapia sutil.
- Hay generalidades en los efectos de cada aceite, pero he encontrado que la experiencia de las personas que los han usado es valiosa.

- En este post aprovecho a dejarte unas que he experimentado a lo largo de mi práctica profesional. Todo un universo para seguir explorando en variadas aplicaciones.
- Recuerda la importancia de la seguridad en el uso de los aceites esenciales es primordial.

“Sabías que...

- La Vainilla: promueve sentimientos de seguridad y comodidad.
- El Vetiver: se le conoce como el ae de la tranquilidad.
- El Geranio: promueve la felicidad y equilibra las emociones.

El Limón: limpia, te ayuda a manejar la confusión.”

Receta 5

Bienestar, motivación, estar alegres y de buen humor, es un tema del que todos queremos conocer.

Esta receta en particular me encanta, porque además de que estos 3 aceites esenciales juntos, tienen un aroma divino, las propiedades particulares de cada son excepcionales.

La semilla de cilantro es una chispa para tus mezclas, da vivacidad y levanta el ánimo.

La mandarina, se le conoce como el aceite de la felicidad, es una ricura.

Y el laurel, el noble, nos da fuerza.

Cuéntame si has usado alguno de estos aceites esenciales, dime cual y como te han funcionado en tus mezclas.

“Un roll on que amo

- Envase Roll on
- 10 ml Jojoba
- 3 gotas ae Semilla cilantro (*Coriandrum sativum*)
- 2 gotas ae Mandarina (*Citrus reticulada*)
- 1 gita ae Laurel (*Laurus nobilis*)”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Aroma” 2022**

Receta 1

Meditar en lo que nos hace alegres, es una práctica que trae bienestar completo.

Nos ayuda a traer pensamientos y sensaciones positivas, recuerdos agradables, que se reflejan no solo en tu estado emocional, también en el físico.

Me gusta asociar esos momentos con aromas, que luego, con el paso del tiempo me ayuden a recrearlos y traer esas sensaciones de regreso.

Usarlos cuando los necesito.

Te dejo en el post una sinergia, que puedes usar en el difusor: 5 gotas x 30 minutos, en cualquier momento necesario.

Has la prueba, y me escribes qué tal te va!

“Una mañana para crear momentos de alegría.

Piensa en situaciones que te hacen sentir alegría ¿Cuáles son?.

Cuando necesites piensa en ellas y asócialas con aromas, que puedas relacionar en el futuro.

Momento alegría Sinergia. 20 gotas ae Bergamota. 10. Gotas ae Te limón. 5 gotas ae Nuez moscada.

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Aroma” 2023**

#### Receta 1

Mindfulness, también llamada atención plena, es una práctica que trae enormes beneficios a nuestro bienestar.

Estar presentes en todo momento, incorporar la meditación en el día a día, nos ayuda a nuestra salud y felicidad, además de las muchas posibilidades que trae consigo.

Vivir la vida que tienes, mientras la tienes y disipar las nubes que pasan por ella, de manera que puedas encontrar calma y ecuanimidad.

La mejor manera de encontrar un espacio de conexión contigo, con tu momento presente, volver a casa, volver a ti.

Traemos un nuevo curso en la AromAcademia: “Mindfulness en tu día a día”, con un contenido único y especial.

Un curso en línea a través de varias temporadas y sesiones de meditación por zoom en el cual podrás:

- Descubrir y aprender que es el mindfulness o atención plena
- Aplicarlo a tu vida cotidiana, a tus experiencias
- Llevar una práctica formal
- Tener prácticas para aplicar en tu vida cotidiana
- Incorporar meditaciones y desarrollar tu conexión con el olfato
- Soltar el piloto automático

- Vivir el momento presente
- Tener prácticas con aceites esenciales
- Encontrar enormes beneficios para tu bienestar

Practicar el Mindfulness te permitirá con el tiempo a desarrollar una forma de ser más creativx y compasivx, contigo mismx y con los demás.

#### Receta 2

Ser agradecido cambiará definitivamente tu forma de vida y notarás como mejora esta, a través practicarla.

Si practicamos la gratitud a diario, seremos más felices y estaremos más enraizados en el presente. Cuanto más conscientes seamos, más posibilidades tendremos de notar algo que merezca nuestra gratitud.

La práctica de mindfulness o atención plena, nos ayuda a abrir nuestro campo de consciencia y a experimentar nuestro momento presente, ser agradecidos con lo que se nos va presentando.

Puedes usar el aceite esencial que mas te motive, a mi me encantan los cítricos, la canela el azahar y tantos más.

Unas gotas en difusor mientras escribo en mi diario de gratitud y en ocasiones antes de mi práctica meditativa.

Me conectan y me colocan en la frecuencia de agradecer

“La gratitud es un sentimiento que podemos cultivar día a día. Nos da fuerza y nos conduce a la grandeza.

La gratitud: Mejora la salud mental y el bienestar general. Aleja la tención de las emociones negativas. Nos hace más amables y generosos. Nos ayuda a sentirnos conectados.

4 prácticas de gratitud: Utiliza un diario de gratitud. Haz prácticas de mindfulness o atención plena.

Expresa tu gratitud a los demás. Complementa usando aceites esenciales.

3 aceites para la gratitud:

Naranja dulce: *Citrus sinensis*

Canela corteza: *Cinnamomun zeylanicum*

Azahar: *Citrus aurantium* var. *Amara* (flo)”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Riendo” 2020**

#### **Receta 1**

"Una sonrisa no es un signo de felicidad, pero si es la causa de la felicidad"

(Daisaku Ikeda)

### **Receta 2**

"Desciende a las profundidades de ti mismo, y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta"

(Sócrates)

### **Receta 3**

Preguntar: "¿A quién puedo hacer sonreír esta mañana?" Este es el arte de crear felicidad.

### **Receta 4**

"La risa también genera otros tipos de hormonas que contribuirán a este estado de felicidad, como la dopamina y la serotonina, lo cual ayuda a combatir aquellos trastornos caracterizados por un déficit de estas hormonas, como la depresión y la ansiedad"

### **Receta 5**

Los taoístas enseñaban que una sonrisa aseguraba la salud, felicidad y longevidad (pensaban que la salud de una persona era proporcional a las veces que se reía).

### **Receta 6**

ATENCIÓN URG:

AVISO A LA GENTE !!! :

Epidemia de felicidad, incluso más peligrosa que EL borregavirus.

Una epidemia mundial se está extendiendo a un ritmo vertiginoso. La OMB (Organización Mundial del Bienestar) predice que miles de millones de personas se contaminarán en los próximos años.

Aquí están los síntomas de esta terrible enfermedad:

- 1 - Tendencia a guiarse por la intuición personal en lugar de actuar bajo la presión de los miedos, ideas preconcebidas y condicionamientos del pasado.
- 2 - Falta total de interés en juzgar a los demás, juzgarse a sí mismo y estar interesado en cualquier cosa que genere conflicto.
- 3 - Pérdida completa de la capacidad de preocupación (este es uno de los síntomas más graves).
- 4 - El constante placer de apreciar las cosas y los seres tal y como son, que lleva a la desaparición del hábito de querer cambiar a los demás.

5 - Intenso deseo de transformarse para manejar positivamente los pensamientos, las emociones, el cuerpo físico, la vida material y el entorno para desarrollar constantemente su potencial de salud, creatividad y amor.

6 - Repetidos ataques de sonrisa, esa sonrisa que dice "gracias" y da un sentimiento de unidad y armonía con todos los seres vivos.

7 - Apertura creciente sin cesar hacia el espíritu de la infancia, hacia la simplicidad, la risa y la alegría.

8 - Momentos cada vez más frecuentes de comunicación consciente con el alma, la no-dualidad... del ser, lo que da una sensación muy agradable de plenitud y felicidad.

9 - El placer de comportarse como un sanador que trae alegría y luz en lugar de crítica o indiferencia.

10 - Capacidad de vivir sol@, en pareja, en monada y en sociedad, con fluidez e igualdad, sin jugar a ser víctimas, verdugos o salvadores.

11 - Sentirse responsable y feliz de ofrecer al mundo sus sueños de un futuro abundante, armonioso y pacífico.

12 - Aceptación total de su presencia en la tierra y disposición a elegir en cada momento, lo bello, lo bueno, lo verdadero y lo viviente.

Si quiere seguir viviendo con miedo, dependencia, conflicto, enfermedad y conformidad, evite todo contacto con personas con estos síntomas.

¡Esta enfermedad es extremadamente contagiosa!

Si ya tiene síntomas, debe saber que su condición es probablemente irreversible.

El tratamiento médico puede hacer desaparecer temporalmente algunos síntomas, pero no puede impedir que la enfermedad progrese.

No existe una vacuna contra la enfermedad.

Dado que esta enfermedad de la felicidad causa una pérdida del miedo a morir, que es uno de los pilares centrales de las creencias de la sociedad materialista moderna, es probable que se produzcan disturbios sociales, como huelgas de la mente belicosa y la necesidad de tener RAZÓN, reuniones de personas felices para cantar, bailar y celebrar la vida, círculos para compartir y curar, berrinches de risa y sesiones de liberación emocional colectiva.

**ASÍ QUE DEJÉMONOS CONTAGIAR POR ESTE VIRUS: ¡LA FELICIDAD!**

¡¡Tan genial!



¡Tod@s vamos a madurar!

¡Soy feliz!

### **Receta 7**

"La risa es el mejor conductor de la felicidad"

### **Receta 8**

"No te limites a sonreír cuando te sientas feliz, sonríe y verás la felicidad llegar a tu vida. Sonríe sin motivo, y hallarás motivos cada vez con mayor facilidad"

### **Receta 9**

Es momento de comenzar la pandemia de la FELICIDAD

“Hacer reír es una bella forma de HACER EL BIEN. #diainternacionaldelafelicidad”

### **Receta 10**

"La felicidad aparece cuando todo concuerda: tus pensamientos, tus palabras y tus actos"

### **Receta 11**

"Cuando tienes la valentía de luchar por tus sueños, esa es la verdadera felicidad"

### **Receta 12**

"Una de las claves de la felicidad es saber cuál es tu destino, y toparse con una oportunidad para ir hacia él."

### **Receta 13**

"Deja que la alegría sea el virus que infecte tu cuerpo"

### **Receta 14**

"Si algún día la felicidad te deja tirado, no te olvides de ella, tarde o temprano volverá, y debes recibirla con los brazos abiertos"

### **Receta 15**

"Si quieres dar un gran salto hacia la felicidad, deja de intentar de cambiar lo que se escapa de tus manos"

### **Receta 16**

"Cultivar la gratitud por lo que tienes es un hito importante para la felicidad"

### **Receta 17**

"La gente suele tener una idea poco acertada de qué es la felicidad. No consiste en echarse flores a uno mismo, sino en permanecer fiel a unas ideas que beneficien a toda la sociedad"

### **Receta 18**

"La felicidad se alcanza cuando disfrutas del día a día, no cuando te obsesionas por un futuro que no sabes si llegará"

### **Receta 19**

La risoterapia es un momento terapéutico en el que mediante la risa y otras técnicas guiadas por un profesional se busca la forma de sentirse plenos y satisfechos.

La risa moviliza la columna vertebral, mejora la tensión arterial y da más oxígeno. Segrega hormonas de la felicidad: serotonina, dopamina, adrenalina y endorfinas.

Cuando reímos a carcajadas se activan entre 100 y 400 músculos. Porque la risa es buena para nuestra salud y no sólo en lo anímico.

La risa tiene beneficios fisiológicos y por eso la risoterapia existe y se puede utilizar como el motor de un cambio positivo en nuestras vidas.

En 20 segundos de carcajada sana, se realiza la misma cantidad de ejercicio aeróbico que remando durante 3 minutos.

La terapia de la risa engloba toda una serie de dinámicas vivenciales en las que se combinan movimiento, juegos y técnicas procedentes de la meditación activa, las dinámicas de grupo, el baile libre, la arteterapia o la musicoterapia, entre otras disciplinas ayuda a sentirnos plenos, satisfechos y felices.

### **Receta 20**

"La felicidad emerge tras la aceptación de lo que nos disgusta"

### **Receta 21**

"La felicidad no es el objetivo, es el camino"

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- "Riendo" 2022**

### **Receta 1**

"El momento presente está lleno de alegría y felicidad. Si estás atento, lo verás"

(Thich Nhat Hanh)

### **Receta 2**

Cuando nos abrazamos, nuestros corazones se conectan y sabemos que no somos seres separados.

Abrazarnos con concentración y plena atención puede traer reconciliación, sanación, comprensión y mucha felicidad.

La práctica de abrazar conscientemente ha ayudado a muchas personas a reconciliarse - padres e hijos, madres e hijas, amigos y amigos y tantos otros.

Podemos practicar la meditación del abrazo con un amigo, nuestra hija, nuestro padre, nuestra pareja o incluso un árbol.

Para practicar, primero nos inclinamos y reconocemos la presencia de cada uno.

Luego podemos disfrutar de tres respiraciones conscientes profundas para traernos a nosotros mismos completamente a ese lugar.

Entonces podemos abrir los brazos y empezar a abrazarnos. Permaneciendo abrazados durante 3 inhalaciones y 3 exhalaciones.

Con la primera respiración, somos conscientes de que estamos presentes en este momento y que somos felices.

Con la segunda respiración, somos conscientes de que el otro está presente en este momento y que somos felices también.

Con la tercera respiración, somos conscientes de que estamos aquí juntos, ahora, en esta tierra, y sentimos profunda gratitud y felicidad por nuestra unión y convivencia.

Entonces podemos soltar a la otra persona y saludarnos uno al otro para mostrar nuestro agradecimiento.

Cuando nos abrazamos de esa manera, la otra persona se vuelve real y viva.

