



Filosofía en 3 minutos: Felicidad

Derechos mundiales exclusivos de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elatenio.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Selección de textos y edición: Elena Luchetti

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño de tapa e interior: María Victoria Costas

ISBN 978-950-02-1725-5

1ª edición: febrero 2026

Impreso en Casano Gráfica,
Ministro Brin 3932,
Remedios de Escalada,
provincia de Buenos Aires,
en febrero de 2026.

Tirada: 4.000 ejemplares.

Queda hecho el depósito que
establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Filosofía en 3 minutos : felicidad / Platón ... [et al.] ;

Coordinación general de Elena Luchetti. -

1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo,
2026.

80 p. ; 17 x 11 cm.

ISBN 978-950-02-1725-5

1. Filosofía. 2. Frases. I. Platón II. Luchetti, Elena, coord.

CDD 101

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley nº 11.723).

Para la inclusión de los fragmentos citados en este libro, se han llevado adelante las gestiones pertinentes a fin de obtener las autorizaciones necesarias. En caso de que alguna atribución hubiera quedado involuntariamente excluida, expresamos nuestras disculpas de antemano.



Filosofía en 3' **FELICIDAD**



 **Editorial El Ateneo**

BITÁCORA DE LECTURA

Este libro no solo se lee: se vive, se explora, se respira.

Puedes abrirlo donde quieras y encontrar una idea que ilumine tu día. En un instante, un pensamiento se instalará en tu mente y te invitará a mirar de otro modo eso que todos buscamos, a veces sin saberlo: la felicidad.

Aquí vas a descubrir cómo la felicidad fue pensada a lo largo de más de dos mil años: desde Platón y Aristóteles, que la asociaron con la virtud y la moderación, hasta Epicuro, que habló de la calma del alma; Séneca, que enseñó a encontrarla en la serenidad; y pensadores modernos como Kant, Russell, Frankl o Bauman, que la relacionaron con el sentido, la libertad y el bienestar compartido.

Cada época la entendió a su manera: los griegos, como equilibrio y sabiduría; los medievales, como unión

con lo eterno; los modernos, como razón y deseo de bien; los contemporáneos, como plenitud, compromiso y búsqueda interior.

Las páginas están organizadas por épocas y pensadores, para seguir la evolución de una pregunta que nunca envejece: ¿qué significa ser feliz?

Cada autor deja su semilla: una idea que puede germinar en ti, donde menos lo esperes.

Entre los textos vas a encontrar páginas con fondo naranja: son los minipósteres de la colección. Están pensados para recortar, colgar, regalar o guardar. Son pensamientos breves, de esos que iluminan de golpe, para tener siempre cerca, en la heladera, la agenda o el escritorio.

Podemos leer una cita por día o abrir el libro al azar. La felicidad no se enseña ni se impone: se reconoce, como quien se encuentra con una voz que ya estaba en su interior.

Este libro es un mapa de ideas luminosas, un recorrido que une a filósofos más conocidos —Aristóteles, Epicuro, Séneca, Kant— con otros que vale la pena descubrir —Zubiri, Han, Torralba, Narbona—.

Un viaje por las palabras que intentaron definir lo más escurridizo de todos los bienes.

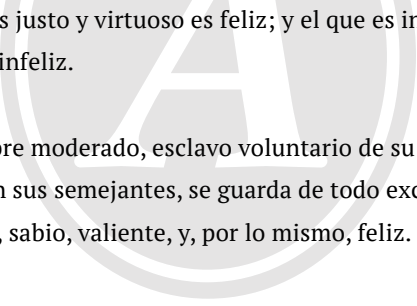
Filosofía en 3 minutos: la felicidad invita a pensar y sentir aquello que nos hace verdaderamente vivir.

Lee, recorta, pega, regala.

Porque la felicidad, como la filosofía, crece cuando se comparte.



