



La jurista de  
las emociones



# Del derecho a la *felicidad*

---

Irene Spigno

# Del derecho a la *felicidad*

*Irene Spigno*



¿A qué sabe la *felicidad*?

La *felicidad* tiene el sabor de los  
sueños que, con una pizca de magia,  
se convierten en realidad.

Título:

Del derecho a la felicidad

Autora:

Irene Spigno

Corrección de estilo:

Fernando Gustavo Ruz Dueñas

Diseño, edición e ilustraciones:

Sandra Elizabeth Martínez Torres

Diseño de portada:

Sandra Elizabeth Martínez Torres

Créditos Adicionales:

Diana Isabel Casillas Arzola y Ana Daniela García Hernández

Primera edición, abril 2025.

ISBN: 978-607-29-6882-0.

Editorial: publicación independiente.

Abril 2025.

Hecho en México. Abril 2025.

Derechos de Autor:

© 2025 La Jurista de las Emociones.

Todos los derechos reservados.

Este libro, o cualquier parte de él, no puede ser reproducido, distribuido ni transmitido en ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito de la autora, salvo en el caso de breves citas incluidas en reseñas críticas y otros usos permitidos por las leyes de derechos de autor.

La Jurista de las Emociones es una marca registrada ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI). El uso no autorizado del nombre y el logotipo, en cualquier forma o medio, sin el consentimiento previo y por escrito de la titular, está estrictamente prohibido.

# Índice

Agradecimientos	7
Introducción	11
Instrucciones para la lectura	15

## Primera Parte

### **La esencia de la felicidad**

1. Nunca pierdas tu identidad	21
2. Venimos a esta vida para ser felices	25
3. Protege tu salud mental para nunca dejar de brillar	29
4. La receta de la felicidad	35
5. La receta de la infelicidad	41
6. Construir sociedades más optimistas e inclusivas para ser felices en los tiempos de la diversidad	45
7. Es tiempo de ser feliz	49
8. ¿Puede el Derecho hacernos más felices?	55
9. El miedo a ser felices	59
10. El Día de Muertos y el “si hubiera” que nos mata todos los días	63
11. ¿A qué sabe la felicidad?	67

## Segunda Parte

### **Dos ingredientes secretos: magia y sueños**

12. La sala de máquinas de los sueños	73
13. La zona de confort y la comparación jurídica	77
14. <i>Sliding doors</i> : las oportunidades de la vida	81
15. La magia de los nuevos comienzos	87
16. No somos árboles. Parte 1.	91
17. No somos árboles. Parte 2.	95
18. La magia de la Navidad	99

## Epílogo

Gracias 2023, bienvenido 2024	103
(aplica para todos los años)	

## Ejercicios y tareas

1. ¿Cuál es tu “receta” de felicidad?	109
2. ¿Debe el Derecho hacernos más felices?	111
En caso positivo, cuéntame por qué ...	
3. Todas las personas buscamos la felicidad en el amor	112
de alguien más, a veces sin saber amarnos	
a nosotros mismos. Y tú, ¿sabes amarte?	
4. Y para ti, ¿qué sabor tiene la felicidad?	113

# Agradecimientos

Querida amiga, querido amigo:

Mi más sincero y primer agradecimiento es para ti, que has decidido hojear las páginas de este libro.

Quizás te llamó la atención el título, un poco provocador, pero seguramente acogedor. O quizás llegaste aquí por azares del destino. Sin embargo, no es casualidad que nos hayamos encontrado.

Al escribir los textos que encontrarás a continuación, quería crear un refugio para todas las personas que, por la razón que sea, atraviesan un momento particular en su vida, buscan un cambio interior o momentos de paz mental o simplemente necesitan un abrazo para el alma.

No sé que estás buscando tú en este momento, pero espero que lo puedas encontrar en estas hojas.

Mi segundo agradecimiento se dirige a todas las personas que continúan leyendo las columnas “Dialogando con Díké” que se publican cada lunes, desde hace más de tres años, en el periódico Zócalo.

Así mismo, quisiera agradecer a todas las personas que me han estado acompañando en esta gran aventura de “La Jurista de las Emociones”.



