
LA FELICIDAD COMO TECNOLOGÍA DE GOBIERNO EN EL CONTEXTO NEOLIBERAL: UNA EXPLORACIÓN DE LOS DISCURSOS FELICITARIOS EN TRES ÁMBITOS

Antar Martínez Guzmán¹ y Omar Medina Cárdenas²

Resumen

En décadas recientes, la noción de felicidad se ha trasladado de ámbitos filosóficos y místicos hacia una diversidad de campos que permean la vida cotidiana y la administración de la vida social. La felicidad se torna, cada vez más, una figura central en ámbitos tan diversos como la educación, el desarrollo económico, la salud mental, el desempeño laboral, la gestión empresarial o la realización personal. Los discursos sobre la misma proliferan e inundan la cultura popular y el imaginario social contemporáneo. En este contexto, cabe preguntarse sobre la función social de estos discursos y sobre las formas de subjetividad que promueven. En el presente texto, exploramos la manera en que los discursos de la felicidad irrumpen en tres ámbitos sociales específicos: la cultura terapéutica, la ciencia y la economía. Asimismo, buscamos ilustrar la manera en que dichas incursiones discursivas se encuentran también presentes en el contexto mexicano. Desde una perspectiva foucaultiana, realizamos una lectura de dicho panorama, argumentando que tales discursos pueden funcionar como mecanismos de regulación y conducción de la conducta, esto es, como formas de gubernamentalidad. Particularmente, discutimos (proponemos) la forma en que estos actúan como tecnologías de gobierno, promoviendo específicos modelos de sujeto que son psicológica y económicamente consonantes con una racionalidad neoliberal de gobierno.

Palabras Clave: Felicidad, psicología positiva, gubernamentalidad, neoliberalismo, discurso.

¹ Profesor Investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima (México). Correo electrónico: antar_martinez@ucol.mx

² Licenciado en Psicología por la Universidad de Colima (México). Correo electrónico: medinacs.omar@gmail.com

Abstract

In recent decades, the notion of happiness has moved from philosophical and mystical spheres to a diversity of fields that pervade everyday life and the management of social order. Happiness is becoming a central figure in areas as diverse as education, economic development, mental health, work performance, business management or personal fulfillment. The discourses about it proliferate and flood popular culture and contemporary social imaginary. In this context, it is important to ask about the social function of these discourses and about the forms of subjectivity they promote. In this paper we explore the way in which the discourses of happiness permeate three specific social domains: therapeutic culture, science and economics. Likewise, we seek to illustrate the way in which these discursive incursions are present in the Mexican context. From a Foucaultian perspective, we approach this scenario, arguing that such discourses can function as mechanisms for regulating and conducting behavior, that is, as forms of governmentality. In particular, we discuss the way in which these act as technologies of government, promoting specific subject models that are psychologically and economically consonant with a neoliberal rationality of government.

Key words: Happiness; positive psychology; governmentality; neoliberalism; discourse.

1. Introducción

La felicidad ha sido un tema central en el pensamiento y la cultura occidentales. Este tropo versátil de la experiencia y la cultura ha adoptado facetas múltiples a través de tiempos y espacios. Aun con su polisemia congénita y su cualidad fantasmal, forma parte de las fibras predilectas con que se teje el imaginario social y la vida en común. Ya como objeto de reflexión filosófica, ya como canon ético o aspiración íntima, su aura está presente en las religiones, el arte, la política y la cultura popular. Aunque su papel ha variado considerablemente, ha permanecido históricamente como un objeto que cautiva la experiencia de los individuos y habita los imaginarios que buscan dar sentido a la vida en común.

El interés por la felicidad puede rastrearse hasta la cuna helénica del pensamiento occidental. La pregunta socrática sobre cómo hemos de vivir la vida inaugura una vasta tradición de pensamiento en torno a lo que actualmente llamamos felicidad, y a la que contribuirá la filosofía clásica grecorromana. Aunque más diluida, la pregunta sobre la felicidad también estará presente en el medioevo anclada en buena medida a la teología cristiana, a la virtud y la beatitud que renuncian al plano terrenal y se consagran a las recompensas del orden divino. Posteriormente, será la Ilustración la que traiga de nuevo el tema de la felicidad al terreno de la vida humana y la sitúe en el marco de los ideales éticos y estéticos. A partir de este momento, las aspiraciones humanas no sólo serán asuntos de este mundo, sino que además serán proyectos sociales factibles de ser alcanzados por la voluntad y la razón ilustrada (Ortega, 2007). Así, el tema de la felicidad, con sus múltiples versiones y contraversiones, se convertirá en eje vertebral del pensamiento moderno³. Quizá por ello, Cahn y Vitrano (2008: vii) han sugerido que la historia entera de la ética "puede ser vista como un conjunto de variaciones sobre el tema de la felicidad".

Si bien el interés cultural en el tema de la felicidad han variado históricamente, es justo decir que la segunda mitad del siglo XX y los inicios del XXI se han caracterizado por una expansión inusitada de atención sobre este esquivo objeto (Zevnik, 2014). Los discursos en torno a la felicidad se multiplican e inundan el espacio público, penetrando en numerosos heterogéneos y campos sociales. En el contexto de las sociedades globales y el capitalismo tardío, la felicidad se vuelve tópico central en campos tan disímiles como la economía, la formación académica, la cultura organizacional, las políticas públicas y la creciente industria de la autoayuda y el desarrollo personal. La televisión y el cine, las revistas comerciales, la publicidad y la cultura de consumo parecen encontrar en la felicidad una sugerente figura para interpelar a sus audiencias. Más aún, la educación y la ciencia han encontrado en ella un objeto privilegiado de cultivo y de estudio. Este extendido y marcado

³ Para una genealogía histórica del tema de la felicidad en Occidente ver Zevnik (2014) y McMahon (2006).

interés en torno a la felicidad parece ser un rasgo distintivo de la subjetividad dominante en las sociedades contemporáneas y bien puede constituir lo que Sara Ahmed (2010) ha llamado *the happiness turn*; el giro de la felicidad.

En este contexto, resulta pertinente preguntarse por el despliegue de prácticas y procesos psicosociales más amplios en cuyos marcos la felicidad es definida y tornada objeto significativo para las formas de vida tanto individuales como colectivas. En el presente texto nos proponemos rastrear la irrupción de discursos felicitarios en tres ámbitos sociales especialmente relevantes para comprender los imaginarios que pueblan las sociedades actuales: la economía, la ciencia y la cultura terapéutica. Exploramos la manera en que estos discursos se movilizan a nivel global y buscamos identificar su presencia en el contexto mexicano. Asimismo, a través de algunos ejemplos y casos concretos, identificamos y discutimos ciertas características discursivas y modalidades de circulación para ilustrar su incursión en los campos señalados. Se trata de un análisis teórico que, utilizando fuentes primarias y secundarias, busca sugerir algunas coordenadas generales para aproximarse al funcionamiento de estos discursos en determinados contextos, argumentando que su presencia se vuelve central para comprender ciertas transformaciones culturales contemporáneas con respecto a la concepción del sujeto y el orden social.

A partir de una perspectiva foucaultiana y en el marco de los estudios de la gubernamentalidad (Foucault, 2002, 2006, 2007; Binkley, 2007, 2009; Rose, O'Malley y Valverde, 2006; Castro-Gómez, 2010; Papalini, Córdoba y Marengo, 2012; De La Fabián y Stecher, 2013; Pincheira, 2013), nos interesa hacer una lectura de la felicidad en tanto "objeto de interés" que, en el contexto actual, cristaliza y orienta prácticas y saberes heterogéneos destinados a la promoción de determinadas relaciones sociales y formas de habitar el mundo. Particularmente, nos preguntamos cuál es el modelo de sujeto que se infiere en dichos discursos y la forma en que éstos estimulan específicas formaciones subjetivas.

Desde estas coordenadas, argumentamos que la felicidad puede entenderse como una tecnología de gobierno que actúa sobre las subjetividades contemporáneas y que contribuye a regular la relación del sujeto consigo mismo y con los demás. Proponemos, finalmente, que los discursos felicitarios, en tanto tecnologías de gobierno, se articulan con ciertos elementos de lo que se ha llamado una "racionalidad neoliberal de gobierno" (Binkley, 2011; Castro-Gómez, 2010) predominante en el capitalismo global contemporáneo, de modo que contribuyen a la producción de subjetividades y relaciones sociales signadas por un *ethos* neoliberal. Así, los discursos de la felicidad y la manera en que circulan en el tejido social se vuelven claves útiles para aproximarse a las subjetividades contemporáneas y a las matrices de poder en que se entraman.

2. Gubernamentalidad y neoliberalismo

Las ciencias humanas y sociales han operado como un elemento clave para definir los modelos de sujeto y las formas de vida características de la modernidad (Foucault, 1991, 2008, 2010; Rose, 1996, 1999; Danziger, 1979, 2013; Parker, 2010). A través de mecanismos discursivos y materiales, han generado saberes y prácticas que van a permear el orden social hasta instaurar lógicas de producción de subjetividades. En este contexto, resulta útil echar mano de herramientas conceptuales foucaultianas interesadas en examinar los heterogéneos mecanismos que, en un contexto socio-histórico determinado, organizan una forma determinada de subjetividad y delimitan la manera en que los individuos se relacionan con la verdad. He aquí que el poder, desde esta perspectiva, no sólo se refiere solamente a las relaciones entre los sujetos, sino que incluye también –y quizá, en nuestros tiempos, principalmente– las relaciones del individuo consigo mismo, es decir, unos modos particulares de ser.

Este giro ético sugiere que los sujetos se construyen mediante determinados procedimientos y técnicas con los que llegan a entenderse de maneras específicas –concordantes con los saberes generados por las ciencias– y con los que actúan sobre sí mismos. Por tanto, un análisis de estos modos de subjetivación supone una identificación de los discursos y las prácticas que los hacen posibles. Con el término *prácticas de sí*, Foucault (2011) entiende aquellos modos de subjetivación en los que se aprecia la fuerza con que los discursos de verdad atraviesan a los individuos, generando la exigencia de que éstos se constituyan como “sujetos morales”, es decir, de que surja un *yo* que se formule a sí mismo bajo ciertos códigos y lineamientos.

