



Psicología, Conocimiento y Sociedad  
ISSN: 1688-7026  
revista@psico.edu.uy  
Universidad de la República  
Uruguay

Pasqualini, Mauro  
Reseña de Edgar Cabanas y Eva Illouz, *Happycracia: Cómo la Ciencia y la Industria de la Felicidad Controlan Nuestras Vidas* (Bs As: Paidós, 2019) [1ed: 2018]  
Psicología, Conocimiento y Sociedad, vol. 15, núm. 1, e1516, 2025, Mayo  
Universidad de la República  
Montevideo, Uruguay

DOI: <https://doi.org/10.26864/PCS.v15.n1.6>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=475881793007>

- ▶ [Cómo citar el artículo](#)
- ▶ [Número completo](#)
- ▶ [Más información del artículo](#)
- ▶ [Página de la revista en redalyc.org](#)

redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc  
Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante  
Infraestructura abierta no comercial propiedad de la academia

**Reseña de Edgar Cabanas y Eva Illouz,  
*Happycracia: Cómo la Ciencia y la Industria de la  
Felicidad Controlan Nuestras Vidas* (Bs As:  
Paidós, 2019) [1ed: 2018]**

**Review of Edgar Cabanas y Eva Illouz,  
*Happycracia: Cómo la Ciencia y la Industria de la  
Felicidad Controlan Nuestras Vidas* (Bs As:  
Paidós, 2019) [1ed: 2018]**

**Resenha de Edgar Cabanas y Eva Illouz,  
*Happycracia: Cómo la Ciencia y la Industria de la  
Felicidad Controlan Nuestras Vidas* (Bs As:  
Paidós, 2019) [1ed: 2018]**

Mauro Pasqualini

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-3896-5936>  
Cis-Ides/ Conicet, Argentina

Correo del autor referente: [mpasqu2@gmail.com](mailto:mpasqu2@gmail.com)

**Historia Editorial**

Recibido: 23/05/2024

Aceptado: 08/04/2025

## RESUMEN

En *Happycracia*, Edgar Cabanas y Eva Illouz realizan un estudio de la corriente de la psicología positiva y su influencia en los ámbitos de la educación, las políticas públicas, la psicología y las relaciones laborales. Centrándose en la propuesta de la psicología positiva para medir y estimular científicamente la felicidad, describen las principales

críticas y problemas que se le atribuyen a esta corriente, así como su impacto en diversos ámbitos profesionales e institucionales. Relacionan el impacto de esta corriente con el auge del neoliberalismo y las presiones para dar respuestas individuales a problemas sociales.

**Palabras clave:** Historia de la psicología; neoliberalismo; felicidad.

## ABSTRACT

In *Happycracia*, Edgar Cabanas and Eva Illouz carry out a study of the current of positive psychology and its influence in the fields of education, public policies, psychology and labor relations. Focusing on the proposal of positive psychology to scientifically measure and stimulate happiness, they describe the

main criticisms and problems attributed to this current, as well as its impact on various professional and institutional fields. They relate the impact of this current to the rise of neoliberalism and the pressures to provide individual responses to social problems.

**Keywords:** History of Psychology; neoliberalism; happiness.

## RESUMO

Em *Happycracia*, Edgar Cabanas e Eva Illouz realizam um estudo sobre a corrente da psicologia positiva e sua influência nos campos da educação, políticas públicas, psicologia e relações de trabalho. Com foco na proposta da psicologia positiva para medir e estimular cientificamente a felicidade, descrevem as principais críticas e

problemas atribuídos a essa corrente, bem como seu impacto em diversos campos profissionais e institucionais. Eles relacionam o impacto dessa corrente com a ascensão do neoliberalismo e as pressões para dar respostas individuais aos problemas sociais.

