

# HAPPYTALISMO



Luis Gallardo y Javier García Campayo

# HAPPYTALISMO

Un nuevo sistema para un mundo feliz



Siglantana

© Editorial Siglantana S. L., 2022

© Luis Gallardo, 2022

© Javier García Campayo, 2022

[www.siglantana.com](http://www.siglantana.com)

Instagram: @siglantana\_editorial

YouTube: [www.youtube.com/siglantanalive](http://www.youtube.com/siglantanalive)

Ilustración de la cubierta: Michael Stiven González

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-19-7

Depósito legal: B 16471-2022

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

*A mis hijos Mario e Iván, a mi mujer Magui y a mi madre Pilar.  
Toda mi pasión por la vida y la esperanza de llegar a estados  
de paz va para ellos y por su amor incondicional recibido.*

*Y para ti, que te adentras en este camino de sentir, entender y actuar  
a niveles macro y micro, al nivel de la energía más sutil  
y del cuidado meticuloso por la vida.*

Luis Gallardo



# ÍNDICE

Prólogo . . . . .	9
1. El happytalismo y la búsqueda de la felicidad en la sociedad actual. . . . .	16
2. Nuestra mente y la dificultad para ser felices . . . . .	19
3. Los fundamentos del happytalismo. . . . .	27
<b>Parte I: Fundamentos individuales del happytalismo</b>	
4. Psicología positiva . . . . .	69
5. Mindfulness, compasión y ciencias Contemplativas . . . . .	53
<b>Parte II: Fundamentos sociales del happytalismo:</b>	
6. La Felicidad Nacional Bruta . . . . .	69
7. La Educación Contemplativa . . . . .	81
8. La Ciudadanía Mundial Democrática . . . . .	89
9. Sostenibilidad del planeta e igualdad interespecies . . . . .	99



### Parte III: ¿Qué hacer ahora?

10. La World Happiness Foundation. La importancia de construir relaciones y comunidades para crear sociedades prósperas . . . . .	111
11. Completar el viaje y convertirse en un happytalista. . . . .	119
12. Epílogo. . . . .	127
Notas. . . . .	129
Bibliografía . . . . .	131





## PRÓLOGO

El capitalismo se centra en el capital financiero, los seres humanos se utilizan como instrumento para aumentar la producción, el consumo y las ganancias de las empresas. La naturaleza también se utiliza como un medio para mantener el crecimiento económico del capitalismo. Así, los seres humanos y la naturaleza se convierten en meros medios para un fin de acumular capital financiero y así perdemos la integridad de la naturaleza y la dignidad de la vida humana. Como consecuencia los seres humanos no son felices y la naturaleza no está salvaguardada.

Los autores Luis Gallardo y Javier García Campayo han hecho un gran servicio al mundo al abogar por un cambio del capitalismo al happytalismo. La producción, el consumo y el crecimiento económico no deben ser los medios para un fin, el fin debe ser la felicidad de las personas y el bienestar del planeta Tierra.

El libro es un aporte significativo en la evolución de esta nueva consciencia, un nuevo paradigma y una nueva historia.

Espero que muchos lean este libro y que el sistema capitalista sea reemplazado por la nueva filosofía del happytalismo.

Satish Kumar  
*Editor emérito de la revista Resurgence & Ecologist  
y fundador de Schumacher College*





# 1

## EL HAPPYTALISMO Y LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD EN LA SOCIEDAD ACTUAL

*La felicidad depende de nosotros mismos*  
“Ética a Nicómaco”, Aristóteles (384-322 a. C.), filósofo griego

### LA FELICIDAD: UN ANHELO UNIVERSAL

Según el diccionario de la Real Academia Española la felicidad es “un estado de grata satisfacción espiritual y física”. Todos los seres humanos y, en última instancia, todos los seres vivos, quieren ser felices, ya que constituye un impulso innegable que todos sentimos. Este estado mental y emocional ha sido uno de los anhelos más importantes en todas las épocas y en todas las culturas.<sup>1</sup>

Sin embargo, ¿por qué es tan difícil para todos nosotros ser felices? ¿Por qué no hay un consenso mundial en la definición de felicidad ni en los medios para conseguirla? Y ¿por qué no se considera una prioridad mundial? Por el contrario, para la mayoría de las personas, la concepción de un mundo feliz constituye una utopía inalcanzable.

### TIPOS DE FELICIDAD: HEDÓNICA Y EUDAIMÓNICA

Desde la época de Aristóteles, la filosofía griega distingue dos tipos de felicidad: hedónica y eudaimónica.<sup>2</sup> La primera va más ligada al deseo sensorial, es más tangible e inmediata. La segunda está unida



al sentido de la vida y es menos intensa pero más duradera y satisfactoria. La psicología actual, basada en la visión filosófica tradicional, pero introduciendo algunos cambios, las describe con las características que resumimos en la Tabla 1.