A través de un ejercicio minucioso, sistemático y regular, dichas prácticas se traducen en enteras racionalidades; conforman experiencias, formas de pensar y disposiciones vitales en distintos ámbitos de la orden social. En este sentido, operan como estrategias de gobierno, entendiendo la actividad de gobernar más allá de las acciones que lleva a cabo una instancia de autoridad para administrar y regular individuos. Desde la perspectiva foucaultiana, el gobierno también “alude al dominio que se puede ejercer sobre uno mismo (...) sobre el cuerpo (...), el alma y la manera de obrar” (Foucault, 2006, p. 149). Desde esta perspectiva, el gobierno opera a través de la *conducción de la conducta*, donde la palabra ‘conducir’ asume dos significados. Por un lado, se refiere a dirigir las acciones de los otros, a la manera en que se dirige una orquesta. Pero también es conducirse; apunta igualmente a la propia conducta y a la manera en que uno actúa expresando la propia agencia. El gobierno se refiere, pues, a esta dupla en la que se ‘conduce’ la conducta de otros a la vez que se da forma a la conducta propia, donde el sujeto adopta una específica forma de comportarse.

Gobernar implica entonces conducir conductas, disponer su probabilidad, actuar sobre las acciones de otros sujetos y sobre las propias, persiguiendo objetivos específicos propios de un contexto sociohistórico determinado (Castro-Gómez, 2004). El gobierno se ejerce aquí desde diferentes lugares, ya no se trata de una sola entidad (i.e. el Estado) con la capacidad de gestionar las conductas, sino de múltiples instancias autoritativas que funcionan auspiciadas por heterogéneos saberes y regímenes de verdad (i.e. cultura terapéutica, valores comerciales, sistemas morales). Aunque múltiples, en estos procesos de gestión pueden reconocerse ciertos objetivos deseables, tales como la prosperidad, el orden social, la productividad o la autorrealización (Rose, 1996). Se trata, pues, de disposiciones estratégicas en tanto coinciden con los intereses de determinadas lógicas y racionalidades. En este texto, buscaremos interrogar una en específico; aquella vinculada al neoliberalismo. Desde esta perspectiva, un análisis de esta particular racionalidad implica ir más allá del dominio de las instituciones del Estado, para explorar las variadas maneras en las que la lógica neoliberal se inmiscuye de en el plano de la vida cotidiana.

Ciertamente, la idea de neoliberalismo remite a un vasto y complejo conjunto de fenómenos asociados al capitalismo global contemporáneo que, además, se expresan de diversas maneras en diferentes contextos geopolíticos. Para fines del argumento aquí planteado, entendemos el neoliberalismo principalmente como una racionalidad específica de gobierno predominante en la modernidad tardía o posmodernidad, que opera como una matriz económica y cultural que establece una particular ontología social vinculada al "capital humano" y una epistemología social que traduce todo valor y conocimiento en términos de una razón utilitaria. La racionalidad neoliberal insta una "sociedad de la empresa" (Dilts, 2011), donde las relaciones sociales se entienden en términos de actividades emprendedoras y productivas llevadas a cabo por sujetos competitivos (Hofmeyr, 2011).

Como teoría política y económica, concibe las vidas individuales como una fuerza fundamental que puede ser optimizada a través de la manipulación de las condiciones ambientales. Se devalúa la imagen del ciudadano como beneficiario de un Estado benévolo y se "libera" a los individuos del paternalismo institucional asociado al estado de bienestar y la cultura de la dependencia que se le atribuye. La racionalidad económica neoliberal genera condiciones bajo las cuales las poblaciones y organizaciones son inducidas a conducirse de forma autosuficiente y emprendedora, a depender menos de apoyos institucionales para abrirse camino en un mundo social competitivo reinventado a semejanza del mercado. Por tanto, el gobierno neoliberal no es un gobierno interventivo *per se*. Por el contrario, se plantea precisamente como no-intervencionista, de modo que busca regular y conducir los comportamientos individuales y grupales absteniéndose de gobernar demasiado (Binkley, 2014). La reformulación de la vida social en los términos del

mercado ocurre en ámbitos tan variados como la educación, la salud, los medios de comunicación y las políticas públicas.

Al centro de la estrategia neoliberal de gobierno se encuentra la necesidad de incitar a los individuos a desarrollar capacidades internas que les permitan incursionar y conducirse en el ámbito social a la manera del libre mercado. En este sentido, el sujeto neoliberal proyecta la vida como un juego competitivo, donde es preciso sacudirse las dependencias, ataduras e inercias institucionales que regularan el espacio común. Se trata de un sujeto "liberado" de las imposiciones estatales y dispuesto a relacionarse con el mundo – incluyéndose a sí mismo: su cuerpo, su mente, sus estados emocionales- en términos de recursos que pueden ser desarrollados y maximizados para obtener ventajas en un escenario de competencia.

Como Nikolas Rose (1999) va a mostrar, la libertad se vuelve en este contexto una noción clave. En contraste con un poder soberano o disciplinario, el gobierno neoliberal pretende orientar la conducta de los sujetos ya no a través de la coerción o la sujeción, sino a través de la persuasión y la seducción. Se requiere, pues, de un sujeto que se experimente así mismo como libre, de modo que la adopción de los mandatos culturales parezca provenir de la elección individual. El elemento de la libertad neoliberal permite así que la regulación externa (i.e. institucional) sea reemplazada por la auto-regulación, percibida como un ejercicio autónomo del individuo con respecto a sí mismo y, de esta manera, "lograr que los gobernados hagan coincidir sus propios deseos, esperanzas, decisiones, necesidades y estilos de vida con objetivos gubernamentales fijados de antemano" (Castro-Gómez, 2010: 13).

Es en este sentido, el neoliberalismo puede entenderse como una forma de *gubernamentalidad*, esto es, una forma de poder que incita la producción de sujetos autónomos y emprendedores; una racionalidad que "libera" a los individuos al tiempo que les demanda gobernarse a sí mismos bajo la lógica del auto-potenciamiento. Se trata de una forma de gobierno que promueve un sujeto que Foucault (2007) ha llamado un sujeto "empresario de sí mismo". En este marco, podemos sugerir que los discursos felicitarios y las prácticas en torno a ellos funcionan como tecnologías concomitantes con una racionalidad neoliberal de gobierno, en cuyo marco sirven como instrumentos para penetrar en los planos más íntimos y cotidianos de la experiencia humana.

3. Ámbitos de la felicidad

La felicidad parece ocupar un lugar central de la vida social y el imaginario de las sociedades globales contemporáneas. Con cada vez mayor frecuencia, este tropo es convocado para definir las narrativas culturales y orientar los anhelos personales y colectivos en los más diversos ámbitos: tanto en el plano cultural, como en el político y el económico; tanto en el dominio privado, como en el

público. Es posible constatar la presencia de los discursos de la felicidad en heterogéneos y a veces discordantes géneros y campos culturales. Estos discursos se caracterizan por tener una textura especialmente interdisciplinaria, en tanto conjugan elementos científicos, económicos y políticos en expresiones que pueden tomar la forma, por ejemplo, de periodismo divulgativo, investigación académica, técnicas motivacionales, contenidos televisivos o manuales de capacitación (Binkley, 2011). Teniendo en cuenta este carácter multidisciplinario y plurigenérico, podemos rastrear estos discursos en tres amplios rubros sociales que, aunque se entrecruzan, representan rutas importantes para el establecimiento y la operación de los mismos: a) la cultura terapéutica y su penetración en la cultura popular; b) la investigación científica, particularmente en psicología y disciplinas sociales afines; y c) los ordenamientos económicos y su influencia en políticas institucionales. Así, a través de una clasificación más bien heurística, ejemplificamos con algunos casos la forma en que estos discursos incursionan en los ámbitos mencionados, tanto en el contexto global como en el mexicano.

a) La felicidad en la cultura terapéutica

Incontables son las referencias a la felicidad en la cultura popular contemporánea. Sus ecos se escuchan en la música pop y se encuentran en las aventuras que el cine proyecta. Programas de televisión y géneros de prensa, directa o indirectamente, incluyen a la felicidad como eje articulador de los temas que interesan a las grandes audiencias. La publicidad comercial bien pueden invitarte a “destapar la felicidad” como un refresco, mientras que una tienda de muebles y accesorios del hogar te promete “una vida más feliz en casa”. Sin embargo, dentro de esta multitud de discursos felicitarios que inundan la vida cotidiana, queremos prestar especial atención a aquellos orientados a que los individuos promuevan y regulen su propia felicidad.

Se trata, pues, de discursos actuando en el marco de una *cultura terapéutica*, entendida como “la extensión y vulgarización de saberes, técnicas y recursos de apoyo subjetivo que están inmediatamente disponibles en la sociedad y a los que se accede sin la intervención de un dispositivo experto” (Papalini, 2013: 171). La cultura terapéutica abarca toda una variedad de conocimientos populares asociados a la psicología y disciplinas afines, las neurociencias vinculados, por ejemplo, con las terapias alternativas, las medicinas tradicionales y corrientes tales como el *new age*, todas prácticas orientadas al cuidado de sí mismo. En esta cultura, la cualidad terapéutica no se limita ya al tratamiento y la corrección de estados anormales y desviaciones, sino que se orienta a la estimulación sistemática del “bienestar integral” y a la continua vigorización de una profilaxis psicológica y física. La noción felicidad juega aquí un papel importante como eje articulador de la praxis terapéutica.

