

# La felicidad: un horizonte filosófico, biológico y existencial

## *Happiness: a philosophical, biological and existential horizon*

Por: Juan Felipe Mondragón

Recibido: 01 de julio de 2025

Aceptación: 08 de septiembre de 2025

### Introducción

Tal como lo ponen en evidencia diversos autores, la felicidad es uno de los temas fundamentales de la filosofía en general, tanto en Occidente como en otras culturas que han desarrollado también sistemas de pensamiento abstractos, similares a la filosofía griega. Siendo tan vasto y habiendo transcurrido tantos siglos desde que los primeros filósofos griegos reflexionaron sobre el tema, nuestro objetivo en este artículo no es, por supuesto, ofrecer una lectura o interpretación novedosa, sino poner de relieve la manera en que un conjunto de estudiantes de secundaria se han apropiado de las lecturas de algunos filósofos, pertenecientes a diversas épocas. En este sentido, creemos que el ejercicio que proponemos es valioso en cuanto: 1. permite corroborar el estatus fundamental del tema, pues como queda en evidencia sigue siendo un aspecto central de la indagación filosófica; 2. ofrece lecturas que, aunque no son, proponen perspectivas desde un contexto concreto, que se define por las condiciones etarias y académicas de los estudiantes participantes.

El método seguido para la elaboración de este artículo consistió en la redacción por parte de 6 estudiantes de un ensayo acerca del concepto de la felicidad. A partir de esos textos, el presente artículo trata de identificar los postulados ofrecidos por los estudiantes y, así, tratar de señalar el devenir histórico del concepto, pues los estudiantes tomaron como referentes autores de distintas épocas y “escuelas”, lo

que permite tener una mirada un poco panorámica del tema.

### La felicidad como base de la reflexión filosófica

Desde que el ser humano comenzó a pensar, la felicidad ha sido uno de los temas más recurrentes y complejos que nos hemos planteado. El simple hecho que civilizaciones tan distintas, separadas por siglos y geografías, hayan reflexionado sobre su significado, demuestra que no es una aspiración trivial. Más bien, es un ideal que encapsula la esencia de nuestra condición humana en su máxima expresión: la búsqueda de sentido, la búsqueda de plenitud y, al mismo tiempo, la aceptación de la fugacidad de toda felicidad. Como señala el texto de referencia, la cuestión de la felicidad está íntimamente ligada a la reflexión ética, ya que “la felicidad es el fin supremo y autosuficiente, el fin último de la acción humana” (Aristóteles, 2002, p. 12).

*Desde que el ser humano comenzó a pensar, la felicidad ha sido uno de los temas más recurrentes y complejos que nos hemos planteado*

Sin embargo, en esta era marcada por el consumo, la hiperconectividad y la instrumentalización de nuestras emociones, la felicidad a menudo

se ha reducido a un imperativo superficial, mercantil y cuantificable. Por eso, es crucial volver a examinar su historia, no solo a través de los grandes sistemas filosóficos, sino también incorporando las voces contemporáneas que reflexionan desde sus propias experiencias y lecturas. Así, este ensayo busca retomar

el núcleo del texto del profesor y complementarlo con las aportaciones de estudiantes, quienes, a través de sus ensayos, iluminan aspectos actuales y desafían las herencias conceptuales de pensadores como Sócrates, Aristóteles, Epicuro, Sartre, Camus, Harari y otros.

Este recorrido no se limitará a una perspectiva histórica; también dialogará con la bioquímica, la vida cotidiana, el existencialismo y la crítica cultural, integrando fragmentos de los siete documentos analizados para construir una argumentación plural, rica y rigurosa. Al final, se evidenciará que la felicidad, lejos de ser una meta únicamente monolítica, es una construcción dinámica, un horizonte ético y una forma de resistencia ante la trivialización de la vida.

### I. Grecia clásica: entre la eudaimonía y el hedonismo

En la filosofía antigua, la felicidad estaba profundamente conectada con la virtud y el desarrollo del ser racional. Aristóteles la definió como eudaimonía, que se traduce en el florecimiento de las capacidades más elevadas del ser humano. Sócrates, por su parte, relacionó la felicidad con el autoconocimiento y la integridad moral. Como menciona uno de los estudiantes: “Al enfocarse en el concepto de felicidad, tal como lo planteaba Sócrates (su eudaimonía), esta se entiende como un estado de realización del alma a través de la virtud y el conocimiento, alejándose de lo material y de los placeres”.