**Palavras chave:** História da Psicologia; neoliberalismo; felicidade.

**E**n este libro, el psicólogo e investigador Edgar Cabanas, junto con la socióloga Eva Illouz, emprenden un ejercicio de disección y crítica de la nueva fascinación con la felicidad, a partir de un estudio de la corriente denominada “psicología positiva,” dirigida por el psicólogo estadounidense Martin Seligman y destinada de manera explícita a crear una “ciencia de la felicidad”. Tomando su elección como presidente de la American Psychological Association, en 1998, como inicio de su estudio, los autores se centran en la creciente influencia de esta propuesta psicológica y terapéutica, así como sus vínculos con el mundo empresarial, la industria editorial, el ejército, diversas fundaciones privadas y públicas, y el ámbito del *coaching* y la autoayuda. De esta forma,

a lo largo de cinco capítulos, el libro describe las estrategias de construcción profesional de la “psicología positiva”, el vínculo entre representaciones mercantilizadas de la felicidad y el neoliberalismo, las nuevas formas de individualismo, las aplicaciones de la “ciencia de la felicidad” en el mundo laboral, el mundo de las terapias del *coaching* y la autoayuda, y la función de las nociones de felicidad como ideologías que refuerzan la adaptabilidad en las condiciones de competitividad del capitalismo contemporáneo.

Los autores exponen las falencias de la “ciencia de la felicidad” desde el punto de vista epistemológico. Argumentan que las premisas epistemológicas de la supuesta ciencia no son precisamente sólidas (Cabanas y Illouz, 2019, p. 39-40). De la misma manera, observan el carácter contraproducente de este tipo de propuestas: el esforzarse por alcanzar una noción abstracta pero obsesiva de felicidad puede terminar generando más descontento y frustración (Cabanas y Illouz, 2019, 18-21). Finalmente, no dejan de señalar el vínculo entre este tipo de iniciativas y las tendencias fundamentales de la sociedad y cultura neoliberal, tendientes a atribuir el éxito o el fracaso personal a la iniciativa y decisión individual, desconociendo los condicionantes sociales que limitan las elecciones y posibilidades (Cabanas y Illouz, 2019, 20-21).

¿Qué aprendemos a partir de este trabajo? En principio, nos provee información relevante sobre un vasto mundo profesional, político, burocrático y administrativo unificado a partir del proyecto de la felicidad y la psicología positiva. Recorriendo sus páginas, encontramos desde economistas o funcionarios de la ONU, hasta terapeutas y expertos en *coaching*, pasando por el mundo de la educación y el empleo, obsesionados con crear mediciones y técnicas de incremento de la felicidad. Se trata de diversas iniciativas públicas y privadas unificadas a partir de principios de que la felicidad es algo alcanzable y redituable mediante herramientas que alienten una actitud optimista ante la vida que permita superar los obstáculos y encontrar la mejor versión de sí mismo.

Si bien cada capítulo desarrolla diversos ámbitos de la influencia de estas corrientes, los más detallados son tal vez los dedicados a la psicología laboral (cap. 3) y el mercado de la autoayuda, el *coaching*, y otras técnicas similares (cap. 4). Con respecto al primer punto, los autores desarrollan temas iniciados en trabajos anteriores, enmarcando la nueva psicología laboral y empresarial dentro de la larga historia de la psicología de las organizaciones y la empresa. En una línea que va desde Elton Mayo y culmina con Abraham Maslow, el libro repasa la historia de cómo la psicología y el mundo del *management* y las relaciones laborales pensaron diversas formas de fomentar la productividad en términos de contención y motivación dentro de relaciones duraderas. Con la creciente flexibilidad y la precarización de las relaciones de trabajo, el panorama favorece un giro más individualista, que hace a el/la trabajador/a responsable por la eficiencia en la empresa. Eficiencia que sería un don sólo accesible para aquellas almas susceptibles al optimismo inducido de la psicología positiva. Lo que ésta última vende a las empresas, de hecho, son las técnicas para seleccionar a las personas con actitudes positivas, y fomentar sus potencialidades.

Pero la visión empresarial de la vida no ha quedado limitada al mundo corporativo. Existe, desde hace mucho, una industria editorial de la autoayuda y un mercado de técnicas de *coaching* y gestión personal en expansión. Haciendo un análisis de diversos textos, páginas web, testimonios de expertos en *coaching*, y diversas aplicaciones móviles, los autores encuentran un marco o estructura elemental en todas estas propuestas. Se trata de introducir una noción vaga de felicidad como objetivo último de la vida, responsabilizar al individuo por su logro (o falta del mismo), y asegurar que la felicidad no es un estado sino un juego constante de desafío y superación. Al hacer este recorrido, los autores no se privan de conclusiones ambiciosas acerca del significado de este mundo psicológico. De acuerdo con ellos, estas técnicas logran una comercialización de la felicidad, convirtiendo las sensaciones de autocontrol, seguridad, y confianza en mercancías a ser consumidas (Cabanas y Illouz, 2019, p. 122). Pero si

