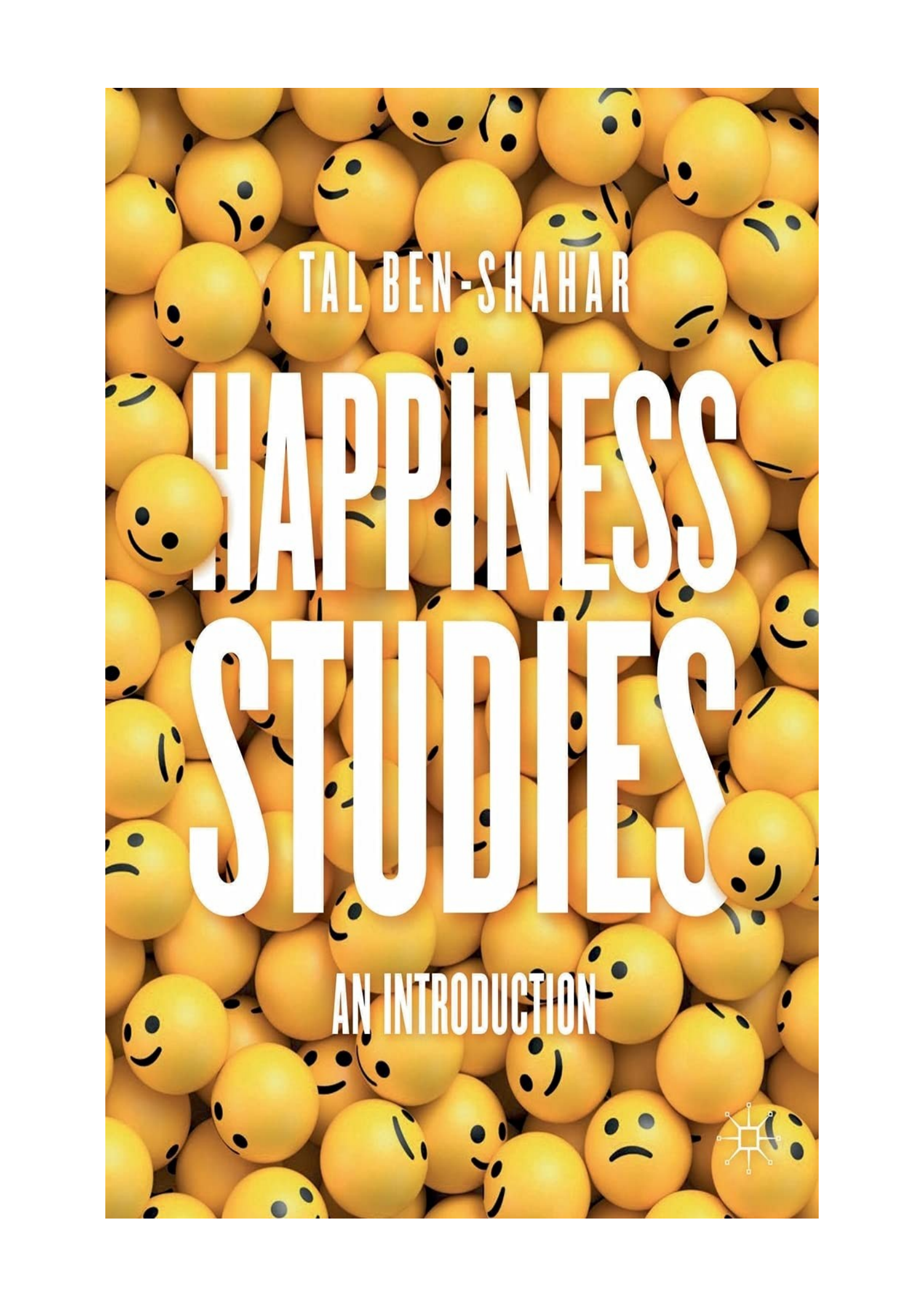




TAL BEN-SHAHAR

HAPPINESS STUDIES

AN INTRODUCTION



RESUMEN COMPLETO

El libro publicado originalmente en Inglés Happiness Studies an introduction. Estudios de la felicidad una introducción (2021), es una obra pionera que propone un nuevo campo interdisciplinario dedicado al estudio científico y filosófico de la felicidad. Tal Ben-Shahar parte de una pregunta sencilla pero transformadora: *¿por qué existen programas universitarios sobre casi todos los temas —negocios, física, historia— pero no sobre la felicidad?* A través de un lenguaje cálido y accesible, combina evidencia empírica, filosofía, psicología, economía, arte y espiritualidad para construir un marco integral: el estudio del bienestar como totalidad humana.

El libro se divide en dos partes:

1. **“Introducción a los estudios de la felicidad”**, donde define el concepto y presenta los fundamentos teóricos.
2. **“Aplicando los estudios de la felicidad”**, donde aplica esos principios al trabajo, la educación y la sociedad, concluyendo con un llamado a una “revolución de la felicidad”.

Tal Ben-Shahar (n. 1970, Israel) es profesor, escritor y conferencista internacional reconocido por sus cursos sobre Psicología Positiva en Harvard University, algunos de los más populares en la historia de esa institución. Doctor en Comportamiento Organizacional, fundó la **Happiness Studies Academy**, donde impulsa el modelo **SPIRE** (Spiritual, Physical, Intellectual, Relational, Emotional Wellbeing). Autor de éxitos como *Happier* y *Choose the Life You Want*, combina rigor académico con sensibilidad humana, inspirando a millones de lectores a vivir con propósito, conexión y alegría.