Así, es posible observar en medios de comunicación –impresos, audiovisuales o en línea- la proliferación de secciones que ofrecen métodos inmediatos para medir el nivel de la propia felicidad, así como consejos prácticos y recetas infalibles para su consecución. *Nueve actividades para triunfar profesionalmente y ser feliz*⁴ es, por ejemplo, un título típico de los contenidos que abundan en revistas y páginas web, mientras que en libros como “La Búsqueda de la Felicidad” (Ben-Shahar, 2013) aparecen manuales más amplios que ofrecen el camino óptimo hacia la “olla de oro” de la felicidad. En esta línea, es común encontrarse con textos como los siguientes:

<p>“1. Elija el camino: definir objetivos concretos para lograr la motivación y medición de los avances.</p> <p>2. Descubra: las metas y pasiones llevan a alternativas y a analizar intereses y competencias</p> <p>3. Experimente: de pequeños pasos hacia donde quiera ir y no invierta de más en tiempo o dinero en el autodescubrimiento profesional.</p> <p>4. Especializarse: construya su vocación y dele prioridad a alguno de sus intereses.</p> <p>5. Dedique tiempo: no espere el momento para aprender, haga el momento y motive a través de conocer más sobre el tema.”</p>	<p>“Piensa en alguna situación reciente que le haya significado alguna perturbación emocional, o un acontecimiento futuro que le preocupe. Empiece por darse el permiso para ser humano (...). Siéntase libre de hablar de ello con alguien en quien confíe, o escriba cómo se siente (...). Esta primera etapa puede durar cinco segundos o cinco minutos, o el tiempo que usted necesite.</p> <p>Seguidamente, reconstruya la situación. Pregúntese cuáles son los resultados positivos que tuvo (...) ¿Aprendió algo nuevo? (...)</p> <p>Por último, trate de ver la situación en perspectiva (...) ¿Se está preocupando demasiado por algo que no vale la pena? (...)</p> <p>Acostúmbrese a hacer este ejercicio de manera regular (...). Cuanto más lo practique, más beneficio le reportará.”</p>
---	---

Tabla 1. Ejemplos de “recetas para la felicidad”. Del lado derecho, un fragmento del artículo “Nueve actividades para triunfar profesionalmente y ser feliz”; del lado izquierdo, un fragmento de Ben-Shahar (2013, p. 117-118).

Llama la atención la recurrente modalidad discursiva con que se plantean estas “recetas de la felicidad”. Los métodos para ser feliz se presentan generalmente como listas de consejos cortos y concisos, fáciles de seguir y con

⁴ Sánchez (2016), disponible en <http://www.sinembargo.mx/06-10-2016/3101271>

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.

También resulta interesante, en el primer ejemplo, la asociación discursiva que se realiza entre "triunfar profesionalmente" y "ser feliz", en tanto sugiere una relación quizá de causalidad o al menos de correlación positiva entre los elementos: éxito profesional y felicidad coinciden, avanzan juntos en una misma dirección. El segundo ejemplo muestra que, en "la búsqueda de la felicidad", es necesario afrontar las contrariedades de la vida a través de "ejercicios" meramente individuales, basados en la (re)evaluación cognitiva que conduzca centrarse en "resultados positivos" y que comporte "beneficios". La cultura terapéutica se potencializa gracias a la circulación masiva de información en los medios de comunicación y especialmente en los medios electrónicos, donde un sinfín de gurúes y de difusos "expertos" ofrecen incontables respuestas a la pregunta que parece abreviar la inquietud ansiosa del sujeto contemporáneo: "¿cómo puedo ser feliz?".

También es posible observar la inmersión de los discursos de la felicidad en la cultura terapéutica a través de la vasta industria de la literatura de autoayuda. El género de la autoayuda en Estados Unidos y se expande hacia los países latinoamericanos, implantando modelos de carácter y de conducta donde la felicidad simboliza la señal del éxito social y personal por antonomasia (Ampudia, 2006; Canavire, 2013). Posteriormente, ciertos discursos provenientes de la psicología académica van a entroncar y a combinarse con los mismos. Para Ahmed (2010), los discursos felicitarios cobrarán especial prominencia en el género de la autoayuda hacia el 2005, reflejada en su éxito en ventas reflejará y en la percepción del público de que sus contenidos son válidos y legítimos.

La popularidad de la literatura de autoayuda se observa en una multiplicación de su producción y consumo. En el año 2009 la revista *Psychology Today* reportó que, mientras que en 2000 se registraron sólo 50 nuevas obras del género de no-ficción cuyos títulos hacían alusión al término "felicidad", para 2008 dicho número aumentó a 4000 (Flora, 2009, citado por Binkley, 2011). En el caso de los países latinoamericanos también se observa una presencia creciente de la literatura de autoayuda en la última década (Papalini, 2003, 2007).

En el caso de México, de acuerdo con datos generados por la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (Caniem), en el periodo de 1999 a 2009 se escribieron en promedio 350 libros de este tipo al año, cuyas altas ventas (cercasas a los tres millones de ejemplares anuales) derivaron también en un gran número de reimpressiones (Peredo, 2012). 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). Por su parte, en la Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumo Culturales del año 2010, este género se posicionó en el tercer lugar de los más preferidos por los consumidores (CONACULTA, 2014).

En contraste con el recetario de la felicidad, en la literatura de autoayuda se desarrollan discursos más extensos y complejos que incluyen una multiplicidad de recursos retóricos (donde las listas y recetas son sólo algunos de ellos). Por ejemplo, la puntera obra *Cómo Ganar Amigos e Influir sobre las Personas* de Dale Carnegie (contada entre las más vendidas en librerías populares mexicanas⁵) ofrece preceptos orientados, en la misma línea que el ejemplo anterior, al logro de un objetivo específico: el éxito profesional. Para ello, despliega estrategias retóricas variadas tales como el uso de anécdotas y testimonios personales, así como la evocación de discursos científicos legitimadores, asociados principalmente a la psicología.

Tanto el libro de Carnegie como los demás de su tipo poseen un estilo lingüístico que busca interpelar al gran público, evitando el exceso de tecnicismos, aunque selectivamente incorporando algunos que permitan construir el discurso como científicamente sustentado. Con frecuencia se utilizan testimonios narrativos que remiten a experiencias individuales (ya sea del autor o de otras personas), generando formas de identificación con la audiencia donde el individuo funge como causa/origen y solución/desenlace de todos sus problemas. El sustrato de la narración tiene como máxima la importancia del auto-aprendizaje y la auto-regulación; si se quiere, implementa una pedagogía de la felicidad en la que el individuo se auto-enseña a ser feliz.

Así, el género de la autoayuda, en tanto producto de la cultura masiva, es una de las vías privilegiadas por las que se instaura y populariza el ideal cultural de la felicidad. Estos contenidos culturales ya no se transmiten pasivamente; la cualidad prescriptiva de los discursos, y la miríada de consejos y técnicas que ofrecen, sitúan al lector en una posición de sujeto activo ante su propia vida, capaz de seguir un conjunto de reglas y pasos para pensar, sentir y actuar de modos que le conducirán a aumentar sus recursos y potencialidades. La literatura de autoayuda funciona también como un mecanismo de reflexividad individual (Ampudia, 2006), donde el lector es incitado a volverse consciente, evaluar y monitorear sus propios procesos conductuales, cognitivos y afectivos, como un primer paso para regularlos activamente. En este entramado discursivo, la felicidad se vuelve un atributo psicológico personal, un objeto maleable que puede cultivarse y ejercitarse por voluntad propia. Un ejemplo de ello se encuentra en la reiterada metáfora según la cual la felicidad es como un músculo:

Sin sudor no hay felicidad. Comprendemos perfectamente que para tener más aguante, más fuerza, más flexibilidad, hemos de hacer esfuerzos regulares (...) debemos esforzarnos corriendo, haciendo musculación, yoga

⁵ Ver por ejemplo: <http://www.gandhi.com.mx/libros/los-mas-vendidos>

o gimnasia (...) En este caso, igual que con tener más aguante o musculación, no basta con quererlo, hay que entrenarse. Este "entrenamiento de la mente" corresponde a todos los ejercicios de Psicología Positiva, sino como una creación y una activación regular de los circuitos cerebrales que movilizan las emociones positivas. (André, 2014: 21-22)

Si la felicidad es una especie de músculo, resulta entonces comprensible que en la cultura terapéutica proliferen los "ejercicios" para fortalecerla. Estos ejercicios promueven una actuación sobre el cuerpo, la mente y la conducta con el objetivo de alcanzar una transformación interna que derive en niveles más altos de bienestar y felicidad.

Más allá de la literatura de autoayuda, cultura terapéutica en torno a la felicidad se manifiesta además en las variadas técnicas prácticas y ejercicios cognitivo-conductuales que se ofrecen para incrementar sistemáticamente, en distintos momentos y espacios, los niveles de bienestar. Se tiene, por ejemplo, el caso del *coaching*, en donde el rol tradicional del terapeuta se reemplaza por el de un *coach* que, precisamente, "entrena" a sus clientes para que alcancen su felicidad y sus objetivos vitales. Esta técnica está enfocada a la optimización de las potencialidades individuales sin la mediación de una figura experta, pues la relación con el *coach* es más informal y horizontal, permitiendo situar al cliente como sujeto autónomo y responsable de cambiar su forma de ser o de vivir (Binkley, 2001).

Un ejemplo más se encuentra en las técnicas propuestas por el *new age*, movimiento cultural de heterogéneas influencias que adopta una posición naturalista y espiritual, teniendo entre sus objetivos la búsqueda de la autorrealización y de la "paz interior" mediante el rechazo de los valores materiales y de las instituciones modernas. Esta corriente aboga también por métodos basados en el auto-aprendizaje y la reflexión interna, como la meditación, en la que el auto-descubrimiento y el cambio de pensamiento son la clave para alcanzar el bienestar (Papalini, 2006). En suma, la felicidad (y sus sucedáneos) se encuentran presentes en un amplio espectro de prácticas y discursos vinculados con la cultura terapéutica de nuestros días, se distribuye a través de medios culturales masivos y mediáticos que bien pueden constituir, además, una suerte de industria de la felicidad (Ahmed, 2010; Davies, 2016), donde ésta se produce y consume, acumulando valor a la manera de una forma de capital.

b) Felicidad y economía

La felicidad se ha tornado un "objeto de interés" para diferentes áreas del conocimiento y la gestión social, más allá de las fronteras de la filosofía y las ciencias humanas. Las llamadas ciencias duras se han empeñado en dotar de

claridad analítica a este nuevo objeto de conocimiento; esto es, de definirlo operacionalmente como un objeto medible, manipulable y provisto de valor práctico. Se trata, en suma, de construirlo como un objeto que pueda participar del juego económico.

