

La felicidad es un concepto esquivo que se ha estudiado durante años. Ha captado la atención de científicos y escritores por igual. Hay numerosos estudios y libros de autoayuda que dicen saber lo que hace feliz a la gente. Sin embargo, el objetivo de este ensayo no es determinar qué hace feliz a la gente, sino analizar si la sociedad determina lo que es la felicidad. Antes, la sociedad simplemente se refería al grupo de personas que vivían juntas como comunidad. Ahora, con acceso a Internet, nuestros círculos sociales han aumentado exponencialmente. La sociedad siempre ha influido nuestro concepto de la felicidad, pero esta expansión tiene un impacto negativo en nuestra felicidad colectiva. En los párrafos siguientes, exploraré cómo las redes sociales influyen en cómo definimos la felicidad y si la felicidad es algo que encontramos dentro.

En los últimos años, las redes sociales han impactado muchos aspectos de nuestras vidas, incluyendo nuestro concepto de felicidad. Nos comparamos constantemente con los demás y sentimos que nos estamos quedando cortos. Las redes sociales y la socialización global no han hecho más que empeorar este problema. Hay un hallazgo cada vez más consistente de que cuanto más usas las redes sociales, menos feliz tiendes a ser (Marsden, 2018). Pero, ¿por qué centrarse en las redes sociales cuando se habla del impacto de la sociedad en la felicidad? Porque las redes sociales dictan lo que nosotros como sociedad pensamos que es la felicidad. Es una de las principales formas en que interactuamos entre nosotros. En 2020, más de 3.600 millones de personas utilizaban las redes sociales a nivel global, un número que aumentará a casi 4.41 mil millones en 2025 (Clement, 2020). A medida que las redes sociales se convierten en una parte aún mayor de nuestra sociedad en el futuro, debemos esforzarnos por entender y combatir su efecto negativo en nuestra felicidad

Sin embargo, algunos argumentan que la felicidad viene de dentro. Dr. Robert Puff dice que, con suficiente práctica, puedes lograr la verdadera felicidad desarmando tus pensamientos de su capacidad de querer más o menos de cualquier deseo o miedo que surja (Puff, 2016). Si bien somos responsables de nuestros propios pensamientos, no podemos lograr la felicidad simplemente eligiendo desarmarlos y confiar en nosotros mismos. Las investigaciones muestran que las personas más felices tienen estrechos lazos con amigos y familiares. La interacción social más allá del círculo inmediato también es importante (Boardman, 2020). Como todo en la vida, todo se trata de equilibrio.

En conclusión, nuestros círculos sociales se han expandido debido al Internet y a las redes sociales. Nos comparamos con otros que parecen más felices, más ingeniosos, más ricos, etc. Esto tiene un impacto negativo en nuestra felicidad general. Aunque algunos mantienen que la felicidad nace de uno, la investigación ha demostrado que necesitamos a los demás para sentirnos verdaderamente felices. No podemos negar que la sociedad y el mundo que nos rodea siempre ha tenido una influencia en nuestro concepto de lo que significa ser felices. Desgraciadamente, con los recientes avances tecnológicos, ese impacto ha sido más negativo que positivo. Por lo tanto, tenemos que recordar que "la comparación es la ladrona de la alegría".

## Referencias

- Clement, J. (2020). Number of social media users 2025. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/#:~:text=Social media usage is one,almost 4.41 billion in 2025>
- Digital Wellbeing (2019). *Social Media and The Happiness Paradox – it's not you, it's them*. Retrieved from <https://digitalwellbeing.org/social-media-and-the-happiness-paradox-its-not-you-its-them/>
- Positive Prescription, & -, P. P. (2020). Happiness Does Not Come From Within. Retrieved from <https://positiveprescription.com/happiness-not-come-within/#:~:text=“Happiness comes from within.”,else will fall into place.&text=The irony is that studies,actually undermines happiness and wellbeing>
- Puff, R. (2016). Happiness Comes From Within. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/meditation-modern-life/201609/happiness-comes-within>