También quisiera agradecer al equipo que colabora conmigo en este proyecto que, a pesar de la imponente cantidad de trabajo y de compromisos profesionales y personales, siempre me apoya con su presencia, creatividad, pasión y experiencia.

Antonio, Daniela, Fernando, Isabel y Sandra: gracias infinitas.

Y, por último, quiero dar las gracias a todas las personas que con su presencia cada día me enseñan el profundo significado de la incondicionalidad del amor: a mi familia y, en especial, mis padres Anna y Mario y a mi hermana Manuela, a mis amistades y a todas las personas que por cualquier coincidencia del destino, han compartido conmigo, comparten o compartirán uno o muchos momentos de este gran viaje que se llama *vida*.

Son todas las personas que encontramos y las experiencias que vivimos las que nos permiten diseñar nuestra felicidad, el amor que queremos, la magia que necesitamos y los sueños que nos motivan cada día.





# Introducción

## **¿Tenemos el derecho a ser felices?**

- Sí, lo tenemos.
- ¿De verdad?
- Sí.
- ¿Y cómo lo podemos conseguir?
- Con amor, respeto, responsabilidad y empatía...  
y una pizca de magia, necesaria para que nuestros  
sueños se conviertan en realidad.

Estoy segura de que muchas personas (especialmente muchas abogadas y abogados) estarán haciendo muecas ante tales afirmaciones. Quizás no podemos hablar (todavía) de un verdadero derecho a ser feliz, jurídicamente exigible y accionable frente a un juez o tribunal. Sin embargo, existen cosas en la vida que nos corresponden y, que nadie debería poder quitarnos, y que cada persona debe proteger y cuidar. Nuestra felicidad es una de ellas. Somos las únicas personas responsables de nuestra felicidad, así como del amor que queremos dar y recibir y de los sueños que deseamos convertir en realidad.

¿Cómo se protegen estos derechos? Es decir, ¿cómo hacemos para que nuestras vidas estén repletas de felicidad, amor, magia y sueños? A diferencia de lo que muchas personas puedan pensar, la felicidad, el amor, la magia y los sueños no son regalos de la suerte; no nos caerán del cielo. Más bien, son algo que decidimos construir. Es una decisión que deberíamos asumir con compromiso y disciplina. Poco a poco. Día tras día.

¿Cómo podemos construir nuestra felicidad, recibir y dar amor, convertir nuestros sueños en realidad, si la vida a la que nos enfrentamos es sumamente difícil y complicada? Esto es lo que nos enseñaron: que tenemos que luchar cada día de nuestra existencia. Y, de hecho, cuando vivimos un periodo bonito en el que todo parece estar bien, casi lo vemos con sospecha y nos ponemos a la defensiva porque pensamos que algo malo está a punto de suceder.

Muchas personas viven la vida como si fuera una lucha cotidiana de supervivencia, y a veces se piensa que no hay ninguna otra opción disponible. Es cierto que existen personas que se enfrentan a batallas muy difíciles a diario. Pienso, por ejemplo, en quienes viven en situaciones de extrema pobreza, que enfrentan dificultades para conseguir algo de comida para sí mismas y sus familias. También pienso en quienes luchan contra alguna enfermedad o que cada día se enfrentan a situaciones muy peligrosas.

Existen personas que viven situaciones extremadamente difíciles. Sin embargo, muchas sufren incluso cuando no se encuentran en estas dinámicas tan complicadas. Somos seres complejos, y en muchas ocasiones, por diversas razones, no nos damos cuenta de cómo nos complicamos nuestra propia existencia.

Y se sabe: si estamos enfrentando una batalla interior y no estamos bien con nuestro ser, esto se reflejará hacia el exterior. Les daré un ejemplo: ¿les ha tocado alguna vez uno de esos días donde todo parece ir mal? No necesariamente tienen que ir catastróficamente mal, pero todas las personas hemos tenido días peores que otros. A mí, por ejemplo, me han tocado días en los que perdí mi cartera, choqué, olvidé alguna cita importante, me resbalé caminando o me peleé con alguien.

Si prestamos un poco más de atención, especialmente a lo que sentimos, nos daremos cuenta de que es raro que haya días malos y días buenos. Todos los días nos suceden cosas buenas y malas: la diferencia está en la interpretación que damos a ciertos hechos, en donde concentramos nuestra atención y en las enseñanzas que obtenemos de cada experiencia.