El pronunciado interés por este objeto en el ámbito económico ha desembocado en lo que algunos llaman la "economía de la felicidad" (Bruni y Porta, 2007). Este giro económico hacia la felicidad tiene su origen en la llamada "paradoja de la felicidad" propuesta por Easterlin (1974), quien argumentó que una vez que un individuo o sociedad han alcanzado un cierto nivel de riqueza económica, cualquier posterior aumento en el ingreso tiene poco o nulo impacto en el nivel de felicidad o bienestar. La economía de la felicidad propondría que esta paradoja "pone en tela de juicio algunos de los principios básicos de la economía contemporánea"⁶ (Bruni y Porta, 2007: xvii).

Desde entonces, las voces que apuestan por un "cambio radical" o que llaman a dar un giro hacia la felicidad en el ámbito económico proliferan y se amplifican. Para Layard (2006), por ejemplo, la economía tradicional erra en sus explicaciones porque ignora los hallazgos y las contribuciones de la psicología, lo que vuelve entonces necesario incorporar las formulaciones de la disciplina psicológica en un marco de razonamiento basado en la relación costo-beneficio. La mancuerna entre economía y ciencias sociales (especialmente la psicología), sería entonces un paso más hacia lo que el autor considera el objetivo central de las ciencias sociales: identificar aquello que obstaculiza o promueve la felicidad de las personas. Un ejemplo temprano de la forma en que la economía incursiona en las políticas nacionales de gobierno lo encontramos en el Bután de 1972, donde el rey en turno propuso que los objetivos de desarrollo de su país se enfocasen en el nivel de felicidad de la población, restándole importancia a medidas tradicionales como el Producto Interno Bruto (PIB). Sería hasta 2008 cuando en dicho país se lanza oficialmente un nuevo indicador de desarrollo conocido como Felicidad Nacional Bruta (FNB) (Gómez y Jiménez, 2013).

En esta línea, es posible observar una creciente insatisfacción en el ámbito económico con el predominio del PIB como indicador del bienestar de las sociedades (Rojas, 2011). Muestra de ello es la creación por parte del gobierno francés, en 2009, de la Comisión para la Medición del Desarrollo Económico y del Progreso Social, cuya encomienda consiste en examinar los límites del PIB como indicador e identificar otras formas posibles de medición del "progreso social". Esta reconsideración ha sido también impulsada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2011) que reconoce en sus resoluciones reconoce a la felicidad como un "objetivo humano fundamental" y una "aspiración universal", invitando a sus países miembros a crear nuevos índices de medida que la pongan en el centro y permiten redefinir políticas

⁶ Traducción propia del inglés.

públicas. Un año después, la ONU proclamaría el 20 de marzo como Día Internacional de la Felicidad.

Estos giros muestran una creciente preocupación de los gobiernos por regular tanto los factores “objetivos” del bienestar, generalmente vinculados a la economía (i.e. ingreso, PIB, desempleo, inflación), como los “subjetivos” (asociados, por ejemplo, a las relaciones sociales, la percepción de la salud, libertad o la vida emocional), con las consecuentes implicaciones que esto tiene en el plano de las políticas públicas. Así, la felicidad migra de la reflexión filosófica, ética o artística al campo de la gestión económica y las estrategias de gobierno, que generan un conjunto de mecanismos para medir y evaluar aquello que otrora fuese inconmensurable.

En esta matriz discursiva, los términos “bienestar” y “felicidad” con frecuencia aparecen asociados o se consideran equivalentes. Un supuesto común en este contexto es que los gobiernos deben proporcionar las condiciones necesarias para que cada individuo desarrolle su pleno potencial y alcance su felicidad (Gómez y Jiménez, 2013); ésta reside entonces en el plano individual y subjetivo. De esta manera, la felicidad “medible” corresponde al “bienestar subjetivo” o, si se quiere, el “bienestar subjetivo” es “la denominación científica de la felicidad” (André, 2014: 73). Esta lógica, por tanto, se erige sobre la noción de un sujeto esencialmente individual, con una interioridad psicológica y subjetiva que puede y debe someterse a los mismos principios de cálculo y medición con se que aborda el resto de los factores económicos y sociales “externos”⁷.

En sintonía con la economía de la felicidad, diversas instituciones públicas y privadas han generado instrumentos e indicadores en torno a estos nuevos objetos de interés. En 2012, la *think-tank* británica *New Economics Foundation* (NEF) publicó el primer reporte del *Happy Planet Index* o “Índice del Planeta Feliz”. Este índice está orientado a medir el nivel global de “bienestar sustentable” que incluye datos del bienestar percibido por las personas, su esperanza de vida y su huella ecológica. El índice busca –de acuerdo con sus propias declaraciones- producir información sobre cuáles son los países más eficientes a la hora de brindar vidas largas y felices a sus habitantes, al tiempo que mantienen las condiciones ambientales adecuadas para que las futuras generaciones gocen también de dicha felicidad. De igual manera, apelando a la noción de “progreso”, invitan a los gobiernos a adoptar medidas acordes a los resultados de la medición (Abdallah, Michaelson, Shah, Stoll y Marks, 2012).

Por su parte, la edición 2015 del *World Happiness Report* incluye medidas de naturaleza económica; por ejemplo, la inversión para crear políticas públicas que aumenten el capital social de las personas, esto es, la cantidad de relaciones sociales de confianza, redes de apoyo y conducta pro-social que se considera tienen un impacto positivo en los niveles de bienestar. El bienestar subjetivo se concibe aquí en términos de las evaluaciones cognitivas de los

⁷ Ver, por ejemplo, Rojas (2005) y Vargas (2013).

individuos, así como del reporte de sus emociones “positivas” y sus emociones “negativas”. Por tanto, los resultados del reporte contemplan no sólo los indicadores tradicionales como el PIB, sino también criterios felicitarios como “apoyo social”, “libertad de decisión”, “afectividad positiva” y “afectividad negativa” (Helliwell, Layard y Sachs, 2015).

La inclusión de dichos aspectos subjetivos -y ahora medibles- en los índices económicos mundiales sugiere dos cosas: por un lado, una concepción cognitivo-afectiva del bienestar (se trata de un asunto fundamentalmente vinculado a cómo piensas y cómo te sientes) (Rojas y Martínez, 2012; Vargas, 2013); por el otro, una extensión de la regulación económica a distintas esferas sociales –a veces nombradas “dominios de vida” por autores como Rojas (2009)- que se consideran recursos determinantes para la consecución del bienestar (i.e. relaciones familiares y de amistad, uso del tiempo libre, dinámica laboral, entre otros).

La medición de estos “dominios de vida” se encuentra también presente en iniciativas y reportes de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Un dato interesante es que, en el contexto de estos programas, la OCDE (2013) ha puesto a disposición una herramienta en línea a la que puede acceder cualquier persona para medir su propio bienestar subjetivo. En la más reciente edición de su informe titulado *¿Cómo va la vida?*, la OCDE (2015) presenta resultados del nivel de bienestar vinculados, por ejemplo, al balance vida personal-trabajo, las relaciones sociales, el estilo de vida, la identidad o el compromiso cívico (Millán, 2011). Los distintos ámbitos de la vida social pasan aquí a comprenderse en términos económicos, y se traducen en un lenguaje economicista donde “la inversión en el bienestar de mañana comienza hoy” (p. 5) y la “sostenibilidad del bienestar en el tiempo requiere preservar diferentes tipos de capital” (p. 26).

En consonancia con la tendencia global, también en el contexto mexicano hay ejemplos de iniciativas que buscan trascender los indicadores tradicionales en el ámbito económico para ir en busca de los heterogéneos ingredientes que producirán bienestar y felicidad a sus ciudadanos. En este contexto, las mediciones de bienestar subjetivo suelen asociarse a nociones como las de “progreso” y “libertad” (observados, por ejemplo, en Valdés, 2009), consideradas motivaciones intrínsecas de la acción humana y fundamento que justifica las estrategias de desarrollo y políticas públicas orientadas por el ideal de las libertades individuales (véase, por ejemplo, Rojas, 2009). Tres casos pueden ilustrar este creciente panorama en el contexto mexicano:

El “Ranking de Felicidad en México 2012”, realizado por la asociación civil Imagina México A.C. (2013), de forma similar a otros índices, toma en cuenta factores asociados al bienestar como los dominios de la vida, las relaciones humanas y los estados afectivos. En los resultados de esta encuesta se reporta que el dominio que brinda más satisfacción a las y los mexicanas/os es el

familiar. En su página web⁸ llaman a adoptar un nuevo enfoque para entender el bienestar que ponga a “la persona como el centro de toda acción” y tenga la visión de “construir un México más feliz”.

En 2014 se realizó la Encuesta Nacional sobre Satisfacción Subjetiva con la Vida y la Sociedad (ENSAVISO) por la Universidad Nacional Autónoma de México (2015), trazándose como objetivo no sólo conocer los niveles de satisfacción con la vida de los mexicanos, sino plantear la posibilidad de que estas mediciones guíen el diseño de políticas públicas. A través del análisis tanto de variables demográficas como de los “dominios de vida” (i.e. familia, afectividad, trabajo) y de factores subjetivos (i.e. percepción de control de la propia vida y expectativas hacia el futuro), los resultados de la encuesta reportan que más del 80% de la población mexicana se encuentra satisfecha con su vida, y que aquellas personas que tienen una relación de pareja estable (casados o en unión libre) muestran niveles más altos de bienestar que quienes no la tienen (solteros, separados, divorciados).

