

colección IE Business Publishing



# El desafío de la felicidad

IGNACIO ÁLVAREZ DE MON

defiende que ser feliz es posible y nos muestra cómo intentarlo.

Prólogo de Mario Alonso Puig



**Autor:** Ignacio Álvarez de Mon  
**Prologuista:** Mario Alonso Puig  
**Editorial:** LID Editorial Empresarial  
**Colección:** Acción Empresarial  
**Biblioteca IE Business School**

**EAN-ISBN13:** 9788483565971  
**Precio:** 19,90 €  
**Formato en centímetros:** 15x22  
**Encuadernación:** Rústica con solapas  
**Número de páginas:** 164

# Índice

Prólogo de Mario Alonso Puig

Agradecimientos

Introducción

## 1. ¿En qué consiste la felicidad?

1. La felicidad es vivir sin miedo
2. La apuesta por el optimismo
3. Dimensiones de la felicidad
4. Tipos de felicidad
5. La felicidad por dentro

## 2. La felicidad como proceso

1. Psicología positiva
2. Otras fuentes de felicidad
3. Felicidad ante los desafíos que la vida nos plantea

## 3. Felicidad e identidad: todo empieza por estar bien con uno mismo

1. La personalidad y sus componentes: ¿por qué somos como somos?
2. Autoestima
3. Autenticidad
4. Paradigmas
5. Identidad y lenguaje: somos lo que decimos

## 4. Felicidad y potencial: la ilusión de un proyecto personal

1. Florecer
2. Ilusión
3. Motivación
4. Cambio personal
5. El mundo de la posibilidad

## 5. Complicidad: felicidad con los demás

1. Felicidad e inteligencia emocional
2. A la felicidad por la generosidad
3. Felicidad de padres a hijos
4. Felicidad y adversidad: ¿felicidad contra viento y marea?

Conclusión

1. Entonces, ¿en qué consiste ser feliz?
2. ¿Por qué las personas felices lo son?
3. ¿Qué hacen las personas felices para serlo?
4. ¿Hay diferentes tipos de felicidad?
5. ¿Dónde tenemos que buscar la felicidad?
6. ¿Qué impacto tienen las personas felices en su entorno?
7. ¿Cómo tratar de ser feliz en la adversidad?

Notas

Bibliografía



*«No es nada fácil encontrar entre la literatura existente y de forma tan magníficamente condensada un libro en el que se analice con tanto rigor y de manera tan amena lo que para todos es un desafío: el reto de ser feliz».*

MARIO ALONSO PUIG  
Médico, cirujano, profesor, escritor y conferenciante

## El autor

**Ignacio Álvarez de Mon** es profesor de comportamiento organizacional y director del área de Dirección de Recursos Humanos de IE Business School. Es doctor en Sociología y Ciencias Políticas por la Universidad de Salamanca, licenciado en Derecho por ICADE y MBA por la Universidad de Houston. Es coach ejecutivo y autor de los libros *De ti depende* y *¡Eduardo, estás despedido!* Sus áreas de interés están centradas en el liderazgo, la motivación, el trabajo en equipo, la gestión de conflictos, el desarrollo de personas y el *coaching*.



## La obra

¿Felicidad? ¿Qué es ser feliz? Más allá de definiciones teóricas, algunos dirían que la felicidad no existe, que es un invento de tratadistas y escritores, que aspirar a ella es una locura o una tontería; otros dirían que no se puede hablar de felicidad, sino de momentos felices; habría quien hablaría de personas más o menos felices.

Posiblemente, la idea de felicidad plantea más dificultades desde el punto de vista de su consecución pragmática que de su delimitación conceptual. Cómo ser más feliz o siendo menos ambiciosos cómo intentarlo parece un desafío intimidante por demasiado atractivo. En este sentido, este libro pretende ser un camino de exploración intelectual de los fundamentos teóricos y conceptuales detrás de la idea de felicidad, pero sin renunciar a mostrar su aplicabilidad en situaciones cotidianas de la vida real. En este proceso, aparecerán aportaciones de ensayistas, filósofos y pensadores de todos los tiempos, desde Séneca o Aristóteles hasta Seligman, pasando por Bertrand Russell, entre otros.