Y quizás nos demos cuenta de que nuestra manera de reaccionar frente a ciertos acontecimientos y de cómo interactuamos con las personas depende mucho de nuestro estado emocional. Si estamos en paz, sabremos reaccionar de cierta manera ante las adversidades (y tal vez ni siquiera percibiríamos ciertas cosas como tales); pero si estamos luchando internamente por alguna razón, todo –incluso las cosas más pequeñas– nos parecerán una tragedia.

Y si nos alejamos un poco de la imagen que estamos observando y ampliamos nuestro campo visual, podremos ver que las personas que están bien consigo mismas tienen más probabilidades de construir relaciones sanas y armónicas en todas las esferas de su vida. Y las relaciones sanas y armónicas son los cimientos de las sociedades tolerantes, respetuosas, inclusivas e igualitarias... principios irrenunciables para una sólida construcción de los derechos humanos y, quizás, alcanzar la verdadera felicidad.

En realidad, la vida puede ser muy sencilla si aprendemos a vivirla con un poquito más de ligereza y alegría. Y especialmente con amor, empatía, sensibilidad, respeto y responsabilidad. Estos son los ingredientes clave para que la magia llegue a nuestras vidas y construyamos nuestra felicidad.



# Instrucciones para la lectura

¿Qué vas a encontrar en el interior de este libro?

En este punto, mi querida lectora, mi querido lector, quisiera hacer una aclaración: no, este no es un libro sobre salud mental. Tampoco encontrarás en sus páginas consejos psicológicos. No es mi área de especialidad y, aunque admiro profundamente este campo del conocimiento, nunca me atrevería a invadirlo.

Lo que sí encontrarás son algunas de las reflexiones personales que he desarrollado a lo largo de los últimos años, durante los que he decidido escuchar un poco más mi voz interior y observar la realidad a mi alrededor.

Una voz que durante mucho tiempo intenté ignorar y, a veces, hasta callar porque podía ser incómoda al sacarme de un espacio que la sociedad y yo habíamos construido para mí y en el que intentaba encajar a toda costa.

Y como muchas veces sucede cuando intentamos encajar en lugares que no son los nuestros, estos se convierten en una jaula sin salida. Hasta que nos damos cuenta de que la puerta de esa jaula siempre estuvo abierta y que nosotras y nosotros mismos nos sabotamos al convertir ese espacio en una zona de confort donde decidimos vivir desde el victimismo y el drama.

Me escuché y, gracias a mi voz interior, encontré la salida. Yo tenía la llave, literalmente, en mis manos. Abrí esa jaula



con mi pluma. Así comenzó mi revolución personal y, en las páginas de este volumen, existe un rastro de cada momento.

Querida lectora, querido lector: seguramente te estarás preguntando qué grandes cambios visibles he realizado en mi vida en los últimos años: ¿Una mudanza, quizás? ¿Un cambio de trabajo? ¿Un matrimonio? ¿Un hijo o hija?

Lamento decepcionarte, pero no vas a encontrar nada de todo esto. El cambio más revolucionario que cada persona puede hacer es invisible a los ojos (a menos que se trate de observadores muy agudos y perspicaces, capaces de ver más allá de lo visible), porque se percibe con el corazón.

Es una revolución interior que se refleja en cada aspecto de nuestras vidas y que nos permite movernos de manera muy distinta en el mundo para poder construir el camino hacia la felicidad que deseamos. Los cambios son quizás imperceptibles, pero profundos, y se pueden notar si se observan a través del amor, la sensibilidad, la empatía, el respeto y la responsabilidad hacia nuestra persona y también hacia los demás.

Por esta razón, en las páginas del libro que tienes en tus manos, encontrarás distintas reflexiones acerca de algunos derechos que quizás no se encuentren en ninguna constitución o tratado internacional, pero que necesitamos para vivir esta aventura llamada *vida* de la forma más plena posible.

Y tú, querida amiga, querido amigo, eres la única persona que puede luchar por ellos, para construir la felicidad que quieres vivir a lo largo de tu vida y transmitir en todas tus relaciones (no solo las sentimentales).