No tenemos que esperar hasta que uno de nosotros está listo para salir de viaje, podemos abrazarnos ahora mismo y recibir la calidez y la estabilidad de nuestro amigo en el momento presente. El abrazo puede ser una práctica profunda de reconciliación. Durante el abrazo silencioso, el mensaje puede salir muy claro:

"Querid@, eres precioso para mí. Lo siento, porque no he sido del todo atento y considerado. He cometido errores. Permíteme comenzar de nuevo."

(Thich Nhat Hanh, in "Hugging Meditation")

### **Receta 3**

“Tú eres el único a cargo de tu felicidad. Deja de darle a los demás el poder de controlar tu sonrisa, tu valor y tu actitud”.

### **Receta 4**

“No seas feliz sólo los fines de semana.

Sonríe el Lunes, abraza el Martes y ama el Miércoles.

El Jueves canta y el Viernes baila. La vida no puede ser limitada apenas a dos días.

¡TU FELICIDAD ESTÁ EN CADA DÍA DISFRUTADO!"\_

### **Receta 5**

"La felicidad no consiste en gozar comprando, sino en no desear cosas inútiles y ser libre"

(Alejandro Jodorowsky)

### **Receta 6**

LEVANTATE...

Sí, hoy es un nuevo día!! Hermoso y bendecido... date la oportunidad de resplandecer como el sol.

Sal ahí, donde no te sientes bien, donde sufres en silencio, donde no te valoran, donde no te aman ni aprecian lo mejor de tí.

Levántate y date la oportunidad, de sentirte bien, sonríe eres luz no te apagues por nada ni por nadie.

Muévete y haz lo mejor, te lo mereces, la vida es una sola y no es justo contigo que te sientas mal y no hagas nada por hacerte feliz.

Hoy es el día empieza ya, no dejes que tú brillo siga apagándose y verás como todo comienza a cambiar, camina, haz lo que deseas, dedícate tiempo.

La mejor manera posible de conseguir la felicidad propia es tener una buena comunicación contigo para poder vivir con tu propia luz, así que levántate!!

### **Receta 7**

"La felicidad es este bello instante que te atreves a sonreír incondicionalmente"

### **Receta 8**

"La felicidad no es una estación de llegada, sino un modo de viajar"

(M. Runbeck)

### **Receta 9**

"La felicidad no ocurre por casualidad, sino por elección"

(Jim Rohn)

### **Receta 10**

"La felicidad del cuerpo se funda en la salud. La del entendimiento en el saber"

(Tales de Mileto)

### **Receta 11**

"La verdadera felicidad implica el pleno uso del poder y el talento"

(John W. Gardner)

### **Receta 12**

"Para tener buena salud, encontrar la felicidad verdadera en la familia y traer paz a todos, el hombre debe primero controlar su propia mente. Si lo logra, habrá llegado a la iluminación, y toda la sabiduría y virtud vendrán naturalmente a él"

(Buda)

### **Receta 13**

"Tu bienestar y tu felicidad es mental. Cuida tu mente y rodeate de personas, actitudes y sentimientos positivos"

### **Receta 14**

"La felicidad no está en la mera posesión de dinero; Se encuentra en la alegría del logro, en la emoción del esfuerzo creativo"

(Franklin D. Roosevelt)

### **Receta 15**

"El placer que más raramente experimentamos es el que nos da mayor felicidad"

(Epicteto)

### **Receta 16**

"Tendemos a olvidar que la felicidad no viene como resultado de obtener algo que no tenemos, sino más bien de reconocer y apreciar lo que tenemos"

(Frederick Keonig)

### **Receta 17**

"La alegría y la felicidad pueden venir de lo poco y lo más inesperado, si solo programamos nuestra mente para disfrutar de estas pequeñas cosas"

### **Receta 18**

"Soltarnos nos da libertad, y la libertad es la única condición para la felicidad. Si en nuestro corazón todavía nos aferramos a cualquier cosa – ira, ansiedad o posesiones – no podemos ser libres"

(Thich Nhat Hanh)

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- "Riendo" 2023**

### **Receta 1**

"El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si te gusta lo que estás haciendo, tendrás éxito"

(Herman Cain)

### **Receta 2**

"De vez en cuando es bueno detener la búsqueda de la felicidad y simplemente ser feliz"

(Guillaume Apollinaire)

### **Receta 3**

"La puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla: si uno la empuja, la cierra cada vez más"

(Sören Kierkegaard)

### **Receta 4**

"El hombre que hace que todo lo que lleve a la felicidad dependa de él mismo, ya no de los demás ha adoptado el mejor plan para vivir feliz"

(Platón)

### **Receta 5**

"El secreto de la felicidad es tener gustos sencillos y una mente compleja, el problema es que a menudo la mente es sencilla y los gustos son complejos"

(Fernando Savater)

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- "Contemplar" 2020**

### **Receta 1**

“¿Qué puedo hacer para promover mi bienestar mental?

Acudir con un profesional de la salud mental

Regular el ritmo de estudio y trabajo

Tener espacios de recreación y descanso

Realizar acciones de cuerpo, palabra y mente que contribuyan a mi bienestar sin dañar a otros

Practicar la compasión, el amor, la generosidad y la ecuanimidad

Deseamos que logres cultivar las causas de tu bienestar”

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- "Contemplar" 2021**

### **Receta 1**

“Cuando cultivas tu interior encuentras la llave de tu bienestar”

### **Receta 2**

“Haz espacio en tu mente para la felicidad”

### **Receta 3**

“Recuerda.

Alegrarte por la felicidad de los demás nutre tu propia experiencia”

### **Receta 4**

“La semilla de la felicidad florece desde la mente”

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Contemplar” 2022**

### **Receta 1**

“Conectemos con el disfrute como otra manera para cultivar y fortalecer nuestra felicidad”

### **Receta 2**

“Equilibra

Comunidad de práctica

Intención del mes: Cultivando la felicidad”

### **Receta 3**

“Ecuanimidad

Comunidad de práctica

Intención del mes: Cultivando la felicidad”

### **Receta 4**

En esta práctica vamos a permitir que las virtudes, cualidades y logros de quienes nos rodean generen una alegría que nos encamine a la felicidad genuina.

“Alegría

Comunidad de práctica

Intención del mes: Cultivando la felicidad”

### **Receta 5**

Siente el abrazo de la compasión que nos lleva a la felicidad genuina.

“Abraza

Comunidad de práctica

Intención del mes: Cultivando la felicidad”

### **Receta 6**

Sigamos cultivando la felicidad con la práctica de la resonancia compasiva.

“Compasión

Comunidad de práctica

Intención del mes: Cultivando la felicidad”

### **Receta 7**

Compartir forma parte importante del cultivo de la felicidad genuina ¡practica con nosotros en comunidad!

“Comparte

Comunidad de práctica

Intención del mes: Cultivando la felicidad”

### **Receta 8**

Acompáñanos en la primera práctica del mes de octubre, cultivando el amor benevolente desde la contemplación que lleva a la acción.

“Benevolencia

Comunidad de práctica

Intención del mes: Cultivando la felicidad”

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Siendo felices” 2020**

### **Receta 1**

¡Muy feliz año nuevo!

La #felicidad no es una meta, sino una forma de vivir, depende de tus decisiones y acciones

Gracias a Action for Happiness por este calendario.

Action for happiness

Calendario Feliz año nuevo enero 2020

1. Piensa en tres cosas buenas que deseas para este año
2. Hoy, dedica un tiempo a hacer algo amable hacia ti mismo/a
3. Difunde un poco de felicidad haciendo cosas amables por los demás
4. Haz una lista de cosas por las que te sientas agradecido/a a la vida y explica por qué
5. Muévete. Haz alguna actividad física, si es posible al aire libre



6. Di algo positivo a todas las personas con las que hables
7. Tómate diez minutos para sentarte a respirar
8. Busca las cosas buenas en los/las demás y nota sus puntos fuertes
9. Aprende algo nuevo y compártelo con los demás
10. Da las gracias a tres personas y explícales por qué estás agradecido/a
11. Ten una charla amistosa con una persona a la que no conoces
12. Apaga tus dispositivos electrónicos 2 horas antes de acostarte
13. Sé amable contigo mismo/a cuando comentas errores
14. Hoy, toma un camino diferente y fíjate en lo que descubres
15. Toma distancia respecto a algo que te preocupa y déjalo pasar
16. Sal al exterior y fíjate en cinco cosas que son hermosas
17. Hoy, come alimentos sanos que realmente te nutran
18. Ayuda a hacer algo por una buena causa
19. Retoma el contacto con un viejo amigo al que echas de menos
20. Vete a la cama temprano y date tiempo a reponer energías
21. Da un pequeño paso hacia una meta importante
22. Prueba algo nuevo que te haga salir de tu zona de confort
23. Proponte animar a la gente, en lugar de hacerla sentir mal
24. Hoy, haz algo divertido e invita a otros/as para hacerlo juntos/as
25. Guarda tus dispositivos y concéntrate en la persona con la que estés
26. Saluda a Un/a vecino/a y conócelo/a mejor
27. Cuestiona tus pensamientos negativos y busca la parte positiva
28. Cuenta a cuánta gente le sonríes hoy
29. Utiliza una de tus fortalezas personales de una manera nueva
30. Pregunta a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente
31. Pregunta a otras personas acerca de cosas de las que han disfrutado últimamente

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Siendo felices” 2021**

#### **Receta 1**

Saborea y recuerda

Esta semana enfoca tu atención para saborear los buenos momentos. El saboreo es una estrategia mental para prolongar las sensaciones y experiencias agradables. Para ello ponemos atención a lo que nos gusta y tratamos de explorarlo con los cinco sentidos. De esta manera, podemos recordarlo con mayor detalle después.

En su libro *Cultiva la felicidad*, el psicólogo @rickhansonphd recomienda realizar reminiscencias de los momentos positivos de cada día. De esa forma vencemos el sesgo natural del cerebro, pues para cuidar de nuestra sobrevivencia siempre nos está alertando de las amenazas del entorno.

Al saborear las experiencias positivas y recordarlas de manera propositiva, vamos entrenando a nuestro cerebro a apreciar lo bueno que ya está ocurriendo cada día, aunque sean cosas pequeñas como el placer del primer café de la mañana, la sensación del calor del sol sobre nuestra espalda, el orgullo por haber concluido las tareas pendientes o la sensación de ternura que nos despierta ver a un niño jugar sin preocupaciones. No necesitas cambiar tu rutina, sino simplemente saborear las sensaciones agradables que ocurren en tu día y hacer una reminiscencia de lo bueno que ocurrió, de preferencia antes de dormir.

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Siendo felices” 2022**

#### **Receta 1**

Conoce más acerca de la felicidad de México y el mundo

El pasado 20 de marzo se publicó el World Happiness Report 2022, que es el 10º informe anual del estado de la felicidad en el mundo. Todo comenzó cuando hace más de 10 años Bután propuso en las Naciones Unidas que a los indicadores económicos de desarrollo se aumentaran indicadores de bienestar en cada una de las naciones.

En el informe publicado la semana pasada, por quinto año consecutivo Finlandia fue calificado como el país más feliz del mundoFI,

seguido de Dinamarca DK

y los otros países nórdicos,

además de SuizaCH,

los Países BajosNL,

y LuxemburgoLU.

México MX bajó 10 posiciones respecto al año pasado y quedó en el lugar 46.

Para calificar la felicidad de cada país se toman en cuenta indicadores económicos, como el producto interno bruto (PIB) y la esperanza de vida saludable, así como la percepción de apoyo social, sentir que se tiene libertad de elegir cómo vivir, el altruismo, la percepción de corrupción, así como el experimentar emociones positivas y negativas (afecto positivo y negativo).

En el caso de México, además del PIB, el factor que más contribuye en la felicidad de los mexicanos es el apoyo social.

Esta variable se mide con la pregunta: “Si estuvieras en problemas, ¿tienes familiares o amigos que podrían ayudarte si lo necesitaras, o no?”. Para los mexicanos, así como para otros países latinoamericanos, el apoyo de la familia y los amigos es una parte fundamental de la cultura. Te invito a que pienses quiénes son esas personas con las que siempre puedes contar y te des el tiempo de darles las gracias esta semana, por medio de una visita o una llamada. ¡Será una buena manera de aumentar la felicidad!

## **Receta 2**

Cultiva el balance y la armonía

Cuando imaginamos la felicidad con frecuencia pensamos en momentos poco rutinarios, como fiestas, viajes y celebraciones en los que sentimos emociones intensas como la alegría y la diversión. Sin embargo, la felicidad también se disfruta con emociones de baja intensidad, como la serenidad, que podemos obtener cultivando el balance y la armonía.

El World Happiness Report 2022 presenta en el capítulo 7 los resultados de una encuesta mundial acerca del balance y la armonía. Las definiciones de estos conceptos pueden ser un poco vagas: ¿cómo te sientes cuando estás en equilibrio? ¿cómo te sientes cuando estás en armonía?

El equipo liderado por el investigador Tim Lomas describe el balance como el momento en el que varias fuerzas que constituyen un fenómeno están en proporción y equilibrio, mientras que la armonía significa que los varios elementos que constituyen un fenómeno son coherentes y se complementan entre ellos, lo que genera positividad.

Esta encuesta tiene dos hallazgos importantes: 1) El balance y la armonía fueron considerados importantes por todos los sujetos alrededor del mundo; y 2) el balance y la armonía son dinámicas centrales para el bienestar.

Los países con mayores puntuaciones de balance y armonía fueron:

Finlandia FI y Malta MT (ambos con 90.4%), Rumania RO (88.3), Portugal PT(88.2), Lituania LT (88.1), Noruega NO (87.5), Eslovenia SI (87.2) Dinamarca DK (87.1) los Países Bajos NL (86.9).

