

La felicidad se ejercita, se enseña y se aprende: este es el mensaje que promueve la denominada ciencia de la felicidad. Según esta, bastaría con aplicar sus técnicas para ser más productivos, saludables y crecer como personas. De hecho, sus promotores afirman, además, que la buena vida está al alcance de cualquiera. Algo similar ofrece la multimillonaria industria de la felicidad, que asegura tener las claves para que los individuos moldeen sus vidas a voluntad, transformen sus sentimientos negativos y saquen el mejor partido de sí mismos.

Pero ¿no estaremos, quizá, ante otra forma de convencernos de que el éxito y el fracaso, la salud y la enfermedad, la dicha y el sufrimiento son elecciones personales? ¿Y si la felicidad no fuese más que una mercancía y su búsqueda se hubiera convertido en un estilo de vida obsesivo y consumista? Más aún, ¿es posible que la felicidad, en su versión más tiránica y dictatorial, actúe hoy en día como una poderosa herramienta para controlar el modo de pensar, sentir y actuar de los ciudadanos en nombre de su propio bienestar?

**Edgar Cabanas** y **Eva Illouz** describen con brillantez los orígenes, fundamentos y promesas de la ciencia y la industria de la felicidad, y exploran las implicaciones sociales y culturales de uno de los fenómenos más cautivadores e inquietantes del siglo XXI.

# Sumario

Introducción .....	11
1. Expertos en tu bienestar .....	25
2. Reavivar el individualismo .....	61
3. Positividad en el trabajo .....	91
4. Se vende ego feliz .....	119
5. Ser feliz, la nueva normalidad .....	151
Conclusión .....	179
Agradecimientos .....	187
Notas .....	189