LOS PRECURSORES

- 
- 1 El que es justo y virtuoso es feliz; y el que es injusto y malo, infeliz. PLATÓN
- 2 El hombre moderado, esclavo voluntario de su deber para con sus semejantes, se guarda de todo exceso; es justo, sabio, valiente, y, por lo mismo, feliz.
- 3 El más feliz es quien impide absolutamente la entrada del mal en su espíritu.
- 4 El que quiera ser feliz no tiene otro partido que tomar que amar la moderación y practicarla, y huir con todas sus fuerzas de una vida de excesos.

PLATÓN 5 Hay que saber elegir siempre una vida media entre los extremos y evitar, en lo posible, los excesos en uno y otro sentido, porque así es como llega el hombre a la felicidad.

ARISTÓTELES 6 El hombre feliz vive bien y obra bien, pues a esto es, poco más o menos, a lo que se llama buena vida y buena conducta.

7 La felicidad, que es la más hermosa y la mejor de todas las cosas, es también la más agradable.

8 Hay tres bienes que conducen a la felicidad: la virtud, la prudencia y el placer.

9 La felicidad sin duda se reconoce como el mayor y el mejor de los bienes humanos.

10 El bien perfecto es la felicidad.
La felicidad es lo mejor.

11 La felicidad no depende tanto de poseer muchos bienes como del estado en que se encuentra el alma.

12 Ni banquetes ni juergas constantes dan la felicidad. **EPICURO**

13 Ser feliz es alcanzar la imperturbabilidad del alma (ataraxia).

14 Todos pueden acercarse a la filosofía.
Nunca es demasiado tarde ni demasiado pronto para filosofar y ser feliz.





EL ESTADO DE FELICIDAD
NO LO ALCANZAN
LA MUCHA RIQUEZA,
LA IMPORTANCIA
DE LAS PROFESIONES,
NI JEFATURA NI PODER ALGUNO,
SINO LA DISPOSICIÓN
DEL ALMA.

EPICURO



LOS ESTOICOS Y SUS CONTEMPORÁNEOS

15 Todos los actos correctos son justos y conducen a la felicidad.

ZENÓN

16 Vivir con coherencia, sin contradicciones, en eso consiste la felicidad.

17 Hay cosas que no contribuyen a la felicidad ni a la desdicha, como la riqueza, la fama, la salud: es posible ser feliz sin ellas, aunque, según cómo las usemos, pueden contribuir a la felicidad o a la desdicha.

CICERÓN

18 La felicidad es el mejor y supremo bien; si queremos alcanzarla, hemos de practicar la virtud.

SÉNECA 19 Para ser feliz, los antiguos recomendaban seguir la vida mejor, no la más agradable.

20 Es más feliz quien no necesita de la suerte que el que tiene suerte.

21 Nunca serás feliz si te atormenta que algún otro sea más feliz que tú.

22 No puede vivir felizmente quien solo se contempla a sí mismo y lo refiere todo a su propio provecho.

EPICTETO 23 Solo puede aumentarse la felicidad de cada uno si son felices los otros.

24 Si quieres ser feliz, que te importen poco los bienes exteriores, aunque los demás te tachen de necio por ese motivo.

25 No hay nada que no me anuncie mi felicidad, si así lo quiero; porque sean cuales fueren los sucesos, en mí está sacar un gran partido de ellos.

PARA SER FELIZ,
ADMIRA, AUN CUANDO CAIGAN,
A QUIENES SE ESFUERZAN
POR ALCANZAR COSAS GRANDES:
ES UN GRAN PROPÓSITO
ASPIRAR A COSAS ELEVADAS.

SÉNECA



26 La felicidad consiste en las cosas que dependen de nosotros. Para ser libres, hay que despreciar las cosas que no dependen de nosotros.

EPICTETO

27 Quien desea ser feliz debe procurarse bienes permanentes que no le puedan ser arrebatados por ningún revés de la suerte.

AGUSTÍN
DE HIPONA