Los países con puntuaciones más bajas fueron: Camboya KH (55.1%), Camerún CM(49.4), Congo Brazzaville CG (48.0), Gabón GA (46.5), Zambia ZM (44.0), Benin BJ (42.5), Uganda UG (41.9), Líbano LB (39.1) y Zimbabue ZW (20.2).

### **Receta 3**

20 de marzo: Día Internacional de la Felicidad

Cada día tenemos numerosas oportunidades para disfrutar y cultivar la felicidad. Estas cinco propuestas pueden servirte de inspiración

Cinco consejos científicamente probados para ser más feliz

1. Medita. “Una mente dispersa es una mente infeliz” – Richard Davidson
2. Sé generoso. “Siempre, siempre puedes dar algo, aunque sea solo bondad”-Ana Frank
3. Expresa agradecimiento. “La gratitud es la medida de nuestra vitalidad. ¿No estamos muertos para todo aquello que damos por sentado? Estar adormecido es estar muerto”- David Steindl-Rast
4. Practica el optimismo. “Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad; un optimista ve la oportunidad en cada dificultad”- Winston Churchill
5. Exprésate. “Reprimir los pensamientos, sentimientos y acciones puede poner a las personas en riesgo de sufrir enfermedades leves o graves”- James Pennebaker

### **Receta 4**

Ponle brillo a tu vida

A veces andamos por la vida distraídos, sin darnos cuenta de lo que pasa, haciendo las cosas de forma automática rutinaria. Es como si camináramos por la vida con unos lentes empañados o sucios y dejamos de apreciar la belleza que hay en lo cotidiano.

Te invito a que esta semana ilumines tu vida y le des más brillo con ayuda de la atención plena o mindfulness. No necesitas comprar nada, cambiar nada, ni meditar por horas. Lo único que requieres es enfocar tu atención en algo que suceda cada día, como tu desayuno, tu baño diario, un

momento de juego con tus hijos, una conversación con un amigo o la sensación de frío cuando sales de tu casa.

Usa tu curiosidad para explorar la actividad con tus cinco sentidos. Usa tu autorregulación para mantener tu atención enfocada en el momento presente. Usa la apertura mental para aceptar lo que ocurre en el presente.

Cuando mantenemos nuestra atención en el momento presente podemos descubrir pequeños detalles que nos ayudan a disfrutar el momento y que nos ayudan a renovar el aprecio por las pequeñas cosas de la vida, que es uno de los secretos de la felicidad sustentable. Descubre más acerca de cómo la atención se relaciona con tu bienestar en el curso de Mindfulness y fortalezas que comienza el 1 de febrero.

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Siendo felices” 2023**

#### **Receta 1**

Si quieres ser feliz, practica la bondad

Las investigadoras Julia K. Bohem y Sonja Lyubomirski han descubierto que las personas infelices tienden a obsesionarse más con pensamientos negativos, lo cual no solo las hace sentir mal, sino que las lleva a tener malos resultados. Más aún, ellas descubrieron que se puede volver infeliz a una persona feliz si se le pide que dedique un tiempo excesivo a rumiar pensamientos sobre sí misma (Bohem y Lyubomirsky, 2009).

En cambio, se puede hacer feliz a una persona infeliz si se le enseña a dirigir su atención fuera de sí mismo, como pasa con los héroes de los cuentos, que por lo general tienen que ayudar a alguien más

#### **Receta 2**

Cultiva la positividad

Los seres humanos tenemos un sesgo de negatividad, es decir, naturalmente sentimos y recordamos más las emociones negativas, como el enojo, el miedo, la tristeza o el asco. Por eso es importante familiarizarnos con las distintas emociones positivas y cultivarlas.

Te invito a que esta semana intencionalmente hagas cinco cosas que te hagan sentir bien. Por ejemplo, dedica un momento a una actividad que te haga sentir tranquilo, como meditar. Aparta un ratito para saborear una taza de café o un helado, lentamente. Platica con alguien querido, que

te haga reír Investiga acerca de un tema que te apasione Imagina una meta que desees alcanzar y piensa en las formas en las que puedes lograrla

Con estas actividades sencillas estarás practicando cinco formas de positividad: serenidad, alegría, diversión, interés y esperanza. Usa tu creatividad para incluir pequeños momentos de positividad en tu día.

Las emociones positivas nos ayudan a ser más receptivos a las nuevas ideas, ampliar nuestros horizontes y ser más creativos. Aunque las emociones negativas nos protegen del peligro, es conveniente favorecer un balance emocional al reconocer lo bueno que ocurre en nuestra vida y disfrutarlo.

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Universo atento” 2020**

#### **Receta 1**

TALLER MAGISTRAL ONLINE

Mindfulness y yoga para niños y adolescentes.

7 años en adelante.

El mejor regalo para un niño, es enseñarle a cultivar su propio bienestar.

Y con este taller, te garantizamos se sentirán más relajados, más equilibrados y más en paz.

Y lo mejor de todo, es que podrán llevarse estas 6 herramientas para aplicarlas en cualquier momento que las necesiten.

La ciencia ha demostrado las maravillas que unas respiraciones mindfulness y el yoga pueden generar en el organismo del niño, y no solo a nivel físico, sino a nivel mental y emocional.

Aprovecha este magistral taller y empiecen juntos a partir de hoy a cultivar una

VIDA MAS SANA

MAS FELIZ

Y MAS CONSCIENTE.

#### **Receta 2**

Relajarse y sentirse bien, es fácil.

¿Quieres aprender cómo? Nosotros te daremos las herramientas más sencillas, prácticas y efectivas para lograrlo

- El Mindfulness es una tecnología muy moderna que ha demostrado ser altamente exitosa en el cultivo del bienestar y el desarrollo integral de los seres humanos.

- Reconociendo y utilizando el poder de tu respiración podrás alinear a todo tu ser y entrenar tu mente de una manera poderosa, precisa y amorosa.
- Está demostrado que si tú estás bien, todo a tu alrededor mejora.

TU FELICIDAD ES UNA ELCCIÓN, INSCRIBETE Y DISFRUTA TODOS LOS BENEFICIOS.

Satisfacción GARANTIZADA

(Si no, te devolvemos tu dinero)

### **Receta 3**

La meditación tiene la capacidad de conectarnos, aunque estemos separados.

Recientes estudios científicos han demostrado que al meditar con regularidad, tanto el cerebro, como el corazón, empiezan a emitir frecuencias coherentes en el campo cuántico.

Dependiendo de la experiencia y el poder de la intención, esa frecuencia puede vibrar y expandirse varios metros alrededor, resonando y sintonizando con otras frecuencias coherentes que encuentre a su paso.

Gracias a los avances en la investigación científica y su oportuna divulgación, la meditación se ha convertido en una práctica que no discrimina entre creencias, ideologías ni profesiones.

Tanto médicos, como artistas, maestros, amas de casa, empresarios y otros profesionistas, están incorporando a la meditación cómo parte de su vida e inclusive utilizándola como complemento para potencializar los alcances de sus propios campos de aplicación.

Desde hace miles de años ésta práctica ha traído beneficios a millones de practicantes en todo el mundo, principalmente en oriente. Lo maravilloso de la globalización en este sentido, es que hoy por hoy, al otro lado del mundo, nos estamos beneficiando de está práctica milenaria tan profundamente efectiva.

Y es así como no solo en frecuencias, sino en pensamiento, intención y objetivos nos conectamos entre todos.

Representando a ese sector de la población, que cada vez es más amplio, en búsqueda de los fines últimos y más elevados de todos los seres humanos:

bienestar, consciencia y armonía dentro y fuera de nosotros.

### **Receta 4**

Transformarse y crecer ante la adversidad

“-Resiliencia-

Capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida. Transformar el dolor en fuerza motora para superarse y salir fortalecido de ellas. Una persona resiliente comprende que es el arquitecto de su propia alegría y sus propio destino”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Universo atento” 2021**

#### **Receta 1**

La ciencia ha comprobado que la gratitud es de las prácticas más asociadas con la felicidad y el bienestar

Nos ayuda a enfocar el poder de nuestra atención, en ese lado de la moneda donde todo nos deja regalos, aprendizajes y crecimiento interior.

Práctica mindful de un minuto: escribe en dónde sea o verbaliza en voz alta 10 cosas por lo que estes agradecido aquí y ahora. (Incluye la palabra “gracias” en cada afirmación)

(Bonus: repite esto diario durante 10 días y nota el increíble cambio que tiene esta práctica en tu sensación de bienestar)

“Sé agradecido con los tiempos difíciles, son ellos los que te han formado”

#### **Receta 2**

El camino al bienestar está dentro de tí

Y la farmacia más poderosa la tiene tu cerebro.

Lo importante es la constancia.

Con pequeños actos diarios puedes estimular tu felicidad.

“Estimula los químicos de la felicidad de tu cerebro

Dopamina: Duerme de 7 a 9 horas. Celebra logros diarios. Haz ejercicio diario.

Oxitocina: Medita cada mañana. Dale un abrazo a alguien. Haz un acto de generosidad.

Serotonina: Agradece todos los días. Disfruta de la naturaleza. Recuerda momentos importantes.

Endorfina: Práctica hobbies. Ríe con seres queridos. Baila, canta.”

#### **Receta 3**

El camino requiere mucha paciencia, mucha gentileza y sobre todo, atención plena.

El secreto de una vida plena es vivir siempre en el momento presente,

ir saboreando cada logro,

cada paso,

por más simple,



por más sencillo,  
 recordando que al final  
 de eso consiste la felicidad,  
 de pequeñas cosas,  
 de pequeños actos conscientes.

Así que donde sea que te encuentres hoy en relación a tus metas:

- TOMA UNA PAUSA
- RESPIRA
- CELEBRA EL HECHO DE ESTAR AQUÍ
- Y RECUERDA MIENTRAS TE ALEGRAS,

YA ESTAS EN EL CAMINO.

Disfrútate mientras disfrutas tu evolución

#### **Receta 4**

“Práctica para lavarte las manos

Algo que hacemos tan comúnmente, un acto tan simple como lavarse las manos, se puede convertir en una meditación, en una oportunidad para cultivar nuestra mente y alcanzar un estado de calma y claridad.

Empieza por sentir el contacto directo del agua en tus manos, nota la temperatura, la sensación del agua, la presión que ejerce en tus manos.

Al ponerte el jabón nota la sensación que resbala, el aroma que aparece, y observa la espuma que se forma.

Realiza los movimientos con plena atención y permítete disfrutar de este acto de limpieza.

Presta atención a los sonidos, de manera curiosa.

Cada vez que te laves las manos, trata de estar presente en tu experiencia.

Si quieres hacer este acto aún más poderoso, visualiza como el agua arrastra tus preocupaciones y las emociones que ya no te sirven al mismo tiempo que limpia tu cuerpo.

#### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Mindfulness norte” 2020**

##### **Receta 1**

La felicidad no es una meta sino un camino, un camino que está siempre abierto para ti y para todos.

##### **Receta 2**

“El mindfulness no nos hace personas felices sino nos hace ver que somos la felicidad disfrazada de persona”

### **Receta 3**

¡La felicidad se entrena! Aprende en nuestros cursos de Mindfulness grandes herramientas para una vida plena.

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Mindfulness norte” 2022**

### **Receta 1**

Se tiene la creencia errónea de que la meditación es un concepto integrado por una religión, con el mero propósito de conexión con un ser "mitológico" o algún especie de "dios" omnipresente, omnipotente, de comunicación y petición de eliminar nuestro sufrimiento o abrírnos el camino y en esa idea errónea que se alimenta constantemente nos privamos de los beneficios que la meditación nos ofrece, por aferramos a nuestras creencias, tradiciones y perspectivas.

lo cierto es que existen múltiples tipos de meditaciones dónde claro, algunas van encaminadas a conexiones espirituales y religiosas, pero no todo es así, existen meditaciones trascendentales cuyo objetivo es específicamente trascender cómo su nombre lo dice, liberarnos de sufrimiento, de juicios mentales, de prejuicios y de etiquetas, apegos insanos que nos impiden ser felices y disfrutar del aquí y del ahora de nuestro presente y de la maravilla de la vida

Hoy te invitamos a una apertura de ideas a una flexibilidad de pensamiento y te permitas descubrir que la meditación tiene múltiples beneficios que nos ayudarán a tener una mejor calidad de vida y disfrute de la realidad misma.

### **Receta 2**

\*¡¡El REGALO PERFECTO PARA MAMÁ!!\* En “MINDFULNESS PARA LAS MUJERES” las autoras Vidyamala Burch y Claire Irvin, abordan el tema del mindfulness desde el punto de partida de la mujer moderna, que se menciona las mujeres están bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo -y estar en todo-, atendiendo infinitas exigencias...Este es un mundo en el que deben estar disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana, una presión que socava aquellas cosas esenciales que todos anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridos o envueltos por una sensación de sosiego y paz. La buena noticia es que podemos recuperar la calma y la felicidad en nuestras ajetreadas vidas y esta posibilidad se encuentra en un respiro. El mindfulness es un potente antídoto para la ansiedad, estrés, el

agotamiento y la depresión. Así mismo puede ayudarnos a sentir más satisfacción y a su vez reducir comportamientos autodestructivos y de adicción.

En este día de las madres regálale o regálate la oportunidad de impregnarte del conocimiento de esta herramienta tan poderosa llamada mindfulness y que mejor que en esta obra dirigida especialmente para todas aquellas reinas del hogar.

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Mindfulness 10” 2020**

#### **Receta 1**

Balance transformador. En este fin de ciclo nuevo comienzo es útil hacer un balance transformador a partir de la conciencia y de una visión amplia sobre la realidad. Más que encajarnos en esas cosas que no estuvieron bien, aceptarlas podría ser el principio de un cambio. Este año ha sido un desafío importante a nivel global, la humanidad toda tiene que pensar el destino y el propósito mismo de la vida humana. Sin embargo, también cada ser está invitado a esta reflexión.