La Grecia helenística trajo consigo corrientes que transformaron la relación entre placer y felicidad. El epicureísmo, por ejemplo, ha sido malinterpretado en numerosas ocasiones. Para Epicuro, el placer (hedoné) debía ser visto como la ausencia de dolor y la tranquilidad del alma (ataraxia). No se trataba de promover una vida de excesos sensuales, sino de eliminar miedos irracionales y sufrimientos innecesarios. Sin embargo, como señala un estudiante: “El hedonismo cambia completamente según quien lo observe... Para muchos, el hedonismo es simplemente la maximización del placer, y no se atreven a pensar más allá de eso”.

Este matiz es crucial para entender la tensión entre un hedonismo superficial y uno ético. En palabras del mismo ensayo: “Según Epicuro, el hedonismo es un estilo de vida que busca evitar el sufrimiento por completo y solo persigue el placer. Una definición que él mismo considera peligrosa y que impide alcanzar un estado ataráxico del ser que conduce a una vida plena”. Así, la invitación epicúrea es a discernir qué

placeres realmente valen la pena y cuáles nos convierten en esclavos.

*Según Epicuro, el hedonismo es un estilo de vida que busca evitar el sufrimiento por completo y solo persigue el placer*

Por otro lado, la eudaimonía socrática y aristotélica implica una exigencia moral y racional. Otro fragmento estudiantil lo resalta: “La eudaimonía ofrece una felicidad más profunda y conduce a la autorrealización, al propósito y a la virtud. Psicológicamente, fortalece la autoestima, proporciona sentido y fomenta un bienestar duradero”.

### II. La felicidad como fenómeno bioquímico

El avance en neurociencia y biología evolutiva nos ha mostrado que la felicidad tiene una base material. Neurotransmisores como la dopamina, la serotonina, la oxitocina y las endorfinas son los actores invisibles que dan forma a nuestras emociones. Un ensayo lo explica de esta manera: “Nuestro cuerpo orquesta lo que llamamos felicidad a través de neurotransmisores y la secreción de hormonas... La dopamina nos impulsa hacia el logro y la recompensa, la serotonina nos proporciona una sensación de bienestar y plenitud, la oxitocina fomenta el amor, la empatía y los vínculos”.

Sin embargo, surge una pregunta inquietante: ¿podemos reducir la felicidad a un simple cóctel de sustancias químicas? ¿Qué pasa con la libertad, la moral y la trascendencia si solo necesitamos estimular ciertas áreas del cerebro para alcanzar la euforia? Esta cuestión fue explorada con gran profundidad por Aldous Huxley en su obra “Un mundo feliz”, como menciona el ensayo: “En su novela ‘Un mundo feliz’, la sociedad distópica, que se presenta como una utopía, mantenía a sus ciudadanos bajo los efectos de un fármaco llamado ‘Soma’, eliminando así el conflicto y la duda”.

Yuval Noah Harari ha retomado esta idea en un contexto más contemporáneo. Según otro estudiante, “Harari sostiene que... nuestras emociones —incluida la felicidad— están determinadas por procesos fisiológicos... nuestra conciencia y experiencias subjetivas surgen de redes de neuronas, hormonas y neurotransmisores que obedecen las leyes de la química y la física”. Aceptar esta premisa también significa aceptar sus paradojas: si la felicidad es solo química, ¿por qué no manipularla a nuestro antojo?

### III. Autarquía y plenitud interior: la felicidad como suficiencia vital

Frente a la tendencia de ver la felicidad como un mero placer efímero o como una reacción química que se puede manipular, la tradición filosófica de Aristóteles nos trae una idea clave: la autarquía. Este concepto, que ha cobrado nueva vida gracias a las voces de los estudiantes, defiende la autosuficiencia como el corazón de una vida plena. Como dice Isabella Orozco: “La felicidad genuina surge de un estado de plenitud individual... Esta autarquía personal implica encontrar un equilibrio emocional y mental que nos permite sentirnos ‘completos’ con lo que ya llevamos dentro”.