A tí, que tienes este libro en tus manos, te invito a creer en la presencia de la magia en tu vida como ingrediente esencial para seguir realizando tus sueños. Sí, esos sueños que, aunque ya seamos personas adultas, nunca deberíamos abandonar (y las niñas y los niños lo tienen muy claro).

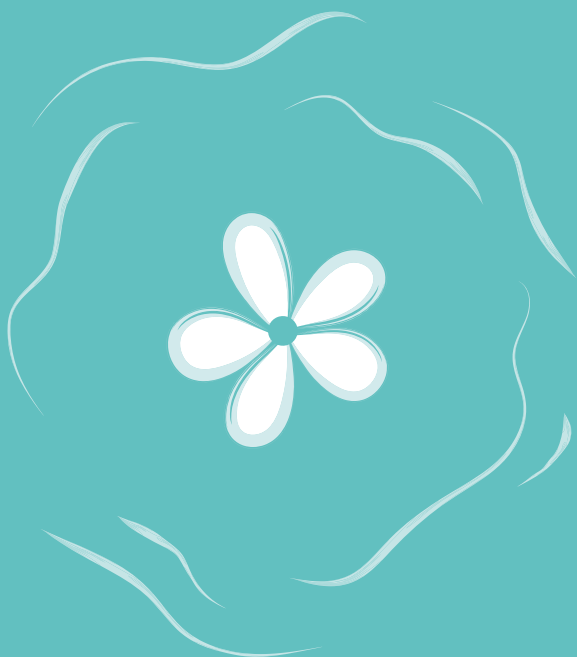
No encontrarás ninguna receta o fórmula mágica que te permita, de un momento a otro, alcanzar la felicidad. Pero, además de mi experiencia personal, te comparto algunos ejercicios y tareas que quizás puedan servirte en la construcción de tu mejor versión.

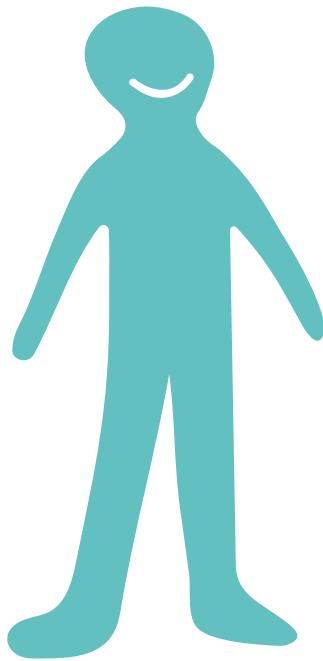
¡Que disfrutes la lectura!



Primera Parte

# La esencia de la felicidad





No hay nada que pueda causar  
más infelicidad que perder  
*nuestra identidad.*

## 1. Nunca pierdas tu identidad

En el curso de Teoría de la Constitución que imparto en la Licenciatura en Derecho con Perspectiva en Derechos Humanos de la Academia Interamericana de Derechos Humanos, hemos abordado el importante tema de la identidad constitucional.

Siempre he sentido un profundo amor por la Constitución y el Derecho Constitucional. No es casualidad que haya decidido hacer mi doctorado en la que considero la más hermosa de todas las materias jurídicas: se trata de la asignatura de Derecho Constitucional Comparado.

Tampoco es coincidencia que, hace varios años, al pensar en qué nombre me hubiese gustado darle a mi hija, una de las opciones posibles era “Constitución”.

Pongo mucha pasión en mis clases (y en todo lo que hago) y siempre trato de dar ejemplos de la vida cotidiana y personal para que mis estudiantes reciban con claridad el mensaje que quiero transmitir.

Al explicarles el tema de la identidad constitucional, les dije que todas las Constituciones (expresión que va mucho más allá de una definición meramente formalista que se refiere a un documento con este nombre), al igual que todas las personas, tienen una identidad propia, con raíces históricas, culturales, políticas, sociales, y jurídicas, entre otras.

Se trata de la esencia de cada Constitución, que la caracteriza y la hace única. No existe ninguna Constitución igual a otra, así como no hay ninguna persona igual a otra (ni los gemelos, por muy parecidos que sean, son idénticos entre sí).

De lo contrario, tendríamos un gran problema. La Constitución de cada país tiene una función específica y clara: reglamentar la vida de la comunidad a la que está destinada. Pero nada es para siempre. Nada es inmutable.