Todos nos merecemos hacer un balance consciente aunque haya zonas de dolor y oscuridad; porque esta es la forma de poder superar, encontrar sentido y reinventar la vida, marcando nuevas pautas de desarrollo y crecimiento personal.

Es tiempo de pensar en grande, de cambiar de fórmula para vivir una vida plena. Quizás debemos dejar de vivir para ser felices y vivir de la felicidad que tenemos intrínseca en el alma, en el ser profundo. Solo que para eso hay que dejar de “correr detrás de” y entrar en ella a través de la conciencia, la mente plena y una reconexión con lo espiritual. Somos ese origen trascendente de luz aunque luchemos denodadamente por construir una realidad de ego y apego. Balance transformador es darse cuenta que hay posibilidades más allá e ir por ellas; es dejar de perseguir la felicidad sorteando obstáculos y volver a la fuente de todo donde el camino es llano, simple y la felicidad está dada por nuestra propia naturaleza.

#### **Receta 2**

Me preguntan mucho por qué digo que la meditación mindfulness es el primer paso a la sustentabilidad. Lo voy a resumir en pocas palabras; si tú como individuo te enfocas en la responsabilidad que tienes con tu vida, cómo contar con recursos para que tu bienestar sea pleno y duradero, cómo crear tu felicidad impactando positivamente en los demás, cómo mejorar a cada paso tu propia vida y desarrollas la atención plena como base de un compromiso sostenible contigo, lo puedes hacer con tu entorno. Creo que el gran cambio que esperamos todos es

realmente interno. Cuando estudié el master de Sostenibilidad e hice mi primera estrategia de comunicación en este sentido, me di cuenta que el concepto se internaliza cuando lo practicas primero con tu vida. Si quieres conocer más sobre mi meditación sustentable #Mindfulnessde10, tengo muchas opciones para acompañarte en esta estrategia de vida.

### **Receta 3**

¿Quién dijo que meditar es solemnidad y aburrimiento? La mayor alegría en mi vida es cerrar los ojos y ser consciente, respirar, sentirme, conocerme y poder elegir la mente sana y saludable que me apoya en todo momento para vivir presente y feliz. Meditar.

Creo en la alegría como un ejercicio de bienestar y salud mental, física, emocional y espiritual.

La alegría es el resultado de la meditación, y es casi el deporte más hermoso que podemos realizar.

Cultivar una mente con pensamientos sanos, es la fuente de la verdadera felicidad.

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Mindfulness 10” 2021**

### **Receta 1**

#Practicade10 Seamos felices conectando con la felicidad interior y compartiéndola.

Ten en cuenta:

-la felicidad parece muy superficial pero no es fácil ser feliz -la felicidad está en nuestro interior y es inalterable -podemos contemplar con la intención fijada en llegar a ese espacio

Práctica:

-busca ese espacio infantil donde estas feliz sin razón -alimenta tus pensamientos para que vayan en una dirección positiva -puedes aumentar lo que te alimenta con amor, paz y libertad -siente en esa felicidad infantil que tu niñx interno te abraza y bendice -repite y desea: que todos los seres sean felices y viven en paz

Toma nota de este mantra para dedicártelo a ti y a los demás: "Lokah Samasta Sukhino Bhavantu"

"Que todos los seres, en todas partes, sean felices y libres, y puedan los pensamientos, palabras y acciones de mi propia vida, contribuir de alguna manera a la felicidad y la libertad de todos."

### **Receta 2**

«Yo soy feliz conmigo», la felicidad es un estado del ser.

No necesitas a nadie ni nada externo a ti para ser feliz. Si encuentras en ti tu felicidad, podrás ser feliz con los demás sin “necesitar”.

Anímate con este minuto de #mindfulness y repite: «yo soy feliz conmigo»; escribe la afirmación-mantra aquí abajo para confirmar tu felicidad con tu alma.

Feliz semana.

### **Receta 3**

Mantra Sustentable para la semana: A veces creemos o sentimos que estamos en soledad, pensamos mucho acerca de ello y nos angustiamos o tomamos decisiones erróneas para evitar este sentimiento. Al mismo tiempo, creemos que la felicidad no nos alcanza y como estamos tan enfocados en la sombra, nos cuesta darnos cuenta que los momentos de felicidad son en presente, están en nuestra realidad y vienen en compañía de nuestra luz interna y de cómo apreciamos el aquí y ahora.

Un árbol maravilloso, un rayo de sol, una caminata silenciosa, un reflejo en el espejo del agua, un canto de un pájaro, una melodía que te inspire, un té caliente entre tus manos, una respiración liberadora, unos ojos que conectan con tu alma, una sonrisa que surge de la nada...

Esto es felicidad y esto está presente en la vida de todos. Los ojos con que miras tu aquí y ahora son tan limpios como para capturar la luz de cada momento.

Es en este instante donde ya no hay soledad, estás en la compañía de tu alma.

Repite:

En compañía de mi luz. En este momento hallo la felicidad, en cada lado de la vida está palpitando la luz y la energía del amor incondicional. Vibro con su fuerza.

¡Feliz semana!

### **Receta 4**

ACEPTO LA FELICIDAD EN MI VIDA - Durante el mes de marzo el ciclo de meditaciones de Mindfulness de 10, Escuela On Line, será la Aceptación en todos los enfoques. La aceptación es una de las claves principales para la manifestación. Al aceptar(nos) por quiénes somos, nuestra vida con todo lo que ello implica (talentos, dones, aptitudes, deseos, heridas, dolores, ausencias), se perfecciona y la manifestación: esta se vuelve clara y contundente.

Produce una vida feliz aceptando quién eres como punto de partida y aceptando todo lo que hoy ya es en tu presente. Te darás cuenta que Aceptar es un principio de reconocimiento cara a cara con tu realidad.

Acepta tu ser, acepta tu mente, acepta tu persona, acepta tus miedos, acepta tus heridas, acepta tus errores, faltas y fracasos, acepta tu éxito, acepta recibir la bendición. Acepta el cambio para producir esta trascendencia y plenitud.

Regálate un mes de tu vida para ver más allá y comenzar un camino de amor por ti, esperanza y fe. Retoma el plan perfecto y equilibrado de la creación.

¡Vamos a meditar!

### **Receta 5**

Todos tenemos esta capacidad, todos podemos activarla. Algunos han ido desarrollando esta capacidad por las experiencias que han enfrentado en la vida, hay quienes que tienen una disposición innata. Sea cual fuera tu relación con la resiliencia, tienes que saber que puede superar lo que requieras superar en el momento que decidas aceptar un proceso, solicitar apoyo si es necesario y, con ello, empezar a ser, sentir y vivir más feliz.

“Resiliencia

La capacidad de superar conscientemente un trauma, obstáculo, imprevisto, cambio, tormenta emocional, duelo o dolor profundo del corazón, es común a todos y puedes activarla cuando quieras dar un paso más allá”

### **Receta 6**

Querida comunidad, esta semana te propongo enfocarte en liberar apegos. Construir una vida de amor, paz, independencia, libertad y equilibrio.

Cuando deseamos aferradamente, el deseo nos posee a nosotros y estamos sujetos y condicionados por el. Cuando nos aferramos al dolor, éste se convierte en sufrimiento, miedo y se distancia mucho del amor.

El apego nos hace ver que dependemos de las cosas, las relaciones o factores externos para poder sentirnos plenos y saludables.

El desapego, por lo contrario, nos empodera en la fortaleza de que no nos atamos a nada y que cada día somos responsables de construir conscientemente nuestra felicidad.

Repite el mantra sustentable: "LIBRE Y CON AMOR vivo mi presente en equilibrio, saludablemente. Enfoco mi deseo en la libertad de saber amarme. Soy responsable de mi felicidad".

**Receta 1**

Creemos que, si soltamos el control sobre los lazos afectivos y el conflicto o las tensiones que esto nos genera, se produce una ruptura, pelea o quiebre. Y que, si soltamos a nuestros afectos, estamos renunciando a nuestra felicidad.

Soltar nuestras relaciones tiene que ver con soltar interacciones insanas, vínculos tóxicos y formas de relacionarnos que nos llevan al dolor, la inseguridad, la dependencia, la falta de respeto, la ausencia de diálogo, etc.

No es cortar con las personas, es terminar con la forma de interactuar o con vínculos que ya no nos representa.

Finalizar no impacta en la felicidad, al contrario, puede promoverla.

Mantra Sustentable: Suelto mis relaciones y vínculos insanos para cortar los círculos viciosos que no me permiten crecer y expandirme. Resignifico cada relación y vínculo, cambiando el eje de mi vida.

**Receta 2**

3 claves para cultivar la felicidad:

- 1- prestarle atención a los sueños
- 2- no aferrarse a nada ni nadie
- 3- no permanecer donde no se crece

Pon estas tres claves en un lugar donde puedas recordarlas diariamente. Te va a ayudar a estar más libre y con ligereza.

**Receta 3**

Desarrollar la armonía interna es una fuerza poderosa que nos augura éxito en todo lo que emprendamos.

Las personas exitosas no son las que más pelean por un lugar o las que sólo usan sus atributos profesionales para enfrentar la vida. Sino aquellas que tienen inteligencia emocional, sensibilidad, empatía, conocimiento y saben cómo aprovechar los recursos emocionales conducir los racionales y obtener el poder de su fuerza en la creación bienestar, equilibrio y felicidad.

El verdadero éxito es sentirte bien como ser, como persona, como humano y que este bien sea expansivo y compartido.

¡Feliz lunes!

“Cuando aprovechamos la fuerza de la armonía, la paz y el amor... generamos bienestar, equilibrio y felicidad

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Mindfulness 10” 2023**

#### **Receta 1**

Mantra Sustentable para este domingo. Hola, hola, la felicidad es como un acertijo, todos creemos tener la fórmula y decimos que está apoyada en quién nos quiere, quien depende de nosotros, lo que tenemos, las experiencias gratas que buscamos y provocamos; hacer, decir y vivir situaciones de diversas magnitudes que exciten nuestros sentidos y mucha estimulación emocional.

Espiritualmente la felicidad es un estado exclusivo del ser interior y se construye muy íntimamente, despojado de todo lo sensorial y apoyado en el silencio y la capacidad de observarse, prestarse atención, quererse y comunicarse con uno mismo.

Este estado se activa en momentos donde uno pueda estar con uno mismo en soledad. Cuando se activa se puede mantener en todos los contextos.

Sin embargo, primero hay que cultivarlo interiormente.

Los recursos externos para sentirnos bien son muy valiosos, pero es sumamente importante que estén sincronizados con el mundo interno para que sean expresiones de felicidad y no un momento ilusorio.

Te dejo este mantra que explica brevemente de qué se trata.

¡Feliz semana!

“Soy feliz desde mi raíz y luego... tengo ideas y siento emociones de felicidad

Tomo acciones felices

Vivo con generosidad mi felicidad”

“La felicidad es un estado que se siente profundamente y se activa con ideas y decisiones libres y conscientes; acciones en sintonía que sean generosas e independientes.”

“No hay dadores de felicidad, ni experiencias que nos aporten felicidad. La felicidad es una frecuencia donde el amor, la libertad y la paz interior se unen.”

“Lo demás son experiencias gratificantes y el resultado manifiesto de nuestro estado interior.

Suéltate para ser feliz”

#### **Receta 2**



Hola, hola. @mantrassustentable para conectar con nuestra verdadera felicidad. No la que nos creemos, no la que nos tensiona, no la que nos inducen..., sino la verdadera, la interna, la que puede ser el origen de todas las buenas cosas.

¡Feliz domingo de Pascua!

Ejercita este mantra sustentable de la siguiente manera:

-Haz respiraciones pausadas y prolongadas

-Visualiza un campo de energía circular fluido

-Mantén tu respiración y visualización activa y enfocada

-Por esta vez sólo observa la claridad de esta energía e introduce el mantra repitiéndolo varias veces

“Creo una realidad elevada con la vibración pura de mi ser y la infinita conciencia superior. A partir de hoy me cumplo, me contento y le doy la bienvenida a mi verdadera felicidad”

### **Receta 3**

(@MantrasSustentables) Mantra para la semana. Esta semana creé para ti un mantra que te hará reflexionar. Quien tiene un talento, ¡qué lo honre!

Todos tenemos algo que es único e irreplicable; un don para desarrollar, un regalo divino que activar. Está en cada ser y es su herramienta para el camino de vida. Muchas veces pasamos toda una vida haciendo o buscando donde no se encuentra ese don. Y lo tenemos con nosotros, lo ponemos en práctica sin darnos cuenta del potencial que este tiene.

Trabajamos incansables por un modelo de vida, pero no por nuestra esencia de vida. Nos estresamos y desgastamos desarrollando una actividad que, aunque nos salga bien, es un esfuerzo que no representa quiénes somos y cómo somos. En lo profundo nos hace sentir mal.

Esta actividad secundaria puede darnos muchos beneficios, pero no nos deja activar y aprender el camino que nuestra conciencia superior ha trazado para nosotros.

Tan simple como que, si nos animamos a desarrollar lo que sabemos de forma innata, venciendo miedos y obstáculos, apostando a lo esencial en nosotros, estamos realmente transformando la vida y viviendo un verdadero éxito personal.

"Si tienes limones, ¡haz limonada!", es casi una verdad absoluta y maravillosa. Si tienes un don, ¡hónralo! No lo desaproveches, redirecciona tu vida, dale la bienvenida, acéptalo y ponlo en marcha.

El mundo necesita más de quienes activan su don porque esto sencillamente hace tan bien que no hay peligro, no hay miedo, la salud mejora, la alegría de vivir sobrepasa cualquier adversidad. Personas que hacen lo que desean, viven de lo que sueñan y se atreven a ser ellos mismos. 100% garantía de felicidad.