Esta visión nos invita a pensar que la verdadera felicidad no se compra ni se inyecta, sino que se cultiva a través de la disciplina interna y la apreciación de lo cotidiano. No es casualidad que Aristóteles dijera que la eudaimonía es autosuficiente (*autárkeia*), pero no solitaria: necesita de la comunidad, la amistad y la virtud práctica. Como bien señala la estudiante: “La autarquía aristotélica implica una suficiencia vital, una capacidad de bastarse a sí mismo para vivir una vida buena y virtuosa”.

En un mundo hiperconectado, encontrar esa autarquía interior se convierte en un acto de resistencia. La satisfacción que proviene de disfrutar de lo simple —un atardecer, una conversación profunda, el silencio enriquecedor— contrasta con la avalancha de estímulos vacíos. Retomar este concepto significa

reconocer que la felicidad puede hallarse en la estabilidad emocional, la moderación de deseos y la gratitud por lo que ya tenemos. Así, la autarquía no es sinónimo de aislamiento, sino una forma de liberarnos de un sistema que nos impone necesidades artificiales.

### IV. Existencialismo: felicidad, libertad y absurdo

El siglo XX marcó un cambio radical en cómo entendemos la felicidad, alejándose de las viejas ideas teleológicas. La filosofía existencialista, especialmente, desafió la noción de que se puede vivir una vida feliz simplemente cumpliendo un destino preestablecido. Jean-Paul Sartre argumenta que los seres humanos están condenados a ser libres: no tenemos una esencia predeterminada y debemos forjar nuestra identidad a través de nuestras acciones. Como lo resume un estudiante: “Sartre sostiene que no nacemos con un propósito ni con una ‘esencia’ definida, así que cada persona tiene que construir su propia identidad... a través de las decisiones y acciones que toma a lo largo de su vida”.

Sin embargo, esta libertad total puede llevar a la angustia y al autoengaño. Sartre llama “mala fe” a la actitud de aquellos que evitan su responsabilidad al aferrarse a normas externas o a la voluntad de otros.

*Frente a la tendencia de ver la felicidad como un mero placer efímero o como una reacción química que se puede manipular, la tradición filosófica de Aristóteles nos trae una idea clave: la autarquía*

Según él, la verdadera felicidad solo se puede alcanzar cuando se abraza la propia libertad de manera genuina. En sus propias palabras: “La ‘mala fe’ impide la felicidad porque solo podremos ser felices cuando tomemos decisiones de forma autónoma y auténtica...”.

Por otro lado, Albert Camus lleva el cuestionamiento existencial aún más lejos. Para él, la vida es absurda: no tiene un sentido último, y cualquier intento de encontrar un propósito trascendental solo lleva a la decepción. Sin embargo, ser consciente de este absurdo no debería llevarnos al nihilismo, sino a una nueva forma de libertad. El estudiante lo explica así: “Camus dice que los seres humanos siempre estamos buscando un sentido... esta búsqueda nunca es sencilla... En su obra ‘El mito de Sísifo’, introduce

el concepto de ‘absurdo’ y nos invita a aceptar que muchas cosas a nuestro alrededor carecen de sentido, y que al convivir con esta realidad, podemos vivir con más intensidad...”.

El existencialismo, por lo tanto, transforma nuestra comprensión de la felicidad en una forma de rebelión consciente. No se trata de un objetivo externo, sino de una actitud: aceptar que la vida carece de sentido y, aun así, vivir con plenitud, comprometerse, amar y crear. Sartre destaca la relevancia del compromiso político y social como parte de ser auténtico, mientras que Camus enfatiza la importancia de la rebeldía interna frente a la banalidad y el absurdo. En resumen, el existencialismo contemporáneo nos enseña que la felicidad no es algo que se hereda ni se garantiza; se forja a través de la libertad, la responsabilidad y la aceptación de lo incierto. Esta lección es especialmente relevante en una época que, irónicamente, intenta ofrecernos soluciones empaquetadas para la felicidad, sin reconocer la dimensión trágica de nuestra existencia.

## V. Crítica contemporánea: felicidad, consumo y alienación

Si la filosofía clásica abogaba por la virtud y la autarquía, y el existencialismo defendía la libertad, la crítica social actual nos advierte sobre los peligros de convertir la felicidad en un producto comercial. En nuestra sociedad neoliberal, la presión de ser feliz se transforma en una forma de autoexplotación. Byung-Chul Han lo expresa de manera clara: el individuo orientado al rendimiento no necesita un opresor externo, ya que se impone a sí mismo la obligación de ser feliz, productivo y eficiente.