En 2014, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015) presentó un cuestionario llamado “Módulo de Bienestar Autorreportado” (BIARE), que busca medir niveles de bienestar/felicidad de la población mexicana, tomando como base las recomendaciones institucionales de organismos como la OCDE y académicas provenientes de la Psicología Positiva. Los dominios de vida, el balance afectivo (emociones positivas y negativas), y los “bienes intangibles” como “la autonomía personal, los bienes relacionales y el sentimiento de logro”, (INEGI, 2015: 1) también aparecen en el BIARE, cuyo reporte afirma que, a nivel nacional, la satisfacción con la vida de la población mexicana se sitúa en un 7.95 en una escala de 0 a 10.

En suma, la noción de felicidad –y su correlato evaluable: el bienestar– parecen incursionar como protagonistas en las esferas económicas y en las políticas de gobierno que de éstas se derivan. Por tanto, no es extraño que, siguiendo esta dirección, el Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018, propuesto por el presidente Enrique Peña Nieto, proponga como eje principal la máxima: “Un México donde cada quien pueda escribir su propia historia de éxito y sea feliz” (p 8).

El interés económico por la felicidad y el bienestar como objetos mensurables y criterios orientadores inaugura nuevos mecanismos de gestión social, donde la vida personal y emocional de los sujetos pasan a convertirse en objetos capitalizables que se integran a las fórmulas económicas generales. Los mecanismos expuestos articulan lógicas macro-económicas a nivel poblacional y global con el plano de la experiencia cotidiana de los sujetos y sus íntimos proyectos personales.

Se trata, igualmente, de una lógica donde los individuos son concebidos como actores esencialmente económicos, con una inclinación natural para actuar orientados por el interés personal, en un campo social competitivo. Aquí

⁸ Disponible en <http://laboratoriodefelicidad.mx>

la forma en que los sujetos se entienden a sí mismos y las relaciones sociales que mantienen son entendidas en términos de posiciones estratégicas en un modelo de mercado. Esta racionalidad contribuye a la generación de estrategias de gobierno que incorporan aspectos cognitivos, emocionales y relaciones de los individuos a las ecuaciones económicas que regularán estrategias macro-gubernamentales. En dicho contexto, y como diría Binkley (2014), una función principal del gobierno consiste en diseñar políticas y programas destinados a la regulación, optimización, coordinación e integración de conductas humanas.

c) La ciencia de la felicidad

Aunque central en el imaginario de la cultura occidental, el tema de la felicidad encontraba su hábitat natural fundamentalmente en la reflexión filosófica, la indagación religiosa, las expresiones artísticas o las producciones culturales populares, que le evocaban generalmente como un objeto esquivo y misterioso (Zevnik, 2014; McMahon; 2006). No es hasta hace algunas décadas que en la cultura occidental emerge un pronunciado interés centrado en la felicidad como objeto de conocimiento científico. En la encrucijada de la psicología y la sociología, con influencia de diversas disciplinas, hacia los años 60 comienza a articularse un proyecto académico que va a renegar de la cualidad "especulativa" y "vaga" de la reflexión filosófica y cultural en torno a la felicidad (Veenhoven, 2006), para proponer un estudio empírico sistemático y "científicamente riguroso" de la misma.

Esta pretensión se ha traducido fundamentalmente en la generación de técnicas e instrumentos de medición de la felicidad y el bienestar, proyectando que dichos cálculos y resultados permitirán a los individuos tomar decisiones informadas que les conduzcan a una vida más feliz, así como implementar estrategias políticas y sociales orientadas a facilitar la mayor cantidad de felicidad para la mayor cantidad de personas; todo bajo el auspicio del ideal de objetividad científica que provee la medición. Durante las dos últimas décadas, dicho interés ha desembocado en el rápido y extenso desarrollo de un campo académico interdisciplinario denominado "estudios de la felicidad" (Zevnik, 2014; Eid y Larsen, 2008). Para las nuevas ciencias de la felicidad, es el desarrollo de métodos científicos cuantitativos (como la encuesta) lo que hace posible el abordaje objetivo de la felicidad y genera las condiciones necesarias para su estudio empírico. Si "uno de los principales objetivos del quehacer científico es la ampliación del conocimiento con el fin de hacer recomendaciones de política pública y de organización social que contribuyan al aumento del bienestar de los seres humanos" (Rojas, 2009, p. 542), los primeros pasos deberían centrarse en conceptualizar y medir dicho bienestar.

Los métodos de auto-reporte, especialmente los cuestionarios y las escalas, se han convertido en el abordaje más extendido hasta ahora en el estudio del bienestar y la felicidad (Diener y Biswas-Diener, 2011). Esta

aproximación se focaliza en la "experiencia interna" de las personas y asume un sujeto transparente, capaz de dar cuenta y reportar de manera precisa sus emociones "positivas" y "negativas", su grado de satisfacción con la vida y su nivel de bienestar en general. En este sentido, Ahmed (2010) argumenta que esta aproximación presupone que dicha felicidad está "ahí afuera" para ser medida y que estas mediciones son objetivas. Sin embargo, en tanto la felicidad se concibe en términos de la percepción del propio bienestar, ese "ahí afuera" que espera ser revelado se remite finalmente a los sentimientos de bienestar que los individuos reportan. Por tanto, el "ahí afuera" se convierte en un "aquí adentro", lo que permite comprender la confianza en el auto-reporte como principal método de medición del bienestar subjetivo, y la primacía de la interioridad psicológica o subjetiva como origen de la felicidad.

Una ciencia de la felicidad que parte de estas premisas epistemológicas y ontológicas confiará en un modelo de subjetividad específico en el que el individuo puede externar de manera transparente estados internos nítidos, y donde existe una clara y general distinción entre estados buenos y malos, positivos y negativos o agradables y desagradables (Ahmed, 2010). Desde esta perspectiva, la felicidad se torna esencialmente una evaluación o valoración individual con respecto a la propia interioridad que puede situarse con precisión en una escala que va de lo negativo a lo positivo o, el palabras de Diener et al. (1997: 25), "de la agonía al éxtasis".

Como ejemplo de estas prácticas e instrumentos de medición puede citarse la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006, citado por Toribio, González, Valdez, González y Van Barneveld, 2012), estructurada como una escala tipo Likert de cinco opciones. Entre entre sus ítems incluye frases como "*En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal*" y "*La mayoría del tiempo me siento feliz*". En esta misma línea encontramos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Muratori, Zubieta, Ubillos, González y Bobowik, 2015), otra escala Likert que entre sus 29 ítems incluye enunciados como "*Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas*" y "*He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto*". El conocimiento de la felicidad se sustenta así en una valoración individual, que supone la expresión transparente de estados internos que ocupan un nivel en un sistema de gradación. Un somero repaso por diversos estudios de felicidad y bienestar subjetivo, tanto en el contexto global como latinoamericano y mexicano, permite advertir en ellos dos objetivos frecuentes: a) la identificación de las características personales que se considera facilitan la consecución de la felicidad y el bienestar; y b) la medición y la comparación de "niveles" de felicidad y bienestar entre diferentes grupos.

Los constructos y conceptos que se evalúan (y se considera que componen el estado general de felicidad) son variados e incluyen, por ejemplo, la satisfacción con la vida, así como la presencia de buen humor y mal humor (como en Ryan y Deci, 2000). Las mediciones hacen referencia a diversos

“recursos psicológicos” tales como la autonomía, la resiliencia, la autoestima, la creatividad y el optimismo (por ejemplo, en Merino, Privado y Gracia, 2015). En consonancia con lo expuesto anteriormente, la percepción subjetiva se vuelve clave, a través de medición de “factores” como el sentido positivo de la vida, la satisfacción con la misma, la realización personal y la alegría de vivir (como en Toribio, González, Valdez, González y Van Barneveld, 2012). En estas aproximaciones puede apreciarse un énfasis en las experiencias internas y los estados cognitivos como principales determinantes de la felicidad, ocupando un lugar secundario los factores materiales, económicos y políticos en que se desenvuelve el sujeto.

Cuando se hace referencia a “variables” sociales y contextuales, la pareja, la familia y el trabajo suelen ser aspectos especialmente relevantes para la evaluación de la felicidad. Esto concuerda con postulados teóricos presentes en la literatura científica de la felicidad que argumentan que el matrimonio y la vida en familia se correlacionan poderosamente con índices altos de felicidad (como en Gómez-Azcarate, Vera, Ávila, Musitu, Vega y Dorantes, 2014; y en Pozos, Rivera, Reidl, Vargas y López, 2013). La tesis de la vida familiar como determinante esencial para el nivel de felicidad de las personas se extiende más allá del ámbito científico; en algunos títulos pertenecientes a la literatura de autoayuda (i.e. Ben-Shahar, 2013) se invita a la audiencia a trabajar en la mejora de las relaciones de pareja y familiares como la clave alcanzar un bienestar óptimo.

Asimismo, una práctica común en los estudios de la felicidad consiste en asociar el auto-reporte de los sujetos con respecto a su bienestar percibido con algunas otras variables demográficas como el sexo, el nivel educativo, el lugar de residencia (como en Bivián, García y García, 2011), la condición laboral y, en general, los “dominios vitales” (por ejemplo, Marrero, Carballeira y González, 2012), de manera en que se puedan establecer “perfiles de bienestar” de grupos y poblaciones. Estos estudios también han incursionado en el ámbito educativo, donde se argumenta que la medición de factores asociados a la felicidad y el bienestar permite predecir el desempeño académico y el futuro éxito profesional.

Quizá el ejemplo más paradigmático de las ciencias de la felicidad lo encontramos, precisamente, en el terreno de la Psicología. En 1998 surge, de la mano de Martin Seligman (entonces presidente de la American Psychological Association) y Mihaly Csikszentmihalyi, la llamada Psicología Positiva; una nueva área del conocimiento psicológico que declara avocarse al estudio del bienestar humano y de los factores que lo potencian, así como a las fortalezas y virtudes que favorecen el desarrollo personal. La Psicología Positiva reniega de las psicologías antecesoras que se habían dedicado al estudio y tratamiento de la enfermedad y los trastornos mentales, de los estados mórbidos o problemáticos; en suma, de lo que consideran los “aspectos negativos” del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En la articulación de esta nueva

perspectiva psicológica, la felicidad ha jugado un papel central, al grado de que figuras representativas de este campo como Tal Ben-Shahar (2013), que ha sido profesor de Psicología Positiva en la Universidad de Harvard, la han caracterizado como “la ciencia de la felicidad” (p. 11).