Abrazos.

“Yo soy el aprovechamiento, goce, crecimiento, expansión, elevación y multiplicación de la abundancia, prosperidad y riqueza resultado de la activación de mis talentos dones y servicio divino”

#### **Receta 4**

*(MantrasSustentables)* Mantra para este domingo, para liberar al ser de trabajas y bloqueos que uno mismo le impone. No son las circunstancias las que deben controlar a la persona, no son sus miedos los que deben tomar el timón del barco de un ser, no es el desconocimiento lo que debe entraparlo. Es la libertad de soltar, conocer y liberarse de experiencias traumáticas lo que da felicidad profunda.

Este mantra es para sumergirse en esa conciencia e ir liberando esos bloqueos que por diversas razones creaste en tu vida y los cuales sostienes con tus miedos y atención permanente.

Pon a la cabeza fuera de esta situación para verla con amplitud y, a través del conocimiento, soltarte.

¡Feliz semana!

“Vibro la libertad de ser y amarme incondicionalmente aprendiendo a cuidarme de mis trabas y bloqueos conscientemente.”

“No son las circunstancias las que deben controlar a la persona, no son sus miedos los que deben tomar el timón del barco de un ser, no es el desconocimiento lo que debe entraparlo. Es la libertad de soltar, conocer y liberarse de experiencias traumáticas lo que da felicidad profunda.”

“Porque soltar la tensión de aquellas cosas que me bloquean me dan libertad y me permiten ser feliz”

#### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Atención plena México” 2020**

##### Receta 1

Una actitud compasiva, es fuente de salud mientras que dejarnos llevar por las emociones negativas propicia la enfermedad

¿prácticas la compasión?

“La compasión y la bondad son características de aquel que ha logrado el éxito interior y la felicidad

-Dalai Lama”

Receta 2

La tranquilidad y la paz interior llegan cuando decidimos no permitirle a nuestra mente controlarnos.

“La felicidad es la meta más buscada de los hombres. Tranquilidad es la consecuencia de la felicidad. Epicuro”

Receta 3

Tú puedes darte la protección, satisfacción y amor que necesitas.

“La felicidad es tu naturaleza. No está mal desearla. Lo que está mal es buscarla fuera cuando se encuentra dentro

-Ramana Maharshi”

Receta 4

La inteligencia emocional es la llave de la felicidad.

#vivemindful

“ser feliz es una habilidad que se puede adquirir entrenando

-Richard Davidson”

Receta 5

Hoy es el momento para vivir plenamente.

¿Te ha ocurrido que buscas por mucho tiempo tus llaves y las tienes en la mano? pues algo parecido pasa con la felicidad.

Receta 6

Al implementar un programa de reducción de estrés tendrás colaboradores más estables emocionalmente.

Creas empatía con el personal y por lo tanto en la sociedad.

“Colaboradores felices se traduce en: Gran servicio al cliente”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Atención plena México” 2021**

Receta 1

La mente está a cada momento haciendo interpretaciones y juicios sobre lo que sucede.

Por ello cuando nos sentimos estresados o preocupados, nuestra mente y cuerpo lo viven como al real, de igual forma sucede cuando sentimos alegría, por ello depende 100% de nosotros como decidimos ver esta realidad

La felicidad es conectar con el momento presente y no con las ideas que tenemos de ello.

“La felicidad no es lo que nos pasa, sino lo que interpretamos que nos pasa”

#### Receta 2

¿Demasiado/a ocupado como para tener un momento de atención plena?

En ocasiones nos perdemos en todas las tareas que tenemos que hacer, que no es complejo llevar mindfulness a nuestro día, pero insertar algunos momentos de respiración y conexión te ayudarán a enfocarte mejor, viviendo el momento presente desde la aceptación.

“5 formas de introducir Mindfulness en un día ocupado.

1. Practica la respiración consciente cada que te encuentres en un semáforo rojo.
2. Toma tus primeros bocados de comida o sorbos de una bebida con atención.
3. Tómate un tiempo para conectar con un breve ejercicio de respiración.
4. Concéntrate en una cosa a la vez en lugar de intentar realizar múltiples tareas.
5. Cuando hables con alguien, déjelo ser tu objeto de atención.”

#### Receta 3

Mindfulness nos da el poder de conocer el verdadero significado de la palabra ACEPTACIÓN en su máxima expresión.

¿Qué es para ti la aceptación?

“Aceptación.

Es rendirse a las circunstancias sin huir de ellas.

Quedarte ahí sin intentar modificar lo que hay.

Conectar con la calma que nos da abandonar la lucha, ganamos en capacidad para discernir.

Nos abre un nuevo mundo de posibilidades.”

#### Receta 4

A través de estos 3 ejes centrales de Mindfulness experimentarás la atención de manera consciente a cada momento de la vida cotidiana.

Te permitirás vivir plenamente en el presente plenamente y feliz.

¿Deseas conocer sobre cada uno de los principios?

“Principios fundamentales de Mindfulness.

1. La práctica formal de la meditación.
2. La auto-observación psicológica y aprendizaje.
3. Los procesos de atención plena en la vida cotidiana o práctica informal.

#### Receta 5

Mindfuleating es aprender a disfrutar nuestra alimentación para nutrir cuerpo y alma.

¿Comes con conciencia?

“Tipos de alimentación.

Alimentación primaria: La respiración y las emociones en nuestro ser para satisfacer el hambre.

Alimentación secundaria: La elección y la calidad de los alimentos para satisfacer el hambre.

#### Receta 6

Hoy es el día más triste del año, pero también es la oportunidad perfecta para hacer una actividad que nos ayude a incrementar nuestros niveles de felicidad, como pueden ser caminar, meditar, respirar, mover nuestro cuerpo, pasar un momento en familia.

#### Receta 7

Hoy les deseamos que se vean abordados por la conciencia y la atención plena.

¿Dedicaste un momento para observar lo que te rodea?

“En la contemplación uno se encuentra con el universo. Y ese encuentro genera armonía y felicidad.”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Atención plena México” 2022**

#### Receta 1

Tus propósitos mindfulness para comenzar este 2023.

¿Agregarías algún otro?

“Tus propósitos con enfoque Mindfulness.

- 1) Huye de los objetivos ‘estandarizados’. Selecciona objetivos alineados con nuestros verdaderos valores personales.
- 2) Dedicas más tiempo al presente. Busca un equilibrio entre la consecución de metas futuras y el estar en el momento presente.
- 3) Modifica tus expectativas. La felicidad se encuentra en los pequeños momentos de la vida. Disfruta el proceso.

#### Receta 2

Empecemos este mes poniendo como prioridad nuestro Bienestar tanto físico como mental.

¿Le agregarías algo más a esta check list?

Septiembre reto. Bienestar:

10 minutos de caminata.

Comer conscientemente sin prisas.

Hidratarte.

Agradecer.

Practicar mindfulness diariamente.

Receta 3

¿Qué otro momento de felicidad agregarías?

“Pequeños momentos felices en la vida diaria.

Tomar una profunda respiración.

Da lo mejor de ti.

Decirte a ti mismo que todo estará bien.

Sonríe.

Trata a las personas con amabilidad.”

Receta 4

Mindfulness es el inicio de la resiliencia, tomamos consciencia de lo que estamos viviendo y ese es el punto de partida para ver con claridad el momento presente. Pero la resiliencia no sólo es aceptar lo que nos está pasando en el aquí y el ahora, también es permitir adaptarnos a las nuevas circunstancias, e inclusive ser transformados de manera consciente, a esto se le conoce como neuroplasticidad.

¿Eres resiliente?

“El camino hacia la Resiliencia Mindfulness.

Aceptar el momento presente que estás viviendo.

Ser objetivo del suceso que te preocupa o afecta.

Ten confianza, busca opciones y posibilidades de acción.

Acércate a personas que te motiven, haz ejercicio y actividades que te gusten.

Mantén pensamientos positivos.

Cambio positivo de perspectiva y conducta para vivir en el momento presente.

**Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Para el desarrollo humano” 2021**

**Receta 1**

Lucha todos los días por el ser más importante en tu vida...

“Aprende a valorarte a ti mismo; lo que significa, lucha por tu felicidad”

**Receta 2**

La soledad no es algo malo si lo vemos como momentos que nos dedicamos a nosotros mismos, amate y después comparte ese amor.

“La mejor manera de ser feliz con alguien, es aprender a ser feliz solo. Así la compañía es una cuestión de elección y no de necesidad

- Mario Benedetti”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Para el desarrollo humano” 2022**

**Receta 1**

La mente es tan poderosa que todo lo que llevas a ella se vuelve realidad.

El campo de batalla más fuerte en nuestra vida es la mente, por ello lleva cosas que generen paz, felicidad y armonía.

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Espiritualidades” 2020**

**Receta 1**

“Perseverar y estar abierto al cambio, tener contacto constante con Sangha, y participar completamente en las enseñanzas del Dharma, esa es la mayor felicidad” -Buda

**Receta 2**

“La psicología transpersonal significa que somos, en esencia, seres transpersonales, y que sólo cuando nuestra identidad se establece en el YO espiritual alcanzamos la curación, la plenitud y la felicidad auténtica”.

Dr. Roberto Hernández

**Receta 3**

“La MEDITACIÓN es la experiencia directa del SER, es el camino directo a la felicidad genuina”

Dr. Roberto Hernández

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Espiritualidades” 2021**

**Receta 1**

"Sólo en el nivel espiritual existe sanación, bienestar, amor, felicidad y paz interior".

**Receta 2**

"El verdadero conocimiento es del espíritu. Conocer tu verdadera naturaleza es felicidad".

-Swami Vivekananda

**Receta 3**

"La verdad es que tú mismo eres felicidad. ¡La felicidad es tu verdadera naturaleza! Donde hay felicidad hay amor. Esta es la ley universal".

-Sri Sadhu Om

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- "Constelando" 2020**

**Receta 1**

Si pienso en el futuro, desperdicio el instante. Si pienso en el pasado, dejo escapar el instante. Por tanto, vivimos de instante en instante. En el instante lo tenemos todo. Si pienso en algo que podría tener en el futuro, no lo tengo, porque no lo tengo en el instante. Por consiguiente, la felicidad siempre es momentánea. No hay felicidad en el futuro, tampoco en el pasado. Felicidad es ahora. ¡Oh, cómo podrían ser felices las parejas si vivieran en el instante!.

Bert Hellinger

**Receta 2**

Eres tus pensamientos, pero éstos no son fijos sino modificables para tu bienestar.

#ReprogramaciónEmocional

"Uno atrae lo que es, piensa y siente la mayor parte del tiempo. Si uno se enfoca en ser mejor, mejor irán las cosas"

**Receta 3**

A diario se trabaja y construye la felicidad.

"La felicidad no llega a los que se sientan a esperarla".

**Receta 4**

Somos lo que pensamos, que esos pensamientos positivos con los que nos afirmamos en estas frases pueden funcionar porque, gracias a su estructura, tienen la capacidad de motivar, ilusionar e incluso programar nuestra mente para que trabaje en base a una determinada idea.

"Cómo hacer una afirmación positiva.



1. Redacta en primera persona (yo), utilizando el tiempo verbal presente y un lenguaje positivo/ afirmativo.
2. Debe tener un efecto que nos genere un sentimiento positivo. Un efecto emocional.
3. Debe ser cierta para cada quien. Que no tengamos ninguna duda sobre la veracidad de nuestras afirmaciones.

Soy capaz de hacer con éxito todo lo que me propongo.”

#### Receta 5

El primer paso para encontrar la solución orientada al éxito y la felicidad es darse cuenta de las creencias que están activadas dentro de nosotros y que están operando continuamente en el día a día.

¡Consíguelo al Constelar!

#### Receta 6

No importa cuál sea el problema que tengas, con las constelaciones familiares lo puedes cambiar. Esto es así porque todos los problemas emocionales nacen de un sufrimiento sistemático. Cuando entiendes de dónde viene y lo enfrentas, lo que nace de él puede que se solucione.

“¿Qué obtengo al constelar?”

Lo que buscamos todas las personas: la paz, la dicha y la felicidad.

Estas metas son un sistema, un conjunto de pensamientos y situaciones que en equilibrio prosperan para darnos una vida satisfactoria y relajada.

#### Receta 7

Tus pensamientos construyen tu vida, elígelos bien.

#reprogramacionemocional

#reprográmate

“Lo que atraes a tu vida está en sincronía con tus pensamientos”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Constelación” 2020**

#### **Receta 1**

“Silencia tus pensamientos negativos... Estamos buscando la felicidad”

#### **Receta 2**

“Honra tu camino y sé feliz por ti, no por algo o no por alguien. Sé feliz porque reconocer profundamente que te **lo mereces**”.

### **Receta 3**

"Si existe una mínima posibilidad de hacer algo que te haga feliz, arriésgate hazlo. La vida es demasiado corta, y la felicidad es tan rara de encontrar".

### **Receta 4**

“Nacemos para ser felices, no para ser *perfectos*. El amanecer es la parte más bonita del día porque es cuando Dios te dice: ¡Levántate! Te regalo otra oportunidad de **vivir** y comenzar nuevamente. Los días buenos te dan felicidad, los días malos te dan experiencia, los intentos te mantienen humilde, pero solo el Universo te ayuda a mantener de pie”.

### **Receta 5**

“Cuando te decides a disfrutar del proceso, tu felicidad ya no depende del resultado  
-Yehuda Berg”

### **Receta 6**

La pareja es una relación de igualdad en la que hay que procurar que haya un intercambio de equilibrio y justicia para preservar la paridad de rango. Dar mucho puede generar en el otro un sentimiento de deuda y empequeñecerlo. Mejor dar lo que el otro puede devolver de alguna manera, puesto que con el intercambio fértil crece la felicidad.

Joan G.

Del artículo: Del viejo amor al buen amor.