Esta crítica resuena con la advertencia de uno de los ensayos estudiantiles: “El hedonismo puro envenena nuestra cotidianidad sin que siquiera nos percatemos de ello...”. Este hedonismo superficial, impulsado por la publicidad y la cultura de la inmediatez, lleva a las personas a confundir el placer momentáneo con un bienestar duradero.

Al mismo tiempo, surgen ideas como el hedonismo ético o liberador: placeres elegidos de manera consciente, que no nos esclavizan, sino que celebran la vida sin caer en excesos destructivos. Como se menciona en el mismo texto: “El hedonismo en dosis moderadas nos recuerda que la felicidad no solo depende de la disciplina y el autocontrol, sino también de disfrutar de estar vivos...”.

### *En nuestra sociedad neoliberal, la presión de ser feliz se transforma en una forma de autoexplotación*

Desde otra perspectiva, Erich Fromm advirtió que confundir tener con ser puede llevar a una vida vacía. La felicidad entendida como acumulación de bienes genera

ansiedad e insatisfacción constante. Byung-Chul Han también critica la “sociedad del cansancio”, donde el individuo neoliberal se autoexplota creyendo que así se realiza. Zygmunt Bauman, por su parte, describe la felicidad líquida: efímera, frágil y sujeta a la obsolescencia programada.

Frente a esto, recuperar una felicidad auténtica requiere resistir la lógica de la trivialización y revalorizar las relaciones, la contemplación y el autocuidado. Como se señala en varios ensayos, esta resistencia implica repensar nuestras prácticas diarias: ¿realmente buscamos ser felices o solo aparentarlo?

## Conclusión

A lo largo de este recorrido, se ha hecho evidente que la felicidad es un concepto en constante debate. No se trata de un producto, una droga o un simple eslogan publicitario; es una construcción que requiere responsabilidad, claridad y una fuerte ética. Desde la eudaimonía de Aristóteles hasta el absurdo que plantea Camus, pasando por la autarquía personal y la crítica a la felicidad bioquímica de Harari, cada enfoque aporta un matiz único y desafía la superficialidad de nuestros tiempos.

Las voces de los estudiantes, que se integran aquí, no solo enriquecen el texto original del profesor, sino que lo revitalizan. Al compartir sus reflexiones, dudas y críticas, demuestran que la filosofía de la felicidad sigue muy viva, desafiando la técnica, la biología y

***La felicidad No se trata de un producto, una droga o un simple eslogan publicitario; es una construcción que requiere responsabilidad, claridad y una fuerte ética***

la cultura del consumo. En un mundo inundado de promesas instantáneas, la verdadera felicidad —si es que realmente existe— requiere menos fórmulas y más acción: la virtud de Aristóteles, la autarquía de la vida cotidiana, la rebelión de Camus, la autenticidad de Sartre y la conciencia crítica de Han y Fromm.

Hoy en día, cuando la felicidad se nos presenta en forma de píldoras, algoritmos y manuales de autoayuda, recordar que la plenitud humana se basa en el compromiso con uno mismo, con los demás y con la comunidad es, quizás, la única manera de mantener viva la pregunta filosófica más antigua: ¿cómo vivir bien?

## REFERENCIAS

- Aristóteles. (2002). *Ética a Nicómaco* (W. D. Ross, Trad.). Gredos. (Obra original escrita ca. 350 a. C.)
- Bauman, Z. (2007). *Vida líquida* (2.ª ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Camus, A. (1942). *El mito de Sísifo* (A. P. Barrios, Trad.). Alianza Editorial.
- Epicuro. (2004). *Carta a Meneceo*. En *Obras* (pp. 83–90). Gredos. (Obra original escrita ca. 300 a. C.)
- Fromm, E. (1956). *El arte de amar* (3.ª ed.). Paidós.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio* (C. Rivera, Trad.). Herder.
- Harari, Y. N. (2018). *Homo Deus: Breve historia del mañana* (J. Muñoz, Trad.). Debate.
- Sartre, J.-P. (1943). *El ser y la nada* (A. García, Trad.). Ediciones Losada.
- Agustín de Hipona. (2007). *Confesiones* (L. Cortés, Trad.). Editorial Tecnos. (Obra original escrita ca. 397 d. C.)