Desarrollo temático

Capítulo 1: ¿Por qué estudios sobre la felicidad?

Ben-Shahar inicia relatando cómo, en un vuelo transatlántico, se preguntó por qué no existe una disciplina académica dedicada exclusivamente a la felicidad. Argumenta que, aunque existen campos como la psicología positiva, ninguno integra todas las perspectivas —filosofía, teología, biología, economía, arte— en una ciencia unificada del bienestar. Citando a Aristóteles, Confucio, Al-Ghazali y el Dalai Lama, sostiene que la felicidad es “*la moneda última de la vida*”, el fin hacia el cual se orientan todas nuestras acciones. Por ello, propone fundar una nueva disciplina: los Happiness Studies, como un espacio interdisciplinario que explore la felicidad desde todos sus ángulos —individuales y colectivos.

Capítulo 2: Felicidad como totalidad

El autor redefine la felicidad como “la experiencia del bienestar integral de la persona” o Wholebeing, retomando una frase de Helen Keller: “*La única definición satisfactoria de felicidad es la totalidad.*”

Explica que el bienestar surge cuando cuerpo, mente, espíritu y emociones se integran. Recurre a símbolos universales —el mito de los ciegos y el elefante, el arte japonés del Kintsugi, la filosofía africana del Ubuntu— para mostrar que la plenitud nace de la integración de las partes

rotas.

Critica la fragmentación del conocimiento moderno y de la psicología tradicional, que a menudo separa mente, cuerpo y espíritu. Su propuesta es una visión holística: la felicidad depende tanto del mundo interior (decisiones, hábitos, emociones) como del exterior (relaciones, entorno social, condiciones materiales).

Capítulo 3: La SPIRE de la felicidad

Aquí presenta su modelo más influyente: **SPIRE**, un acrónimo que resume las cinco dimensiones del bienestar integral:

1. **S – Spiritual Wellbeing:** sentido, propósito y atención plena.
2. **P – Physical Wellbeing:** conexión cuerpo-mente, ejercicio, descanso y salud.
3. **I – Intellectual Wellbeing:** curiosidad, aprendizaje profundo y apertura mental.
4. **R – Relational Wellbeing:** vínculos significativos, amor, comunidad.
5. **E – Emotional Wellbeing:** manejo saludable de emociones positivas y negativas.

Ben-Shahar compara la felicidad con la luz blanca del sol: al pasar por un prisma, se descompone en los colores del arcoíris, así como la felicidad se descompone en estas cinco dimensiones. Solo cultivando cada una —aunque sea parcialmente— podemos experimentar una vida plena. Con ejemplos personales (como las cenas familiares de los viernes en su hogar), ilustra cómo los cinco elementos pueden coexistir en momentos cotidianos.

Capítulo 4: Los 12 principios de la felicidad

El autor formula doce principios fundamentales que sirven de base teórica y práctica para los estudios de la felicidad. Estos principios funcionan como una “constitución” del bienestar humano. Los dos primeros son generales, y los diez restantes corresponden a los elementos del modelo SPIRE:

Principios generales

1. La meta de la vida es el bienestar integral de la persona.
2. Todo está interconectado.

Principios SPIRE

- **Espiritual:** la vida con propósito es una vida espiritual; la atención plena transforma lo ordinario en extraordinario.
- **Físico:** mente y cuerpo están unidos; una vida saludable requiere honrar nuestra naturaleza biológica.
- **Intelectual:** la curiosidad y el aprendizaje profundo nos realizan como seres racionales.
- **Relacional:** las relaciones son esenciales; la base de amar a otros es una relación sana con uno mismo.
- **Emocional:** todas las emociones son legítimas; informan y resultan de nuestros pensamientos y acciones.

Estos principios orientan tanto la investigación científica como la práctica cotidiana, ayudando a diseñar programas educativos, laborales y sociales basados en la felicidad como valor central.

Parte II: Aplicando los estudios sobre la felicidad

En la segunda mitad del libro, Ben-Shahar aplica el modelo SPIRE a tres contextos fundamentales:

- **En el trabajo**, muestra cómo líderes y organizaciones pueden fomentar culturas de bienestar que aumenten compromiso y productividad.
- **En la educación**, propone una pedagogía del florecimiento, donde los alumnos aprendan no solo para rendir, sino para vivir con sentido.
- **En la sociedad**, aboga por políticas públicas que midan el progreso no solo en PIB, sino en bienestar.

El autor concluye con un llamado a una “Revolución de la Felicidad”, un movimiento global que integre ciencia, ética y comunidad en la búsqueda del bien común.

Conclusión

Happiness Studies es más que un libro: es una invitación a reimaginar la educación, la economía y la vida misma desde la pregunta esencial: ¿cómo vivir bien, plenamente y juntos? Ben-Shahar combina sabiduría antigua y ciencia moderna para recordarnos que la felicidad no es un lujo, sino una necesidad humana universal. El bienestar —como la luz del sol— no se persigue directamente: se cultiva, poco a poco, a través del propósito, la conexión, el aprendizaje, el cuidado y la emoción compartida.