*El desafío de la felicidad* va especialmente dirigido a aquellos que consideran que la felicidad puede ser una aspiración saludable, ambiciosa, difícil, pero no imposible, mutable, igual que las circunstancias que en ella influyen. Como toda aspiración, tiene más validez cuanto más sólido es su fundamento teórico, que, entre otras cosas, contempla la tremenda dificultad de su aplicación. Esta obra quiere ser una invitación a un ejercicio entretenido de reflexión práctica, que tiene como trasfondo algo tan sugerente como aprender a ser más feliz.

¿En qué consiste ser feliz? ¿Qué distingue al individuo feliz del que no lo es? ¿Qué tipos de felicidad hay? ¿Hasta qué punto nuestra felicidad o infelicidad depende de aspectos que podemos controlar? Ser más feliz, o menos infeliz, es algo que se puede aprender. ¿Fácil? Para algunos sí, para otros resulta casi imposible. La cuestión segura es que a todos les merecería la pena el esfuerzo.

Este libro, desde su título, recoge la idea de que la felicidad no es un tesoro por descubrir o un don casi divino concedido solo a unos pocos privilegiados. La felicidad, si se desea alcanzar, es una tarea a veces sencilla y llevadera, otras ardua y complicada, que depende en gran medida de cómo decidamos afrontar los pequeños desafíos del día a día, así como los grandes retos que la vida nos depare. La felicidad es un edificio en permanente construcción, siempre inacabado, continuamente cambiante, en proceso. Nos guste o no, es así. La propuesta de esta obra es asumir esto como un hecho y, por tanto, centrar los esfuerzos en desentrañar las claves que hacen que ese proceso sea lo más satisfactorio posible.



## Frases célebres



La felicidad existe y podemos aspirar a ella. Mucha gente lo ha conseguido.

Construir nuestra felicidad sobre la base de factores externos, que no controlamos directamente, es un error que tarde o temprano suele pasar factura.



La felicidad consiste más en cómo hacemos las cosas y cómo nos las tomamos que en las cosas en sí.

Si lo que vamos a ser coincide con lo que mejor sabemos hacer, tenemos más posibilidades de ser dichosos, ya que la felicidad del hombre consiste en el libre ejercicio de sus facultades predominantes.



Alcanzar la felicidad pasa por tomar conciencia de nuestra libertad y responsabilidad.

La felicidad está a menudo en la antesala de la felicidad o, lo que es lo mismo, en su búsqueda.



Muchas de las pautas para tratar de alcanzar una vida más feliz pasan por la entrega a los demás y el cumplimiento de lo que podríamos denominar leyes de la generosidad.

La felicidad es vivir sin miedo.



Quien encuentra una actividad importante en su vida que coincide con aquello que le gusta y que naturalmente sabe hacer, tiene buena parte del camino de la felicidad recorrido.

## Colección LID Editorial- IE Business School



El *management* es una profesión clínica, semejante a la Medicina, las Ingenierías o el Derecho. Además, el entorno empresarial cambia y evoluciona de forma permanente, en un contexto global y competitivo. En paralelo, los modelos de gestión y las habilidades necesarias para desempeñar con éxito el trabajo directivo están en continua transformación. Por ello el trabajo directivo exige una puesta al día constante, la lectura habitual de literatura sobre administración de empresas, el acceso a información y a opinión actualizada, además de la formación continuada.

La colección LID Editorial Empresarial-IE Business School tiene como objetivo proporcionar literatura profesional de alta calidad a los directivos y emprendedores para el mejor desempeño de sus responsabilidades directivas. Los libros que forman parte de esta colección de la que *El desafío de la felicidad* se constituye como primer título publicado, tienen dos características básicas: en primer lugar, se apoyan en una investigación académica rigurosa, en paradigmas testados y aceptados por la comunidad universitaria; en segundo lugar, son contribuciones relevantes para el ejercicio directivo y para la toma de mejores decisiones empresariales. Rigor académico y relevancia práctica son, pues, las dos características básicas de las obras que componen esta colección.