*Tabla 1.- Diferencias entre la felicidad hedónica y eudaimónica*

CARACTERÍSTICAS	FELICIDAD HEDÓNICA	FELICIDAD EUDAIMÓNICA
BÚSQUEDA	Del placer: sensaciones y emociones agradables. (ej. comida, sexo, dinero).	Desarrollo personal: motivación para desarrollarnos como personas y seguir nuestro sentido y proyecto de vida.
PERCEPCIÓN	Se busca predominio de emociones positivas sobre las negativas a diario.	Persecución de los valores espirituales y personales, que frecuentemente incluyen a otros.
SATISFACCIÓN VITAL	Búsqueda de circunstancias agradables y evitación de problemas o disgustos.	No se buscan sensaciones agradables, sino compromiso y esfuerzo para perseguir nuestros valores.

DESEOS Y NECESIDADES	Las emociones agradables surgen de satisfacer nuestros deseos y cumplir nuestras necesidades.	El bienestar surge del proceso, del camino. Es independiente de los resultados y de las circunstancias negativas que nos rodean.
DURACIÓN	Eficaz a corto plazo. Riesgo de saturación y tolerancia (nos cansa la experimentación de placer).	Eficaz a largo plazo. No puede producir saturación y tolerancia.
INTENSIDAD	Elevada (por lo que produce adicción), con subidas y bajadas importantes.	Moderada pero continua.

La felicidad más estable y satisfactoria es eudaimónica. Ambas no son excluyentes, uno puede disfrutar de la felicidad hedónica, pero sabiendo que no es duradera, produce adicción y, al final, es insatisfactoria. Por supuesto, también puede vivir, básicamente, en la felicidad eudaimónica.

#### UN CAMBIO DE PARADIGMA: ABUNDANCIA VS. CARENCIA

El paradigma capitalista que impregna nuestra sociedad hace que las personas se encuentren embarcadas en una búsqueda interminable de acumulación de riqueza. Esa necesidad insaciable es la que nos hace sentir que nunca es suficiente, que nosotros mismos nunca somos suficientes y que estamos atrapados en una rutina. Simplemente, no hay bastante dinero, tiempo, ni amor para nosotros. Cuando otros triunfan, las personas se sienten amenazadas, porque así es como funciona la cultura basada en la competencia y en el miedo que suscita, ya que piensan que lo que los otros

consiguen “me lo están quitando a mí”. Por eso pedimos lo imposible, reducimos los plazos y actuamos o reaccionamos apresuradamente. Eso es lo que se denomina “la mentalidad de la carencia o de la escasez” y constituye una grave limitación para la humanidad.

El desarrollo tecnológico actual ha llevado a la humanidad a una era que debería ser de abundancia, debido a la posibilidad de un gran incremento de los recursos materiales y de la maximización de todo el potencial humano. Sin embargo, el mundo está sufriendo más problemas que nunca: la emergencia climática, las interminables guerras regionales, la inmigración irregular, la desigualdad económica creciente y el hambre que persiste en un mundo de obesos. Estos problemas no son específicos de una nación, sino que afectan a todo el planeta; pero no hay consenso sobre cómo resolverlos.

Por tanto, los seres humanos vivimos bajo la percepción de escasez, con la sensación de que los recursos son limitados y no llegarán para todos, en un mundo cuya población crece ilimitadamente. Cuando se vive en un mundo abundante, pero que siente escasez a su alrededor, es natural que la mayoría de la gente desarrolle una visión autocentrada y poco solidaria, preocupada por su propia supervivencia y la de sus seres queridos.

Pero habría otra manera de vivir y es desde una mentalidad de abundancia<sup>3</sup>. A diferencia del pensamiento de escasez, que nos hace centrarnos en cosas que no tenemos, la mentalidad de abundancia se centra en lo que sí tenemos. También se la ha llamado mentalidad exponencial, ya que no limita nuestra perspectiva, sino que nos permite cambiarla y expandirla. Esta forma innovadora de pensamiento asociada a tecnologías exponenciales, concepto que exponemos en otro capítulo, permitiría resolver este problema. El objetivo de este cambio de mentalidad es llevarnos a imaginar y crear un futuro abundante al enfocar nuestro conocimiento y energía en empoderar a todas las personas que nos rodean. En hacernos conscientes de que los recursos materiales e inmateriales de este mundo

no tienen por qué ser limitados, no es necesario pelearse por ellos, no hace falta tener la sensación de que competimos por ellos, sino que la colaboración de todos los seres humanos nos llevaría a una nueva época de bienestar para todos.

## PENSAMIENTO LINEAL VS EXPONENCIAL Y CAMBIOS CUÁNTICOS

Nuestros cerebros están programados para funcionar según un pensamiento lineal y específico. Según Peter H. Diamandis,<sup>4</sup> el pensamiento lineal se originó en tiempos en que los humanos vivían en las sabanas de África, cuando las cosas que nos afectaban estaban próximas a nosotros tanto a nivel espacial como temporal. Esta forma de funcionamiento mental se caracteriza por la dificultad de pensar a largo plazo y desde una perspectiva global. Es el tipo de pensamiento que se necesita cuando atacan los depredadores o hay que cazar una presa: son situaciones de gran importancia, que ocurren en pocos minutos y parecen no estar relacionadas con otras situaciones o problemas.