“La felicidad en una relación depende de la medida en que se toma y se da.

Bert Hellinger.”

### **Receta 7**

"Si quieres alcanzar un estado de felicidad, ve más allá de tu ego y del dialogo interno.

Toma la decisión de renunciar a la necesidad de control, a la necesidad de ser aprobado, y a la necesidad de juzgar. Esas son las tres cosas que el ego hace todo el tiempo. Es muy importante ser consciente de ellas cada vez que surgen"

## **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Constelación” 2021**

### **Receta 1**

"Mucha gente me pregunta: ¿Qué crees tú que va a pasar el 2022?

Pues bien, yo personalmente creo que el año que viene no es para temerlo, ni para añorarlo. El año que viene es simplemente para vivirlo, para disfrutarlo con sus cosas buenas y para enfrentarlo con sus cosas malas.

El año nuevo es como embarcarse a la mar, para navegarlo con sus olas y sus mareas, con sus amaneceres y sus atardeceres, con sus calmas y sus tempestades.

A nosotros solo nos toca ajustar las velas, planear la ruta y prevenir las adversidades. Estemos pues, listos para vivir, lo mismo las noches que los días, la tranquilidad y la tormenta.

¿Quieres el secreto de la felicidad en el 2022? Es simple, pero no es fácil: Vive con agradecimiento.

Agradece el viento favorable, porque acelera tu viaje. Pero agradece lo mismo el temporal que te hace más fuerte y más experimentado. Y al igual que es imposible controlar el mar, no trates de controlar el nuevo año y sus incertidumbres. Más bien prepara tu barca y tu espíritu para el viaje, con el corazón lleno de fe en Dios y tu alma dispuesta para la aventura".

¡Feliz año 2022, y buen viaje!

Jorge Bucay

### **Receta 2**

"Eres feliz interiormente cuando comprendes que todo es un aprendizaje en la tierra y que hay que recibir como dejar ir, y entender que eso es parte de vida".

Jocelyne Ranniceanu.

### **Receta 3**

DOPAMINA.

- Duerme de 7 a 9 horas.
- . Celebra logros diarios.
- Haz ejercicio diario.

OXITOCINA

- Medita.
- Dale un abrazo a alguien.
- Haz un acto de generosidad.

ENDORFINA

- Practica hobbies.
- Ríe con seres queridos.

- Baila.
- Canta.

#### SEROTONINA

- Agradece todos los días.

Disfruta de la naturaleza.

- Recuerda momentos importantes.

“Estimula los químicos de la felicidad de tu cerebro de manera natural.”

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Constelación” 2022**

#### **Receta 1**

“La felicidad es hacer lo que se desea y desear lo que se hace. No sueñes con tu vida vive tus sueños.

¡Feliz Año Nuevo 2023!”

#### **Receta 2**

En realidad, nada tiene el poder de hacernos desdichados, salvo nuestra propia actitud. Y, sobre todo, nada es pasaporte legítimo para la infelicidad. Cualquier pérdida es una oportunidad —una puerta— que podemos aprovechar para aligerarnos, para soltar apegos e identificaciones y falsas ideas. Ya que nada nos ha pertenecido en sentido estricto, y sólo nuestra mente lo creía propio y para siempre, cuando lo perdemos podemos aprovechar también para liberar ataduras, para soltar ideas e identidades que ya no se ajustan a nuestra actualidad. En el teatro de la mente podemos soltar algunos roles viejos, caducos ropajes, temores, apegos, viejas personalidades, etcétera. En eso consiste perder ganándose a uno mismo, o recuperándose a uno mismo.

Joan Garriga B.

del libro *La llave de la buena vida*.

#### **Receta 3**

“Basar la felicidad en los bienes materiales, es la mejor manera para NO SER FELIZ” -Padre Francisco

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Constelación” 2023**

#### **Receta 1**

No parece un buen negocio hacer depender nuestro bienestar de otro, dándole y a la vez cargándole con ese poder. La felicidad depende, pues, principalmente, de nuestra actitud y estado ante lo que nos toca vivir. En particular, depende de que con nuestra actitud logremos evitar instalarnos en el victimismo, el resentimiento, la venganza, la queja, el hedonismo, el orgullo, el temor, la avaricia, el afán de notoriedad, la riqueza desmedida, la pereza espiritual, etcétera. Todos ellos configuran el elenco de personajes de la comedia y el sufrimiento humanos.

La felicidad también depende de que permanezcamos en la fuerza real que viene de reconocer nuestra responsabilidad, esto es, nuestra capacidad de respuesta en todo momento. Los falsos poderes abocan inevitablemente al sufrimiento y hacen sufrir a los demás. Es más feliz quien actúa como discípulo de la realidad y de los hechos, y los aprovecha para bien propio y de la vida. Es más feliz quien, en lugar de quejarse y sufrir resignadamente, toma posición, orienta sus acciones, genera esperanza y dibuja un futuro prometedor; en definitiva, quien se convierte en discípulo de la realidad, y no en su víctima.

Por tanto, la pareja no puede hacernos infelices en un sentido estricto, pues la felicidad es un estado interior que en última instancia sólo depende de uno mismo y del cultivo de una conciencia mayor, así como del conocimiento claro de nuestro ser.

-Joan Garriga

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Reiki” 2020**

Receta 1.

"Simplemente sé feliz de que es lo que es y no lo que podría ser porque, después de todo, siempre podría ser peor".

- Connor George Serbin

Receta 2.

“Solo hay una cosa más natural que pensar: respirar. Y es en la respiración donde encontramos la puerta a la felicidad”.

- Mario Maruffi

Receta 3.

"Las cosas van a suceder. No puedes evitar que sucedan, pero puedes controlar tu reacción para no empeorar las cosas. Reacciona positivamente. Vive feliz".

- RVM

Receta 4.

¿Qué buscas en esta vida?

¿Quieres ser feliz?

Si quieres ser feliz, deja de buscar la felicidad y sé feliz AHORA. Si no eres feliz AHORA no lo serás en el futuro, porque la felicidad es un estado de nuestra consciencia y no un estado de ánimo que depende de algo externo.

¿Quieres incrementar tu felicidad?

Compártela con otros y sé generoso con cualquiera sin buscar nada a cambio

Receta 5.

Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo. Habla o actúa con mente pura y la felicidad te seguirá como tu misma sombra, inseparable

Receta 6.

Si con todo lo que tienes no eres feliz, con todo lo que te falta tampoco lo serás

Receta 7.

“La felicidad no se puede viajar, poseer, ganar, usar o consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud”.

- Denis Waitley

Receta 8.

Para ser felices se necesita eliminar dos cosas: El temor de un mal futuro y el recuerdo de un mal pasado.

Receta 9.

“Comprende tu oscuridad, y allí se desvanecerá; entonces sabrás lo que es la luz. Comprende tu pesadilla como una pesadilla, y esta cesará; entonces despertarás a la realidad. Comprende tus falsas creencias, y perderán fuerza; entonces conocerás el sabor de la verdadera felicidad”.

- Anthony de Mello

Receta 10.

“Lo que te hace feliz o infeliz no es el mundo o las personas que te rodean, sino los pensamientos que hay en tu cabeza”.

- Anthony de Mello

Receta 11.

"El secreto para ser feliz es no renunciar a nada, aferrarse a nada, disfrutar de todo y dejar que pase, que todo fluya”.

- Anthony de Mello

Receta 12.

"Asume la responsabilidad de tu propia felicidad, nunca la pongas en manos de otras personas".

- Roy T. Bennett

Receta 13.

"Las personas agradecidas son personas felices. Cuantas más cosas agradezcas, más feliz serás".

- Roy T. Bennett

Receta 14.

"La felicidad depende de tu mentalidad y actitud. La felicidad está en tu mente, no en las circunstancias".

- Roy Bennett

Receta 15

"Cambiar tu mundo exterior no puede hacerte feliz si eres una persona infeliz. El verdadero cambio personal solo puede ocurrir de adentro hacia afuera. Si primero creas el cambio dentro de ti mismo, puedes cambiar tu vida".

- Roy T. Bennett

Receta 16.

"Es difícil vivir y disfrutar el momento presente si piensas en el pasado o te preocupas por el futuro. No puedes cambiar tu pasado, pero puedes arruinar el presente preocupándose por tu futuro. Aprende del pasado, planifica para el futuro. Cuanto más vivas y disfrutes el momento presente, más feliz serás".

- Roy T. Bennett

Receta 17.

La felicidad se trabaja desde adentro. Vive tu vida y aprende a disfrutar cada momento de ella.

Receta 18.

La mejor manera de ser feliz con alguien es aprender a ser feliz solo. Así la compañía es una cuestión de elección y no de necesidad.

Receta 19.

"Para ser feliz, primero hay que dejar de lado toda mezquindad y apego egoísta".

- Dee Waldeck

Receta 20.

"La felicidad es una elección ... no puedes elegir lo que sucede, pero puedes elegir tu reacción y ser feliz".

Receta 21.

Todos nacemos felices. En el camino, la vida se ensucia, pero podemos limpiarla. La felicidad no es exuberante, ni ruidosa, como el placer o la alegría. Es silenciosa, tranquila, dulce, es un estado de ánimo que comienza al quererse a sí mismo.

Isabel Allende

Receta 22.

Hazte un favor y sé feliz. Con mucho, con poco, con todo, con nada, acompañado o solo. Pero sé feliz.

Receta 23.

"Cuando sueltas el control y te comprometes con la felicidad, es muy fácil ofrecer compasión y perdón. Esto te impulsa desde el pasado hacia el presente. Las personas que son negativas, pasan mucho tiempo tratando de controlar situaciones y culpan a otros por sus problemas. Comprometerse a mantenerse positivo es un mantra diario que dice: "Tengo control sobre cómo planeo reaccionar, sentir, pensar y creer en el presente. ¡Nadie guía el tono de mi vida, excepto yo!".

- Shannon L. Alder

Receta 24.

"Creo que todo el sufrimiento es causado por la ignorancia. Las personas infligen dolor a los demás en la búsqueda egoísta de su felicidad o satisfacción. Sin embargo, la verdadera felicidad proviene de una sensación de paz interior y satisfacción, que a su vez debe lograrse mediante el cultivo del altruismo, el amor y la compasión y la eliminación de la ignorancia, el egoísmo y la codicia".

- Dalai Lama XIV

Receta 25.

"La felicidad crecerá si siembras las semillas del amor en el jardín de la esperanza con compasión y cuidado".

- Debasar a Mridha

Receta 26.



“El pensamiento positivo es un pensamiento poderoso. Si quieres felicidad, satisfacción, éxito y paz interior, comienza a pensar que tienes el poder para lograr esas cosas. Concéntrate en el lado positivo de la vida y espera resultados positivos”.

- Germany Kent

Receta 27.

"La felicidad depende de tu mentalidad y actitud".

- Roy T. Bennett

Receta 28.

"De vez en cuando es bueno detenerse en nuestra búsqueda de la felicidad y simplemente ser feliz".

- Guillaume Apollinaire

Receta 29.

“No vivo ni en mi pasado ni en mi futuro. Solo me interesa el presente. Si puedes concentrarte siempre en el presente, serás un hombre feliz. La vida será una fiesta para ti, un gran festival, porque la vida es el momento en que vivimos ahora”.

- Paulo Coelho

Receta 30.

Shanti

Significa paz y se refiere al hecho de estar mental o espiritualmente en paz, con suficiente conocimiento y comprensión para mantenerse fuerte frente a la ansiedad o el desequilibrio emocional. Estar en paz se considera altamente saludable y suele asociarse con la felicidad.

La paz interior, la serenidad y la calma son descripciones de una disposición frente a la vida libre de los efectos del estrés. A través de la paz interior, se puede conseguir la paz exterior. La importancia de la responsabilidad individual es clave; una atmósfera de paz debe crearse primero en nosotros mismos, después expandirse gradualmente hacia nuestras familias, amigos, comunidad y así hasta llegar al mundo entero.

Receta 31.

Si buscas razones para estar triste, las encontrarás. Si buscas razones para ser feliz, las encontrarás. Tú decides qué quieres buscar

Receta 32.

“La felicidad viene de adentro. No depende de cosas externas o de otras personas. Te vuelves vulnerable y puedes lastimarte fácilmente cuando tus sentimientos de seguridad y felicidad

dependen del comportamiento y las acciones de otras personas. Nunca le des tu poder a nadie más".

- Brian Weiss

Receta 33.

“La felicidad no se puede viajar, poseer, ganar, usar o consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud".

- Denis Waitley

Receta 34.

“La verdadera misión que tienes en la vida es hacerte feliz, y para ser feliz, debes mirar lo que crees, la forma en que te juzgas, la forma en que te victimizas.”

- Miguel Ruiz

Receta 35.

“Reglas para ser más feliz:

Ama con todas tus fuerzas

Ríete de todo

Disfruta el presente y los detalles

No esperes nada de los demás

Mantén tu capacidad de asombro

Nunca tengas miedo de sentir

Aprende de tus errores

Disfruta de lo simple.”

Receta 36.

“Te criaron con la idea que serías feliz al tener pareja, tener una casa, o tener hijos. Pero nadie te enseñó que primero debes ser feliz contigo. Que tú debes amarte con locura. Hasta que llegue el día que por fin quieras hacer feliz a otro ser humano con la felicidad que ya te pertenece.

Receta 37.

“En la vida, cuando una cosa termina, otra comienza. La vida está en constante evolución. Las personas más felices se adaptan al cambio y se centran en lo que pueden hacer con lo que tienen en ese momento. Las personas felices intentan no quejarse de lo que no pueden cambiar.”

Receta 38.