esto es tan poderoso, se debe a que esta mercantilización de la felicidad genera estilos de vida y un tipo de personalidad que permite “definir en términos psicológicos el ideal neoliberal del ciudadano contemporáneo” (Cabanas y Illouz, 2019, p. 123). Se trata de una mentalidad y predisposición de comportamiento orientada a la maximización y optimización de la autogestión emocional y la constante autosuperación (Cabanas y Illouz, 2019, p. 122-124).

Inevitablemente para un libro sobre cuestiones muy vastas con conclusiones ambiciosas, existen algunos puntos discutibles. En primer lugar, el recorte global del objeto es cuestionable. Nunca está claro si el análisis es sobre la cultura americana y su mundo profesional, o si va más allá de eso y quiere ser un análisis del tipo de estructura de carácter y lógica cultural del “neoliberalismo”, con lo cual el análisis pierde mucha encarnadura. Esto se vincula también a que gran parte de las fuentes son los textos y artículos de la psicología positiva y las diferentes escuelas de *coaching*, lo cual es ciertamente lógico. Pero queda pendiente un análisis de otras fuentes que permitan medir mejor la recepción, impacto, y apropiaciones de estos textos. En el estudio sobre su impacto en educación, por ejemplo, se mencionan programas e iniciativas que, analizadas desde las propias revistas de la psicología positiva, tienden a exagerar su influencia. De hecho, el capítulo concluye mencionando el escepticismo de profesionales de la educación sobre estos programas (Cabanas y Illouz, 2019, p. 88-89). Tal vez, sería mejor combinar el uso de fuentes con los de diversos campos profesionales que nos permitan matizar mejor la influencia de estos proyectos.

El planteo también deja una ambigüedad sobre el vínculo entre psicología y neoliberalismo. Según los autores, el neoliberalismo se caracteriza por la imposición de lógicas económicas de rendimiento en todas las esferas de la vida, la expansión de principios tecnocráticos de medición y cuantificación, el aumento de la precarización, la competitividad y la incertidumbre laboral, y la “consolidación de un *ethos* terapéutico que coloca la salud emocional y la necesidad de realización personal en el centro del

progreso social y de las intervenciones institucionales” (Cabanas y Illouz, 2019, p. 62). Esto último, entre otras razones, explicaría por qué con el liberalismo ha ocurrido “el desmoronamiento general de la dimensión social en aras de la dimensión psicológica” (Cabanas y Illouz, 2019, p. 63). El problema con este análisis consiste en que tiende a poner a toda la psicología en la misma bolsa, en lugar de hacer un esfuerzo por desbrozar cuál es la operación del neoliberalismo dentro de la psicología. De hecho, leyendo el libro se podría sacar otra conclusión: el problema no es tanto la psicologización de lo social, sino la manera en que el neoliberalismo tecnocratiza la psicología, simplificando el lenguaje con que referimos a nuestras emociones, y describiendo la subjetividad en términos de voluntad, intención, y consciencia por parte de un yo unificado y transparente a sí mismo.

Es precisamente porque estimula discusiones y debates que este libro merece circular entre varios campos disciplinarios como la sociología, la antropología, la psicología y la historia de las profesiones psi. En ese sentido, podemos desear una recepción amplia y activa de este texto.

## Referencias

Cabanas E., y Illouz, E. (2019). *Happycracia: cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Buenos Aires: Paidós. (1a. ed. 2018).

## Declaración de contribución de los/las autores/as

MP contribuyó plenamente a la construcción y redacción del artículo.

## Editor de sección

El editor de sección de este artículo fue Pablo Piquinela.

ORCID ID: 0000-0002-4260-3980

## Formato de citación

---

Pasqualini, M. (2025). Reseña de Edgar Cabanas y Eva Illouz, *Happycracia: Cómo la Ciencia y la Industria de la Felicidad Controlan Nuestras Vidas* (Bs As: Paidós, 2019) [1ed: 2018]. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 15(1), e1516. doi: <http://dx.doi.org/10.26864/PCS.v15.n1.6>

---