La Psicología Positiva se aleja también de las matrices de conocimiento de corte conductista o psicoanalítico, argumentando que se aproximan al desarrollo de las personas a través de determinismos externos o biográficos que terminan por apresar y mermar las potencialidades individuales de crecimiento continuo (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2003; Ben-Shahar, 2013). En su lugar, plantean una modalidad de cognitivismo donde los procesos mentales y las interpretaciones individuales son suficientes para definir la conducta y la experiencia vital de las personas (Bejar, 2015). Este influjo cognitivista en la Psicología Positiva otorga primacía a la dimensión interna y subjetiva del individuo como medio para la felicidad y el desarrollo pleno. Desde esta perspectiva, la felicidad tiene componentes tanto afectivos-emocionales como cognitivos-valorativos que le permiten al sujeto evaluar su nivel de satisfacción con la vida (Cuadra y Florenzano, 2003). Además, para lograr una valoración “correcta” (que abone al bienestar) hay que trabajar y esforzarse, tanto en el cultivo y puesta en práctica de las fortalezas personales (por ejemplo en Seligman, 2003), como en el mantenimiento de relaciones sociales convenientes y adecuadas.

Dentro del campo semántico de la Psicología Positiva encontramos nociones como “voluntad”, “optimismo”, “emociones positivas” y “fortalezas personales” (ver, por ejemplo, Dean, 2008; Medlock, 2012; Barragán, 2012). Esta psicología concibe al sujeto como un ser fundamentalmente individual que juega un papel activo en su propio desarrollo, promoviendo la potenciación de sus capacidades con el fin de alcanzar un estado de bienestar y autorrealización. En este sentido, entronca también con otras perspectivas y saberes que circulan en la cultura y que se vinculan con los discursos felicitarios contemporáneos. Los movimientos culturales del Nuevo Pensamiento y el Pensamiento Positivo pueden considerarse antecesores directos, pues en el contexto de la cultura popular muestran un desplazamiento de las concepciones psicológicas de la “cura” para enfatizar el “poder del pensamiento” (Becker y Marececk, 2008).

La ciencia de la felicidad y los instrumentos que ha generado para su conocimiento despliegan una particular comprensión sobre los sujetos, sus trayectorias vitales y las relaciones sociales en que participan. La felicidad se torna, en este contexto, un objeto asequible, cuya obtención depende del esfuerzo individual, del cultivo sistemático de las fortalezas personales y del manejo estratégico de las relaciones sociales, entendidas ahora en términos de recursos para potenciar el propio desarrollo. Desde esta perspectiva, alcanzar la felicidad es posible si se trabaja y se interviene sobre procesos internos y sobre el mejoramiento de los “recursos” externos (como las relaciones familiares o de pareja). La felicidad deriva entonces de la identificación y maximización de las

fortalezas más importantes del individuo mismo y del uso cotidiano de éstas en la gestión de los más diversos ámbitos sociales, como el trabajo, el ocio, el amor o la educación de los hijos.

Por el prisma de estos discursos, la vida personal se proyecta como un campo dinámico de posibilidades y oportunidades, y la felicidad funciona lo mismo como meta que como instrumento capitalizable y cultivable a través de programas estratégicos. Así pues, la felicidad se convierte en el objetivo último de la vida humana y, al mismo tiempo, en medio y recurso necesario para la consecución del éxito en las diferentes esferas de la vida. Siguiendo a Ahmed (2010), los postulados propuestos por la Psicología Positiva y las ciencias de la felicidad en general la convierten en una responsabilidad individual y la vida se re-significa como un proyecto personal. Nos hacemos felices como si se tratara de una acumulación de capital que nos permite hacer tal o cual cosa; la felicidad misma es un instrumento, es el medio para el fin y el fin de todos los medios.

Es importante hacer notar la manera en que las ciencias de felicidad han funcionado como un pivote central tanto para la expansión de los discursos felicitarios en la cultura terapéutica, como para la adopción de la felicidad como objeto de interés económico. El discurso científico de la felicidad puede formar parte de lo que se ha denominado *complejo psy* (Rose, 1996), en tanto provee de un vocabulario técnico, de campos semánticos conceptuales y de instrumentos para la generación de cifras e indicadores que otorgarán la legitimidad científica necesaria para justificar modalidades diversas de intervención (Parker, 2007). Así pues, las ciencias de la felicidad constituirán una operación cardinal para la traducción de la felicidad en términos de mecanismos de autogestión a nivel individual y de estrategias para la administración económica de las poblaciones.

4. El gobierno a través de la felicidad

La felicidad, otrora una cualidad intangible y misteriosa de la experiencia humana, emerge hoy como un objeto de claridad analítica, medible e practicable como nunca antes. Al la luz de este nuevo objeto, los discursos sobre felicidad se producen y distribuyen a través de diferentes ámbitos sociales, políticos y profesionales, orientados a la tarea del gobierno de los individuos y las sociedades. Como hemos mostrado, los discursos de la felicidad encuentran terreno fértil en las macro-políticas económicas orientadas a la gestión, optimización e integración de comportamientos humanos a escala masiva. También han arraigado en una miríada de mecanismos y recursos de impronta psicoterapéutica dirigidos a gestionar la vida de los individuos en el plano cotidiano e íntimo: fórmulas y recetas para el éxito y la felicidad en el trabajo y en la familia; ejercicios para propiciar el auto-potenciamiento y la carrera continua hacia la propia felicidad. Asimismo, la felicidad se ha convertido en objeto privilegiado de conocimiento científico, produciéndose como entidad

singular, observable y mensurable en un marco de objetividad transparente, control y predictibilidad.

Se trata, en suma, de la producción de ciertos regímenes de verdad que luego se cristalizan en estrategias y mecanismos específicos de intervención tanto a nivel de gestión poblacional como de regulación individual. Fundadas en ciertas matrices de conocimiento, las prácticas discursivas de la felicidad adquieren un carácter prescriptivo que dicta lo que hay que hacer para ser feliz; y, más aún, establecen que hay que ser feliz como norma para la constitución de un sujeto adaptado, funcional y exitoso. La felicidad se constituye así en un precepto general de gobierno de las poblaciones y, al mismo tiempo, en un imperativo moral que adquiere el individuo consigo mismo.

De esta manera, los discursos de la felicidad activan una doble función. Por un lado, permiten que los sujetos sean conducidos, que acepten e implementen programas comportamentales provenientes de fuera, ajustándose a determinadas matrices de poder. Por el otro, permiten adoptar una conducta como propia, incorporar un programa como ejercicio personal desplegado en un marco de libertad. Es esta múltiple función la que permite entender los discursos felicitarios como tecnologías operando en un específico programa de gobierno; tecnologías que participan en la conducción de conductas de cuerpos sociales (económicos, institucionales) a la vez que estimulan prácticas auto-interventivas, *prácticas de sí* dirigidas a la subjetividad individual y a la intimidad de la vida mental y emocional.

Leído como mecanismo de biopoder (Rabinow y Rose, 2006), podemos concluir que los discursos felicitarios operan en tres niveles: a) mediante discursos de verdad, producidos por las ciencias de la felicidad; b) mediante intervenciones sobre la población y el encauzamiento de ésta hacia la vida, a través de medidas económicas, políticas públicas y la general disposición de ciertas condiciones sociales; y c) con modos específicos de subjetivación donde los individuos se construyen a sí mismos en función de los discursos de verdad, espoleados por un conjunto de prácticas puestas en circulación por la cultura terapéutica, donde se anima a los sujetos a tomar un rol activo en la maximización y gestión de su propia felicidad.

Como todo discurso, el tropo de la felicidad también es heterogéneo y presenta una gran variabilidad; sus sentidos y funciones sociales son diversos y dinámicos, y se definen en cercana relación indexical con los particulares contextos donde son producidos y movilizados. No hay, por tanto, un significado homogéneo o un perfil único de los discursos felicitarios en el ámbito social. Con todo, es posible observar una cierta consonancia, una afinidad general de estos discursos en relación con una racionalidad neoliberal de gobierno; relación que se cristaliza en algunos puntos clave observados a continuación.

En primer lugar, se trata de una comprensión individualizante y psicologicista de la felicidad. Ésta se entiende como un atributo psicológico

arraigado esencialmente en la interioridad individual. Su consecución depende fundamentalmente de las disposiciones personales, en contraste con lo que se considera una anquilosada dependencia del bienestar y la felicidad con respecto a factores sociales o políticos, concebidos como lastres para el potenciamiento personal. Así, el individuo es el absoluto responsable de su conquista o su pérdida. En la ruta hacia la felicidad, el sujeto individual es punto de partida, camino y destino final. En contraste con otras concepciones históricas de felicidad, en estos discursos la felicidad es reducida a “un estado meramente plástico de un yo psicomático”⁹ (Binkley, 2014: 2).

Esta retracción de la meta vital más importante al plano individual y a las valoraciones subjetivas personales, comporta una renuncia a la idea del cuestionamiento del entorno o la transformación del orden social imperante como vías efectivas para la búsqueda del bienestar. El mensaje central de esta perspectiva será: ‘la felicidad reside en ti, en tu capacidad de mirar las cosas de una manera o de otra, de desarrollar tus fortalezas personales y hacerlas jugar provechosamente. Culpar al mundo o a los demás por tus infortunios es inútil y paralizante. Hay que aprender a aceptar la realidad y a hacer lo mejor con lo que tenemos’. La exigencia por la superación es continua, pero es siempre personal; lo que hay que cambiar es el propio yo, no el mundo en el que se vive. Con respecto al propio sujeto, se instaura una lógica de crecimiento perpetuo, de expansión continua, de exigencia sistemática, de desarrollo sin fronteras. Con respecto al orden social, se instaura una lógica de adaptación y conformidad.