“No todos los cielos serán azules y no todos los días son primavera. En el camino espiritual, una persona aprende a encontrar la felicidad sin necesidad de que sucedan cosas buenas en el exterior. Más bien, encuentra la felicidad siendo quien realmente es. Esto no es místico. Los niños pequeños son felices siendo quienes son. El truco es recuperar ese estado cuando seas adulto y hayas visto los lados claros y oscuros de la vida”.

- Deepak Chopra

Receta 39.

No atraes a tu vida únicamente lo que piensas, también atraes lo que sientes cuando piensas lo que piensas.

Si sientes miedo, atraerás todo lo que te dé miedo. Si sientes paz, atraerás a tu vida todo lo que te traiga paz. Si sientes felicidad, atraerás a tu vida a personas, momentos y experiencias que refuercen esa felicidad”

Receta 40.

"Tan pronto como dejes de hacer que todos los demás sean responsables de tu felicidad, serás feliz".

- Nina Guilbeau

Receta 41.

"Por cada minuto que estás enojado, pierdes sesenta segundos de felicidad."

- Ralph Waldo Emerson

Receta 42.

“¿De verdad quieres ser feliz? Puedes comenzar apreciando quién eres y lo que tienes."

- Benjamin Hoff

Receta 43.

"Una de las formas más sencillas de mantenerse feliz es dejar ir las cosas que te entristecen."

- dosis diaria

Receta 44.

"En algún momento, tendrás que perdonar el pasado, tu felicidad depende de ello."

- Aaron Lauritsen

Receta 45.

“Si quieres estar triste, nadie en el mundo podrá conseguir que seas Feliz. Pero si decides ser feliz, no habrá nadie en la Tierra que pueda arrebatarte esa Felicidad. La Felicidad es una elección”

Paramahasa Yogananda

Receta 46.

“Ten cuidado con la adicción al destino. Es decir, la idea de que por fin encontrarás la felicidad en el siguiente lugar, en el siguiente trabajo o con la siguiente pareja. Porque hasta que te deshagas de la idea de que la felicidad está en otro lugar, ella nunca estará donde tú estás ahora mismo...”

Receta 47.

"Sonríe más. Sonreír puede hacerte feliz a ti y a los demás."

- Roy T. Bennett

Receta 48.

“Estás a cargo de tu propia felicidad; no es necesario esperar el permiso de otras personas para ser feliz”.

- Roy T. Bennett

Receta 49.

"Disciplina tu mente para pensar positivamente: Disciplina tu mente para ver lo bueno en cada situación y ver el mejor lado de cada evento".

- Roy T. Bennett

Receta 50.

¿Qué son los mudras y cómo puedes utilizarlos en tu día a día? Estos gestos con las manos, son propios de la tradición hindú, se utilizan en yoga y meditación. Pero también pueden ayudarte a cambiar tu energía en momentos de estrés, desconexión o tristeza. Los mudras ayudan a calmar la mente, a la concentración y para producir bienestar y felicidad. Son una parte muy importante en la práctica de yoga y meditación. Los mudras se realizan uniendo diferentes dedos, ya que cada uno de ellos simboliza uno de los cinco elementos que forman el universo, y activan los chakras o puntos energéticos del cuerpo. Su práctica ayuda a conseguir objetivos, generar energía o trabajar la intención. En meditación se utilizan para ayudar a la mente a estar presente a través de esa conexión con el cuerpo. No es necesario que hagas yoga o medites para beneficiarte del poder de los mudras. Utilizarlos en tu día a día te ayudará a estar conectado contigo, a

sentirte más sereno, más concentrado y a combatir las situaciones de estrés. Además, son fáciles de hacer en cualquier sitio sin que nadie se de cuenta, incluso en el trabajo. Al practicarlos todos los días al levantarte durante cinco minutos podrás cambiar por completo tu ánimo y tu energía. Lo ideal es sentarse con la espalda recta en el borde de una silla o un cojín, cerrar los ojos, adoptar el mudra que hayas escogido y poner tu atención en la respiración.

Receta 51

“Estás a punto de ser más feliz que nunca. Escribe “SÍ” para reclamarlo”

Receta 52.

“Rodéate de personas positivas que creen en tus sueños

Aléjate de las personas negativas que tratan de disminuir tu motivación y disminuir tu ambición.

Crea un espacio para que las personas positivas entren en tu vida.

Rodéate de personas positivas que creen en tus sueños, fomenten tus ideas, apoyen tus ambiciones y saquen lo mejor de ti.”

- Roy T. Bennett

Receta 53.

"Cuando sentimos amor y bondad hacia los demás, no solo hacemos que los demás se sientan amados y cuidados, sino que también nos ayuda a desarrollar la felicidad y la paz interior."

- Dalai Lama

Receta 54.

“La gratitud y el amor siempre se multiplican cuando das gratuitamente. Es una fuente infinita de alegría y energía próspera.”

- Jim Fargiano

Receta 51.

“Estás a punto de ser más feliz que nunca.

Escribe “SÍ” para reclamarlo”

Receta 52.

"La felicidad es un estado mental.

Es vivir con paz y alegría.

Es poder reír y sonreír,

jugar con la vida, como si fuera un juguete".

- AiR Atman en Ravi

### Receta 53.

Cada día que pasa te estás acercando más y más a la realización de tus sueños. Vienen para ti tantas bendiciones que vas a ser la persona más feliz del planeta. Esto ya es un hecho, solo ten paciencia un poquito más, ya pronto podrás disfrutar de su manifestación en tu realidad

### Receta 54.

“La felicidad no depende de lo que pase fuera de ti, sino de lo que pase dentro de ti. Se mide por el espíritu con el que afrontas los problemas de la vida”.

- Harold B. Lee

### Receta 55.

"El momento en que te das cuenta de que eres responsable de tu propia felicidad es el momento en que dejas de invitar a la infelicidad a tu vida".

- Jackie Griffin

### Receta 56.

#### La Glándula Pineal.

Es una glándula que libera la melatonina, la “hormona de la juventud eterna”, una hormona que funciona como antioxidante, tiene propiedades anticancerígenas y antienvjecimiento.

Asociada con el sexto chakra, Ajna, llamado Ojo de la Sabiduría, símbolo de iluminación. Si tenemos este centro de energía bloqueado, somos incapaces de ver la verdad y la realidad tal cual es, por el contrario, si este chakra está activado, nuestros sentidos se abren al mundo exterior, a la vez que nos conecta con el mundo interior, teniendo una visión más profunda de la vida.

+Beneficios de activar el Tercer ojo.

- Se abre tu energía universal y esencia divina. Se potencia tu creatividad
- Te da mayor felicidad, bienestar, positivismo, alegría
- Te liberas del estrés regulando la absorción de los radicales libres
- Mejora la regeneración celular y retrasa el envejecimiento
- Te sientes más equilibrado contigo mismo
- Algunas enfermedades pueden remitir, incluso en enfermedades graves
- Se desarrolla tu percepción y facultades extrasensoriales
- Se reparan los ciclos del sueño y se expande la conciencia

Miles de personas en todo el mundo han activado su glándula pineal, o tercer ojo, tras la promesa de alcanzar estados de felicidad permanente.

Receta 57.

TODO LO QUE NECESITAS YA ESTÁ EN TÍ.

No necesitas que te quieran, necesitas quererte.

No necesitas que te valoren, necesitas valorarte.

No necesitas que te perdonen, necesitas perdonarte.

No necesitas ser aceptado, necesitas aceptarte.

No necesitas comprensión, necesitas comprenderte.

No necesitas que te conozcan, necesitas conocerte.

No necesitas a nadie que te haga feliz, necesitas saber que ya tienes todo para ser feliz.

a gracia, la magia está en saber valorar todo cuanto hay en tu vida, en saber quién eres.

Todo lo que necesitas está en ti.

El universo habita en ti.

Receta 58.

“Calma, todo está fluyendo con un propósito divino, suelta el control, ríndete y confía. No hay una meta para ser feliz, la felicidad se encuentra en el camino. Por eso hoy detente un segundo, respira, agradece y sonríe, este presente es tu mayor regalo, disfrútalo”

Receta 59.

“No te castigues. Ten paciencia contigo. Te tomó años formar los malos hábitos de pensamiento que ya no deseas. Tomará un poco de tiempo formar nuevos y mejores. Pero te prometo esto: incluso un pequeño movimiento en esa dirección te traerá algo de paz. Cuanto más esfuerzo le dediques, más rápido encontrarás tu felicidad.”

- Holly Mosier

Receta 60.

"Todo el mundo desea ser feliz, pero en este mundo de ritmo rápido, cada vez es más difícil estar realmente contento. Aunque asumimos que la felicidad depende de factores externos, en realidad tiene mucho que ver con nuestra actitud y perspectiva."

- Oscar Auliq-Ice

Receta 61.

“La vida no es estable, serás feliz a veces, triste a veces, todo lo que tenemos que hacer es ser pacientes, porque un momento de felicidad vale más que mil momentos de tristeza y pavor”.

- Maitha AlShamsi

Receta 62.

“La felicidad nunca tiene prisa. Si te mueves demasiado rápido, la dejarás atrás ”.

- Richelle E. Goodrich

Receta 63.

“Date el beneficio de creer. El limbo no es para siempre y el túnel termina. Los sueños toman vuelo y el éxito es alcanzable. Pero verdaderamente es la felicidad de uno mismo lo que debemos alcanzar. Llegará tu momento y la paciencia será tu maestra. Confía en ella y te ayudará a cumplir el deseo que habita en tu corazón.”

- Kimberlee Ann Bastian

Receta 64.

“La paciencia es una habilidad que aporta belleza. La paciencia trae fuerza. La paciencia trae felicidad - ¡Practica la paciencia y lograrás tus objetivos!”

- Angie karan

Receta 65.

“Dejar ir nos da libertad, y la libertad es la única condición para la felicidad. Si, en nuestro corazón, todavía nos aferramos a algo (ira, ansiedad o posesiones) no podemos ser libres”.

- Thich Nhat Hanh

Receta 66

"La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía".

- Mahatma Gandhi

Receta 67.

Vienen tantas bendiciones, que te harán sentir como la persona más feliz del mundo. Ten paciencia y confía en el Universo.

Escribe “555” si confías

Receta 68

El Universo quiere verte feliz, es por eso que va a enviarte ese milagro que llevas esperando tanto tiempo. Sonríe para darle la bienvenida a este maravilloso evento.

Receta 69.

“No es lo que tienes o quién eres o dónde estás o lo que estás haciendo lo que te hace feliz o infeliz. Es lo que piensas al respecto”.



- Dale Carnegie

Receta 70.

“Asume la responsabilidad de tu propia felicidad, nunca la pongas en manos de otras personas.”

- Roy T. Bennett

Receta 71.

Declaro, decreto y manifiesto salud, felicidad y abundancia para mi y mi familia durante esta semana.

Escribe “Hecho está” para afirmarlo

Receta 72.

Deja ir todo lo negativo y enfócate en lo positivo. Aprende a cerrar ciclos y ser feliz

Receta 73.

"El éxito es conseguir lo que quieres, la felicidad es querer lo que obtienes."

- WP Kinsella

Receta 74.

Así como vibras, atraes. Enamórate de ti y de la vida, después atraerás a las personas correctas a tu alrededor. Cuando eres feliz, eres un imán para todo lo positivo que el universo ofrece

Receta 75

"Deja de compararte con otras personas, simplemente elige ser feliz y vivir tu propia vida".

- Roy T. Bennett

Receta 76.

“No dejes de lado tu felicidad. No esperes a ser feliz en el futuro. El mejor momento para ser feliz es siempre es ahora.”

- Roy T. Bennett

Receta 77.

El universo está eliminando toda la toxicidad en tu vida. La paz y la tranquilidad vienen en camino. Vas a ser más feliz que nunca.

Escribe “ASÍ SEA” para afirmarlo

Receta 78.

"La felicidad no es la ausencia de problemas, es la capacidad de lidiar con ellos".

- Steve Maraboli

## Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Reiki” 2021

### Receta 1

“La felicidad es un estado de ánimo, una elección, una forma de vida; no es algo que debes lograr, es algo que debes experimentar.”

- Steve Maraboli

### Receta 2

"Si quieres encontrar la felicidad, encuentra la gratitud."

- Steve Maraboli

### Receta 3

“La felicidad no se puede poseer, ganar o consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada segundo con amor y gratitud.”

Denis Waitley

### Receta 4

Haz las paces contigo mismo, disminuye la expectativa y entiende que la felicidad no es tener, es ser.

### Receta 5

“No busques la felicidad fuera de ti. Los despiertos buscan la felicidad en su interior”.

- Peter Deunov

### Receta 6

“Todo depende de tu intención. Todo el tiempo, por lo tanto, controla tu actitud y motivación. Como dijo Patrul Rinpoche, todo el mundo quiere la felicidad, pero la verdadera forma de alcanzar la felicidad perfecta es llevando la felicidad a los demás.”

- Dilgo Khyentse

### Receta 7

"Nunca es demasiado tarde. Incluso si vas a morir mañana, mantente recto y claro y sé un ser humano feliz hoy. Si mantienes feliz tu situación día a día, eventualmente alcanzarás la mayor felicidad, la iluminación.”

- Thubten Yeshe

### Receta 8

Decreto para la felicidad.

Estoy muy contenta, alegre, llena de fe, de energía y pasión por la vida. Mi cuerpo, mi mente, mis emociones y mi espíritu están llenos de fuerza, de vitalidad y entusiasmos por vivir.

Confío en mi poder, tengo la seguridad de que mis pensamientos convierten mis más grandes deseos en realidad. Creo en mi ser, utilizo mi poder creativo con conciencia. Soy feliz, observo las cosas hermosas. Me siento muy bien. Tengo abundancia, estoy en constante expansión, tengo mucho más de lo necesario.

El dinero llega fácil y de forma muy rápida. El Universo escucha y materializa mis deseos.