Pero en estos tiempos de intensos cambios, se requeriría un pensamiento exponencial, ilimitado en tiempo y espacio, que maximice nuestra capacidad de colaboración y productividad, así como la capacidad de desarrollar una vida más creativa y resiliente.

Este cambio de pensamiento puede resultar costoso para las personas, las empresas y los gobiernos. Afortunadamente, existen muchas personas, entre ellas algunos líderes natos, que tienen la voluntad de hacer del mundo un lugar mejor. Quieren ayudarnos a cambiar nuestras creencias. Estas personas están en todas partes y son activistas, empresarios sociales, investigadores, profesores, sanitarios o místicos que quieren que expandamos nuestra consciencia y conectemos con una realidad más allá de nosotros mismos.

Este tipo de pensamiento es lo que puede llevar al cambio cuántico. William James, uno de los padres de la psicología y autor de *Las Variedades de la Experiencia Religiosa*, fue el primero que utilizó

este concepto: "Una transformación rápida, dramática y duradera, que afecta a un amplio rango de pensamientos, emociones y conductas de las personas". Este intenso cambio individual, si afectase a un porcentaje significativo de la humanidad, generaría una masa crítica que cambiaría el destino del mundo.

## HISTORIA DE LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD A NIVEL INSTITUCIONAL

El primer país que se planteó la búsqueda de la felicidad como un derecho reconocible en la constitución fue los Estados Unidos de América en su Declaración de Independencia. En el segundo párrafo del primer artículo se dice que "Todos los hombres han sido creados iguales por el Creador, con ciertos derechos inalienables, entre los que se encuentran la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad". Por tanto, la Carta Magna americana no considera la felicidad como un simple pasatiempo, sino como un derecho inalienable. Se considera que debemos estructurar nuestro estilo de vida en base a la felicidad, mientras no realicemos actos ilícitos o violemos los derechos de los demás, circunstancia que tampoco ayudaría a la felicidad ni a una convivencia feliz.

Pero el país que más se ha preocupado por el desarrollo de la felicidad ha sido el Reino de Bután, un pequeño estado del sur de Asia, en la cordillera del Himalaya, entre la India y China. El rey de Bután, a principios de la década de 1970, cuando solo tenía 16 años, decidió que la filosofía de su Gobierno se basara en la felicidad de sus súbditos. Reconoció el valor de la felicidad nacional sobre el de los ingresos nacionales, por lo que inventó el concepto Felicidad Nacional Bruta, y lo priorizó sobre el de Producto Nacional Bruto. Fue, además, país anfitrión de una reunión de alto nivel sobre "Felicidad y bienestar: definición de un nuevo paradigma económico", durante el sexagésimo sexto período de sesiones de la Asamblea General de las Naciones Unidas.



## LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU) Y LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

La Asamblea General de la ONU, a instancias de Bután, decretó, en la resolución 66/281 de 2012, que el 20 de marzo se celebrase el Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno. La resolución reconoce además la necesidad de que se aplique al crecimiento económico un enfoque más inclusivo, equitativo y equilibrado, que promueva el desarrollo sostenible, la erradicación de la pobreza, la preocupación por la cohesión social y el bienestar de todos los pueblos y de los seres humanos entre sí. Así, desde 2013, las Naciones Unidas han celebrado el Día Internacional de la Felicidad como reconocimiento del importante papel que desempeña la misma en la vida de las personas de todo el mundo.

### ¿QUÉ ES EL HAPPYTALISMO?

El cambio que necesitamos es posible y hay quienes trabajan para traerlo. La forma de conseguirlo es lo que hemos denominada happytalismo. Describiría un modelo social, económico, educativo y de pensamiento donde la felicidad prima sobre todas las demás consideraciones y sería el principal objetivo por el cual las personas y los países deberían luchar.<sup>5</sup>

La felicidad no sería una utopía, sino el núcleo de un nuevo paradigma. El happytalismo reconoce el hecho de que el crecimiento económico mundial no conlleva una mayor felicidad. Puede cambiarlo todo al sustituir el sistema actual, basado en la producción y la economía, por otro con un “enfoque holístico de desarrollo”, en el que primen la felicidad y el bienestar. Se trataría de alcanzar la felicidad y el bienestar mundial para 2050, es decir, para los diez mil millones de seres humanos que se calcula que habitaremos entonces este planeta.

## HAPPYTALISMO

El happytalismo es un movimiento suprasistema, es decir un sistema mayor compuesto por otros sistemas menores y pansistémico, que integra otros sistemas todos ellos interdependientes entre sí, por lo que se podrían resolver muchas de las crisis y problemas a los que se enfrenta actualmente la humanidad. Se necesita que más personas, instituciones y países se abran a este cambio hasta alcanzar una masa crítica que haga posible esta revolución. El cambio debe partir de la convicción global por parte de la humanidad de que el cambio es posible.