En segundo lugar, la felicidad funge como un objeto de intervención estratégica, como elemento manipulable voluntariamente y como recurso que ha de ser calculado y maximizado. Se trata, en buena medida, de generar las valoraciones adecuadas y de poner en marcha una serie de ejercicios “ejercicios” de auto-regulación cognitiva, emocional y comportamental que permitan desarrollar y amplificar los propios recursos felicitarios. En última instancia, la felicidad se vuelve un producto que resulta de los esfuerzos individuales. Si en el neoliberalismo el éxito o el fracaso derivan de la competencia o incompetencia que se tenga para adaptarse a las demandas del entorno social (Cabanas, 2013), ser infeliz equivale entonces a una incapacidad para actuar efectivamente sobre uno mismo.

En esta concepción de felicidad, alcanzable con el ejercicio de virtudes internas e individuales, los esfuerzos por obtenerla van a constituir una forma de vida. En tanto su búsqueda trasciende la mera gratificación y placer para enfatizar el esfuerzo y el cultivo sistemático de las propias virtudes, se constituye en una suerte de normativa ética (Dean, 2008). Este eje de directrices aspiracionales va a promover modalidades específicas en que los individuos podrán pensarse a sí mismos y orientar sus actuaciones de acuerdo con determinados objetivos estratégicos. Las actuaciones del sujeto acontecen así en un marco de libertad: se trata de una apropiación “libre” de tales normativas

⁹ Traducción propia de “a purely plastic attribute of a psychomatic self”.

éticas, que no requiere de coerción o vigilancia en tanto se arraigan en formas de vida entendidas como provechosas y deseables por los propios individuos. La libertad se vuelve así condición necesaria para que los sujetos se autogobierren en función de principios neoliberales. En el gobierno a través de la libertad, la autonomía individual ya no se opone al poder del gobierno, sino que yace en el mismo centro de su *modus operandi*.

Finalmente, podemos observar una economización de la felicidad; una tecnología felicitaria donde los individuos son convocados a evaluar y transformar activamente sus niveles de bienestar como oportunidades de crecimiento vital y desarrollo personal. La felicidad se torna un atributo individual, pero se trata, además, de un individualismo emprendedor. Organizada como figura empresarial, la felicidad se vuelve un objeto al que se da caza con espíritu ambicioso y sentido de oportunidad. En este contexto, el sujeto se constituye como un "empresario de sí" (Foucault, 2007; Castro-Gómez, 2010), concibe su propio yo como un capital sobre el cual debe invertir, producir y multiplicar de manera productiva (De La Fabián, 2013). Incluso las relaciones sociales se entienden como recursos fortuitos que deben ser aprovechados y explotados para maximizar el propio crecimiento. La pareja, las amistades, la familia, son útiles en tanto proveen beneficios para la persecución de los propios intereses; se trata de inversiones que pueden beneficiar el desarrollo personal en un ambiente de oportunidades (Binkley, 2011).

Por ello, el "capital social" se vuelve central en los estudios interesados en establecer los índices de felicidad y bienestar en los distintos "ámbitos de vida". La felicidad se convierte, así, en una forma de capital, objeto de valor para un *homo economicus* (Foucault, 2007) que forja su vida como un proyecto empresarial donde es preciso desarrollar una cierta pericia para hacer las mejores inversiones (De La Fabián y Stecher, 2013); donde el pensamiento debe ser estratégico y el comportamiento rentable en unas condiciones de continua competencia. En términos de Lipovetsky (2007), en la actual sociedad del hiperconsumo, donde impera una cultura de la potenciación del yo, los estilos de vida y las formas de ser se ven cada vez más dependientes de y semejantes al sistema de intercambio.

En suma, en los discursos de felicidad presentes en la cultura popular terapéutica, en las investigaciones científicas y en los índices económicos se concibe a un sujeto que no sólo evalúa con exactitud su "nivel" de bienestar, sino que es responsable de modificarlo. En concordancia con un *ethos* neoliberal, la felicidad se comprende como un objeto alcanzable mediante la voluntad y el continuado esfuerzo personal; como un derecho que puede asegurarse bajo los ideales de autenticidad y libertad individual; y como un deber moral con respecto a uno mismo y a la sociedad.

La racionalidad neoliberal de gobierno –que crea y organiza las condiciones de la libertad individual, gestionando sus limitaciones y riesgos (Foucault, 2007)- propicia que el individuo asuma el deber de aprender a

gobernarse a sí mismo. 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. Así, la lógica panopticista del poder disciplinario va trocándose en una *sociedad de control*, en donde cada persona tiene integrado su dispositivo de auto-vigilancia y auto-gestión. Siguiendo a Deleuze (1996), las sociedades de control son aquellas que no funcionan ya mediante el encierro y la coerción, sino mediante formas de extensión capilar, persuasión y gobierno a distancia. En esta transformación observamos el paso del moldeamiento a la modulación en la producción de subjetividades.

Mientras que las instituciones disciplinarias (i.e. hospital, prisión, escuela) se aproximan al sujeto en tanto cuerpo dócil que será moldeado, sustancia maleable que ha de adquirir forma y consistencia a partir de determinados regímenes, en las sociedades de control se presupone un sujeto activo que habrá de moldearse a sí mismo, a través de una miríada heterogénea de mecanismos descentralizados y extrainstitucionales, que irán cambiando de forma y adquiriendo nuevas configuraciones. El sujeto modulado es un sujeto en proceso, cambiante, "flexible", siempre inmerso en la tarea de constituirse a sí mismo, indefinidamente. En tanto empresario de sí mismo, la ventaja competitiva del sujeto se vincula con su capacidad de "crecimiento permanente" e "innovación continua". Así, las sociedades de control instauran un marco donde, paradójicamente, las condiciones capitalistas de libertad constituyen formas de control aún más férreas: "No es necesaria la ciencia ficción para concebir un mecanismo de control que señale a cada instante la posición de un elemento en un lugar abierto, animal en una reserva, hombre en una empresa (collar electrónico)" (Deleuze, 1996: 8).

Diversas preguntas surgen ante la constatación de estos mecanismos felicitarios de gobierno y de producción de subjetividades. Entre ellas: ¿cómo estos discursos se intersectan con formas de diferenciación y segregación sociales?, ¿cuál es el lugar de los sujetos que no alcanzan el perfil de felicidad exigido? En esta línea, Ahmed (2010) ha discutido la manera en que los discursos felicitarios tienen como uno de sus efectos valorar ciertas prácticas y estilos de vida –y por derivación, ciertos grupos sociales– que serán considerados más aptos o mejor equipados para alcanzar la meta suprema de la felicidad. En esta sutil estratificación social, diversos modos de vida y sujetos quedarán relegados: las feministas "aguafiestas", los infelices queer y los melancólicos inmigrantes, serán leídos como posiciones quejumbrosas y resentidas, volcadas hacia un interés por el malestar y el sufrimiento y, por tanto, como erradas y fuera de lugar en el régimen del optimismo, los sentimientos positivos y la felicidad.

Asimismo, cabe preguntar ¿de qué manera estas tecnologías son puestas en circulación en contextos específicos?, ¿cómo son asumidas, desplegadas, transformadas o resistidas por prácticas y subjetividades encarnadas? De forma

especialmente acuciante, conviene interrogar la forma en que este régimen funciona en los márgenes, para aquellos sujetos y en aquellos contextos donde las condiciones no ajustan para cumplir cabalmente con la agenda capitalista de la felicidad neoliberal. Ciertamente, se trata de una matriz discursiva de génesis enfáticamente estadounidense (Ehrenreich, 2009) y propia de sociedades capitalistas desarrolladas y empresariales. Por tanto, se vislumbra el desafío de explorar la forma en que estas tecnologías son empleadas y transfiguradas en las periferias tercermundistas y en el Sur global; cómo se exhiben y experimentan en contextos neoliberales precarios y sujetos a procesos de colonización, como el mexicano; y cómo, desde estas coordenadas, es posible re/pensar los afectos y los anhelos que nos empujan hacia delante, que nos mantienen a flote, que nos permiten sobrevivir.

REFERENCIAS

- Abdallah, S., Michaelson, J. Shah, S., Stoll, L. y Marks, N. (2012). *The Happy Planet Index: 2012 Report. A global index of sustainable well-being*. Londres: new economics foundation
- Ahmed, S. (2010). *The promise of happiness*. Duke University Press.
- Ampudia, F. (2006). Administrar el Yo: Literatura de Autoayuda y Gestión del Comportamiento y los Afectos. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 113, 49-75.
- André, C. (2014). *Y no te olvides de ser feliz: Abecedario de Psicología Positiva*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Barragán, A. (2012). Psicología Positiva y Humanismo: Premisas Básicas y Coincidencias en los Conceptos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1512-1531.
- Becker, D. y Marecek, J. (2008). Positive Psychology: History in the Remaking? *Theory & Psychology*, 18(5), 591-604.
- Bejar, H. (2015). La Identidad Ensamblada: La Ordenación de la Felicidad. *Papeles del CEIC*, 2(133), 1-29.
- Ben-Shahar, T. (2013). *La Búsqueda de la Felicidad*. México: Paidós.
- Binkley, S. (2007). Governmentality and Lifestyle Studies. *Sociology Compass*, 1(1), 111-126.
- Binkley, S. (2009). Governmentality, temporality and practice. From the individualization of risk to the 'contradictory movements of the soul'. *Time & Society*, 18(1), 86-105.
- Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4(4), 371-394.