Dios me permite usar todo mi potencial humano para crear, ser feliz, y ayudar a mis seres queridos, para poder ser un sol e iluminarles su camino.

Amo la vida, Trabajo con caridad, encuentro la sabiduría y SOY FELIZ, SUMAMENTE FELIZ, IRRADIO FELICIDAD EN TODO MOMENTO.

#### Receta 9

“A veces caemos en lo negativo tan profundamente que no nos damos cuenta de que nuestra primera reacción instintiva a todo es pensar negativamente o" buscar "lo malo en cada situación. La frase "demasiado bueno para ser verdad" proviene directamente de este aspecto de nosotros mismos. Ser cauteloso puede ser bueno en ciertas situaciones, pero descartar cada interacción o idea ante la posibilidad de que "sucedan cosas malas" nos coloca en un lugar donde lo bello o lo divino nunca tiene la oportunidad de florecer por completo. Observa tus pensamientos con cuidado, ya que eres el único que puede permitir que la felicidad prospere en tu vida.”

- Gary Hopkins

#### Receta 10

“Dejar ir nos da libertad, y la libertad es la única condición para la felicidad. Si, en nuestro corazón, todavía nos aferramos a algo (ira, ansiedad o posesiones) no podemos ser libres”.

- Thich Nhat Hanh

#### Receta 11.

“Mucha gente piensa que la emoción es felicidad ... Pero cuando estás emocionado, no estás en paz. La verdadera felicidad se basa en la paz”.

- Thich Nhat Hanh

#### Receta 12

“Si descuidas la protección de tu mente, no podrás cerrar la puerta al sufrimiento, ni abrir la puerta a la felicidad.”

- Lama Zopa Rinpoche

#### Receta 13

“La raíz de toda felicidad es la mente; la raíz de todo sufrimiento es la mente. La raíz de todas las aflicciones y la raíz de toda fe, devoción, amor y compasión descienden a la mente. Si conocemos la naturaleza de nuestra mente, podemos hacer uso del gran tesoro y, finalmente, obtener la felicidad perfecta y el resultado final de la liberación y la omnisciencia”.

- Khenchen Thrangu

#### Receta 14

“Si pensamos que tenemos veinticuatro horas para lograr un determinado propósito, el día de hoy se convertirá en un medio para lograr un fin. El momento de cortar leña y acarrear agua es el momento de la felicidad. No necesitamos esperar a que se hagan estas tareas para ser felices. Tener felicidad en este momento es el espíritu de la falta de objetivo. De lo contrario, correremos en círculos por el resto de nuestra vida. Tenemos todo lo que necesitamos para hacer que el momento presente sea el más feliz de nuestra vida, aunque tengamos un resfriado o un dolor de cabeza. No tenemos que esperar hasta superar el resfriado para ser felices. Tener un resfriado es parte de la vida”.

- Thich Nhat Hanh

#### Receta 15

El Universo quiere verte feliz, así que el día de hoy te enviará milagro tras milagro hasta que no tengas más remedio que sonreír. ¿Estás lista?

#### Receta 16

“Si quieres experimentar alegría y felicidad en la vida, debes liberar tu mente. No te conviertas en un prisionero de tus pensamientos. No permitas que tus percepciones sean las únicas opiniones en las que crees. Deja que la verdad penetre en tu núcleo mientras te libera.”

- Amaka Imani Nkosazana

#### Receta 17

“Los venerables maestros, filósofos y practicantes espirituales a lo largo de la historia han llegado a la conclusión de que la mayor felicidad que podemos experimentar proviene del desarrollo de un corazón amoroso y abierto”.

- Allan Lokos

#### Receta 18

“La raíz de nuestros problemas está dentro de nuestra mente. Son nuestras formas torpes de pensar. Tenemos que reconocer las formas correctas de pensar, que traen felicidad, y las formas incorrectas de pensar, que traen sufrimiento. Con una forma de pensar, tenemos problemas en nuestra vida; con otra forma de pensar, no los tenemos. En otras palabras, la felicidad y el sufrimiento provienen de nuestra propia mente. Nuestra mente crea nuestra vida.”

- Thubten Zopa

Receta 19

“Al sanar nuestra mente con gran compasión, podremos resolver todos nuestros problemas y los de los demás. El pensamiento positivo de la compasión no solo nos ayudará a recuperarnos de la enfermedad, sino que también nos traerá paz, felicidad y satisfacción. Nos permitirá disfrutar de la vida. También traerá paz y felicidad a nuestra familia y amigos y a otras personas que nos rodean. Debido a que no tendremos pensamientos negativos hacia ellos, las personas, e incluso los animales, con los que lidiamos se sentirán felices. Si tenemos bondad amorosa y compasión, nuestra principal preocupación siempre será no lastimar a los demás, y esto en sí mismo es sanador. Una persona compasiva es el sanador más poderoso, no solo de su propia enfermedad y otros problemas, sino de los de los demás. Una persona con bondad amorosa y compasión cura a los demás simplemente existiendo.”

- Thubten Zopa

Receta 20

ESTO ES PARA TI:

Si aprendes a vivir tranquila y en aceptación. Serás feliz.

No te faltará nada, porque si vives agradecida en amor y aceptación, lo que necesites no te faltará.

Los dormidos quizás te llamen conformista; pero tú vas a tener más que ellos....

Tú estarás completa y por más apegos que ellos tengan, estarán vacíos.

El ego no llena... Es el principio de los vacíos... Es el apetito por "tenencias" y por ende; la esclavitud al materialismo...

Receta 21

"Todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, pero toda la felicidad y el crecimiento se produce mientras la estás escalando".

- Andy Rooney

Receta 22

## LA QUEJA ATRAE DOLOR Y SUFRIMIENTO.

Un ingrediente de la infelicidad es la queja.. Cada vez que te quejas, le dices al universo que te envíe más de lo que no te gusta..

Cada vez que te quejas, te olvidas de lo bendecido que eres..

Cada vez que te quejas, abres la puerta a la amargura..

Cada vez que te quejas, atraes pobreza espiritual..

Cada vez que te quejas, te cierras a la abundancia y en consecuencia, a la prosperidad..

Cada vez que te quejas, envidiarás a todos los que te rodean..

Cada vez que te quejas, endureces tu corazón. ¿Seguimos...?

Vive en agradecimiento

## GRACIAS GRACIAS GRACIAS QUERIDO UNIVERSO.

### Receta 23

Deja de buscar razones para ser infeliz. Enfócate en las cosas que sí tienes, y en las muchas miles de razones por las que deberías ser muy feliz.

### Receta 24

"La felicidad viene de adentro. No depende de cosas externas ni de otras personas. Te vuelves vulnerable y puedes ser herido fácilmente cuando tus sentimientos de seguridad y felicidad dependen del comportamiento y las acciones de otras personas. Nunca le des tu poder a nadie más."

- Brian Weiss

### Receta 25

"La felicidad proviene de ayudar a los demás, de estar con otros y de compartir, aunque sea solo una sonrisa".

- Zain Hashmi

### Receta 26

"Cuanto más nos preocupamos genuinamente por los demás, mayor será nuestra propia felicidad y paz interior".

- Allan Lokos

### Receta 27

"La felicidad no depende de las cosas que me rodean, sino de mi actitud".

- Alfred Montapert

## Receta 28

"Serás feliz hoy si agradeces este día, aunque aún no lo hayas recorrido, si guardas una sonrisa para esos que te miren con mala cara, si tus manos están listas para ayudar y para dar, de lo que tengas. Serás feliz, porque las bendiciones volverán multiplicadas."

## Receta 29

No hay camino a la felicidad, la felicidad es el camino

-Buda

## Receta 30

"En ocasiones, el secreto de la felicidad está no en buscar sino en dejarse encontrar, en ser paciente y mantener siempre el corazón encendido de ilusiones, de esperanzas."

## Receta 31

Dicen que nos convertimos en lo que pensamos todo el día. Por eso piensa en ser feliz

## Receta 32.

Tu felicidad depende de algo que solo tienes tú: tu actitud.

## Receta 33.

## NO TE DEFIENDAS.

Cuando tratas de defenderte estás dando demasiada importancia a las palabras de los otros y das más fuerza a sus opiniones.

Si aceptas el no defenderte, estás mostrando que las opiniones de los demás no te afectan, que "escuchas", que son simplemente opiniones y que no tienes que convencer a los otros para ser feliz.

Tu silencio interno te vuelve sereno.

Practica el arte de no hablar. Progresivamente desarrollarás el arte de hablar sin hablar y tu verdadera naturaleza interna reemplazará tu personalidad artificial dejando brotar la luz de tu corazón y el poder de la sabiduría el "noble silencio".

Respetar la vida de los demás y de todo lo que existe en el mundo. No trates de forzar, manipular y controlar a los otros. Conviértete en tu propio maestro y deja a los demás ser lo que son o lo que tienen capacidad de ser. Instálate en el silencio y la armonía de todo el universo.

## Receta 34

Sé feliz. Si valoras todo lo que tienes, comprenderás que tienes suficiente y lo necesario para ser feliz.

Así es...

Receta 35

Felicidad no es tener mucho. La felicidad es dar mucho.

Receta 36

Sigue al amor y hazle siempre caso, porque el amor es esa llave que abre las puertas, donde se encuentran la paz y la felicidad.

Así es...

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- "Reiki" 2022**

Receta 1.

Te sientes infeliz porque no estás alineada con quién eres. No por lo que hacen los demás.

Receta 2.

Sé feliz, no porque todo sea bueno en tu vida, sino porque puedes ver todo lo bueno, lo positivo, lo que te inspira y lo que te anima.

Hecho está...

Receta 3.

Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado. Si hablas o actúas con dolor, te seguirá el dolor. Si lo haces con felicidad, la felicidad te seguirá como una sombra que nunca te abandonará.

Receta 4.

La felicidad no llega cuando conseguimos lo que deseamos, sino cuando disfrutamos lo que tenemos...

Estos mantras te ayudarán a estar consciente en el aquí y ahora:

- "Donde estoy ahora es exactamente donde tengo que estar".
- "Me rodeo de aquellos que me hacen una mejor persona".
- "Soy un imán para la felicidad, el amor y la abundancia".
- "Si cambio mis pensamientos, cambiaré mi mundo".
- "Estoy abierto a la abundancia del universo".

Receta 5.

La mayoría piensa que la felicidad es conseguir el objeto de su apego, cuando en realidad, la felicidad es precisamente la ausencia de apegos.



Receta 6.

La felicidad no puede depender de los acontecimientos. Es tu reacción ante los acontecimientos lo que te hace sufrir.

Así es...

Receta 7.

La felicidad es un trabajo interior generado de nuestros pensamientos, sentimientos y actos en la vida, no corresponde a nadie más hacerte feliz. Ama quien eres, motiva tu bienestar y atrae abundancia.

#motivate #muje #reiki

Receta 8.

Si deseas la felicidad, estarás ansiosa por obtenerla y te sentirás constantemente insatisfecha; y la insatisfacción y la ansiedad matarán la misma felicidad que pretendes conseguir.

Así es...

Receta 9.

La felicidad también consiste en dejar ir por tu propio bien.

### **Recetas de felicidad páginas *New Age*- “Reiki” 2023**

Receta 1

La felicidad no es una cuestión de intensidad, sino de equilibrio, orden, ritmo y armonía

Receta 2

La felicidad no puede depender de los acontecimientos. Es tu reacción ante los acontecimientos lo que te hace sufrir.

Así es...

Receta 3

La felicidad no ocurre por casualidad, sino por elección.

Receta 4

Planta en tus acciones y en tu pensamiento semillas de felicidad, esperanza, éxito y amor; todo volverá a ti en abundancia. Esta es la ley de la naturaleza.

Receta 5

La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud.

Receta 6

El secreto para tener felicidad es tener algo que hacer.

Receta 7

La felicidad es el reflejo de mi estado interior en armonía, con lo que pienso y lo que hago.

Receta 8

La felicidad consiste en encontrar el equilibrio espiritual de quererse a sí mismo y amar a los demás.



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

## ACTA DE EXAMEN DE GRADO

No. 00022

Matrícula: 2213801400

RECETAS DE FELICIDAD EN  
FACEBOOK: UN ANÁLISIS  
CRÍTICO DEL DISCURSO.

En la Ciudad de México, se presentaron a las 13:00 horas del día 5 del mes de diciembre del año 2023 en la Unidad Iztapalapa de la Universidad Autónoma Metropolitana, los suscritos miembros del jurado:

DRA. ADRIANA GARCIA ANDRADE  
DR. FRANCISCO ANTAR MARTINEZ GUZMAN  
DR. JOSE JUAN SOTO RAMIREZ

Bajo la Presidencia de la primera y con carácter de Secretario el último, se reunieron para proceder al Examen de Grado cuya denominación aparece al margen, para la obtención del grado de:

MAESTRO EN PSICOLOGÍA SOCIAL

DE: EDGAR NAYAR RODRIGUEZ SORIANO

y de acuerdo con el artículo 78 fracción III del Reglamento de Estudios Superiores de la Universidad Autónoma Metropolitana, los miembros del jurado resolvieron:

### APROBAR

Acto continuo, la presidenta del jurado comunicó al interesado el resultado de la evaluación y, en caso aprobatorio, le fue tomada la protesta.

EDGAR NAYAR RODRIGUEZ SORIANO  
ALUMNO

REVISÓ  
MTRA. ROSALÍA SERRANO DE LA PAZ  
DIRECTORA DE SISTEMAS ESCOLARES

DIRECTOR DE LA DIVISIÓN DE GSH

DR. JOSE REGULO MORALES CALDERON

PRESIDENTA

DRA. ADRIANA GARCIA ANDRADE

VOCAL

DR. FRANCISCO ANTAR MARTINEZ GUZMAN

SECRETARIO

DR. JOSE JUAN SOTO RAMIREZ