- Binkley, S. (2011). Psychological life as enterprise: social practice and the government of neo-liberal interiority. *History of Human Sciences*, 24(3), 83-102
- Binkley, S. (2014). *Happiness as enterprise: An essay on neoliberal life*. Albany (NY): Suny Press.
- Bivián, P., García, T. y García, L. (2011). Perfil del Bienestar Subjetivo en el estado de Guanajuato, México. *Acta Universitaria*, 21(3), 34-42
- Bruni, L. Y Porta, O. L. (2007). *Handbook on the Economics of Happiness*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.
- 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*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
- Cahn, S. M., & Vitrano, C. (2007). *Happiness: Classic and contemporary readings in philosophy*. New York: Oxford University Press.
- Canavire, V. (2013). El Diván y la Lectura: A Propósito de los libros de Autoayuda como Soportes Terapéuticos. *Razón y Palabra*, 18(85), s.p.
- Castro-Gómez, S. (2010). *Historia de la gubernamentalidad: razón de estado, liberalismo y neoliberalismo en Michel Foucault*. Bogotá: Siglo del Hombre Editores.
- Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (2014, 30 de Octubre). Encuesta Nacional de Hábitos, Prácticas y Consumo Culturales 2010. CONACULTA. Recuperado de: http://www.conaculta.gob.mx/encuesta_nacional/#.Vj5DEsqBGEo
- Danziger, K. (1979). The Social Origins of Modern Psychology. En Buss, A.R. (Ed.), *Psychology in Social Context: Towards a Sociology of Psychological Knowledge* (27-45). Nueva York: Irvington Publishers.
- Danziger, K. (2013). Psychology and its History. *Theory & Psychology*, 23(6), 829-839.
- Davies, W. (2016). *La industria de la felicidad: Cómo el gobierno y las grandes empresas nos vendieron el bienestar*. Barcelona: Malpaso Ediciones.
- De La Fabián, R. (2013). Nuevas formaciones del superyó en el contexto de la racionalidad neoliberal a partir del caso de la "Psicología Positiva": felicidad, potenciamiento y resiliencia. *CliniCAPS*, 7(19), 1-18.
- De La Fabián, R. y Stecher, A. (2013). Nuevos discursos acerca de la felicidad y gubernamentalidad neoliberal: "Ocúpate de ser feliz y todo lo demás vendrá por añadidura". *Sociedad Hoy*, 25(s.n.), 29-46.
- Dean, B. (2008). What is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 96-112.
- Deleuze, G. (1996). *Conversaciones*. Valencia: Pre-textos.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: John Wiley & Sons
- Dilts, A. (2011). From "entrepreneur of the self" to "care of the self": Neo-liberal governmentality and Foucault's ethics. *Foucault Studies*, 12, 130-146.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89, 89-125.
- Ehrenreich, B. (2009). *Bright-sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined America*. Macmillan.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Foucault, M. (1990). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (2006). *Seguridad, población y territorio*. Madrid: Editorial Akal.
- Foucault, M. (2002). *Defender la Sociedad: Curso en el Collège de France: 1975-1976*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la Biopolítica. Curso en el Collège de France: 1978-1979*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2011). *Historia de la Sexualidad Volumen 1. La Voluntad de Saber*. México: Siglo XXI.
- Gómez-Azcarate, E., Vera, A., Ávila, M., Musitu, G., Vega, E. y Dorantes, G. (2014). Resiliencia y felicidad en adolescentes frente a la marginación urbana en México. *Psicodebate*, 14(19), 45-68.
- Gómez, M. y Jiménez, R. (2013). *La Felicidad como Objeto de las Políticas Públicas*. Tesis inédita de licenciatura. Universidad Panamericana. Ciudad de México
- Helliwell, J., Layard, R. y Sachs, J. (2015) *World Happiness Report 2015*. Nueva York: Sustainable Development Solutions Network
- Hofmeyr, B. (2011). The culture and subjectivity of neo-liberal governmentality. *Phronimon*, 12(2), 19-42.
- Imagina México A.C. (2013). *Ranking de Felicidad en México 2012. ¿En qué municipios viven con mayor calidad de vida los mexicanos?* Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/eventos/2013/Bienestar_subjetivo/doc/P-OscarGomez.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2015). *Indicadores de Bienestar Subjetivo de la Población Adulta en México* (Boletín de Prensa Núm. 412/15). Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales_2015_10_7.pdf
- Layard, R. (2006). Happiness and Public Policy: A Challenge to the Profession. *The Economic Journal*, s.v.(116), 24-33.
- Lipovetsky, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad del hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.

- Marrero, R., Carballeira, M. y González, J. (2012). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1083-1098
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A history*. Grove Press.
- Medlock, G. (2012). The Evolving Ethic of Authenticity. From Humanistic to Positive Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 40, 38-57.
- Merino, M., Privado, J. y Gracia, Z. (2015). Validación mexicana de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo. Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida. *Salud Mental*, 38(2), 109-115.
- Millán, R. (2011). El Bienestar como el Nuevo "Objeto" del Progreso, Cinco Reflexiones. En Rojas, M. (Coord.), *La Medición del Progreso y del Bienestar: Propuestas desde América Latina*. América Latina. México: Foro Consultivo Científico y Tecnológico A.C.
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. y Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo entre Argentina y España. *PSYKHE*, 24(2), 1-18.
- Organización de las Naciones Unidas (2011). Resolución Aprobada por la Asamblea General el 19 de julio de 2011: 65/309. La felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo (A/RES/65/309). Recuperado de: <http://www.un.org/es/ga/65/resolutions.shtml>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (2013). *Índice para una Vida Mejor. Enfoque en los países de habla hispana de la OCDE: Chile, España, Estados Unidos y México*. Recuperado de: http://www.oecd.org/centrodemexico/%C3%8Dndice%20para%20una%20Vida%20Mejor%20resumen_130529.pdf
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2015). *¿Cómo va la vida en México?* Recuperado de: <http://www.oecd.org/statistics/Better%20Life%20Initiative%20country%20note%20Mexico%20in%20Espagnol.pdf>
- Ortega, M. (2007). *El Concepto de la Felicidad en la Ilustración*. Recuperado de: www.ugr.es/~inveliteraria/PDF/Felicidad.pdf
- Papalini, V. (2006). La subjetividad disciplinada: de la contracultura a la autoayuda. En Papalini, V. (Ed.), *La comunicación como riesgo: cuerpo y subjetividad* (21-44). La Plata: Al Margen.
- Papalini, V. (2007). La Literatura de Autoayuda, una Subjetividad del Sí-Mismo Enajenado. *La Trama de la Comunicación*, 11(s.n.), 331-342.
- Papalini, V. (2010). Libros de Autoayuda: Biblioterapia para la Felicidad. *Athenea Digital*, 19, 147-169.
- Papalini, V. (2013). Recetas para Sobrevivir a las Exigencias del Neoliberalismo (o de cómo la autoayuda se volvió parte de nuestro sentido común). *Nueva Sociedad*, s.v.(245), 163-177.

- Papalini, V., Córdoba, M. y Marengo, L. (2012). Estudios de la Gubernamentalidad: La Subjetividad como Categoría de la Política. *Astrolabio, s.v.(8)*, 190-208.
- Parker, I. (2007). Critical Psychology: What It Is and What It Is Not. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(s.n.), s.p.
- Parker, I. (2010). *La psicología como ideología: contra la disciplina*. Madrid: Catarata.
- Peredo, M. (2012). En Busca de la Felicidad. Los Libros de Autoayuda. *Intersticios Sociales, s.v.(4)*, 1-31.
- Pincheira, I. (2013). Estudio Introductorio a las Investigaciones en Biopolítica y Gubernamentalidad. *Sociedad Hoy, 1(25)*, 7-28.
- Pozos, J., Rivera, S. Reidl, L., Vargas, B. y López, M. (2013). Felicidad general y felicidad en la pareja: diferencias por sexo y estado civil. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 18(1), 69-84.
- Rabinow, P. y Rose, N. (2006). Biopower Today. *BioSocieties*, 1(2), 195-217.
- Rojas, M. (2009). Economía de la Felicidad. Hallazgos relevantes respecto al ingreso y el bienestar. *El Trimestre Económico, LXXVI(3)*, 537-573
- Rojas, M. (2011). The 'Measurement of Economic Performance and Social Progress' Report and Quality of Life: Moving Forward. *Social Indicators Research, s.v.(102)*, 169-180
- Rojas, M. y Martínez, I. (2012). *Medición, Investigación e Incorporación a la Política Pública del Bienestar Subjetivo: América Latina*. México: Foro Consultivo Científico y Tecnológico A.C.
- Rose, N. (1996). *Inventing Our Selves: Psychology, Power and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N. (1999). *Powers of freedom: Reframing political thought*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rose, N., O'Malley, P. y Valverde, M. (2006). Governmentality. *Annual Review of Law and Social Science*, 6(s.n.), 83-104.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Argos Vergara.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Toribio, L., González, N., Valdez, J., González, S. y Van Barneveld, H. (2012). Validación de la Escala de Felicidad de Alarcón para adolescentes mexicanos. *Psicología Iberoamericana*, 20(1), 71-79.
- Universidad Nacional Autónoma de México (2015). Encuesta Nacional sobre Satisfacción Subjetiva con la Vida y la Sociedad (ENSAVISO). Recuperado de: <http://www.pued.unam.mx/SUCS/2015/180315RMV.pdf>
- Valdés, F. (2009). El Progreso en México y en la Sociedad Latinoamericana. En Rojas, M. (Coord.), *Midiendo el Progreso de las Sociedades: Reflexiones*

desde México (115-120). México: Foro Consultivo Científico y Tecnológico A.C.

Vargas, A. (2013). Bienestar Subjetivo y Políticas Públicas de los Gobiernos Locales. *Revista de Economía del Caribe*, s.v. (12), 106-129.

Veenhoven, R. (2006). Sociology's blind eye for happiness. En *16th World Congress of Sociology*. Durban.

Zevnik, L. (2014). *Critical perspectives in happiness research: The birth of modern happiness*. Chicago: Springer Science & Business Media.



"La felicidad como tecnología de gobierno en el contexto neoliberal:
Una exploración de los discursos felicitarios en tres ámbitos" por
Antar Martínez Guzmán

es un texto registrado bajo una licencia [Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).