Las sociedades y las comunidades cambian continuamente, y si la Constitución no tiene una estructura y unos contenidos tales que le permitan ser resiliente y la capacidad de adecuarse a los cambios, esa Constitución necesita una revisión radical y profunda.

Sociedad y Constitución mantienen la que podríamos definir como “relación mutua”. Ambas tienen una identidad y esencia propias, y la relación funciona cuando hay reciprocidad, con respeto y responsabilidad, sin que ninguna de las dos trate de imponerse sobre la otra.

Cuando estas condiciones dejan de existir, la relación no puede continuar. Por un lado, la sociedad ya no encuentra su refugio seguro en la Constitución y, por otro, esta ya no puede ofrecerle a la sociedad lo que necesita.

No es que pierda su identidad, sino que esa identidad ya no es la que la sociedad requiere. La sociedad necesita una nueva Constitución.

Lo mismo nos ocurre a las personas. Nacemos, crecemos y vivimos nuestras vidas con una identidad.

Existe una parte de nosotras y nosotros que es nuestra esencia y que nos define; sin embargo, cada día somos diferentes.

Hoy no somos las mismas personas que ayer. Mañana no seremos las mismas personas que hoy. Pero hay una parte, aunque pequeña, de cada persona que nunca va a cambiar:

es nuestra esencia. Existe una parte “disponible” y resiliente que nos permitirá adecuarnos a los cambios que la vida nos imponga.

Muchas veces tratamos de ignorar  
*nuestra esencia* para encajar  
en roles y lugares que no deseamos,  
ya sea por compromiso o por un sentido  
extremo y excesivo de responsabilidad.

Por ejemplo, en nuestro espacio de trabajo, tratamos de pensar y actuar, no como nosotros lo haríamos, con nuestra empatía, intuición y sensibilidad, sino como lo harían otras personas que quizás admiramos y respetamos. En ese momento perdemos nuestra identidad.

Esto también puede suceder en nuestras relaciones personales. Existen personas a nuestro alrededor, como la familia, amistades y pareja, que en lugar de ser un refugio seguro nos faltan al respeto, actúan con indiferencia, ignoran nuestras necesidades como si fueran el centro del universo y proyectan en nosotros sus inseguridades y miedos.

Todas las relaciones –laborales, sociales, familiares, de pareja, amistades– se basan en equilibrios y, especialmente, en reciprocidad. En este caso, las Constituciones nos dan una gran lección de vida. Deberíamos aprender de ellas y “movernos” cuando sentimos que estamos perdiendo nuestra identidad.

Porque no hay nada que nos cause más infelicidad que perder nuestra identidad.



**Mantener una actitud positiva  
puede impulsarnos a generar  
cambios y buscar algo que  
de verdad nos haga felices.  
Porque para eso estamos aquí.**

*Para ser felices.*

## 2. Venimos a esta vida para ser felices

El 1 de mayo se celebra el Día Internacional del Trabajo. El origen de esta importante conmemoración, que se realiza en casi todos los países del mundo, se encuentra en las reivindicaciones del movimiento obrero del siglo XIX.

Sabemos que todos los derechos humanos de los que hoy en día gozamos, y que en muchos casos damos por sentados, son el resultado de luchas, revoluciones y batallas.

Y no solo en sentido metafórico. Para el reconocimiento de nuestros derechos humanos, se pagó un costo muy alto.

No estoy hablando de dinero. Una vez alguien me dijo: “Si cuesta dinero, está barato”.

Me refiero a un costo mayor: muchas personas, mujeres y hombres, sacrificaron su propia libertad y, en muchos casos, también su vida, para que hoy en día los derechos humanos sean algo que nadie nos pueda quitar y que los Estados tienen la obligación jurídica de reconocer y proteger.

Sin embargo, pese a los avances logrados en esta materia, todavía hay un largo camino que recorrer para que la garantía de los derechos humanos sea una realidad para todas las personas y en todas las regiones del mundo.

Y el derecho al trabajo no es ninguna excepción: son múltiples las áreas de oportunidad sobre las que se debería trabajar para que todas y todos tengamos condiciones de trabajo dignas, así como iguales oportunidades en términos de salarios, horarios, etc. La lista puede ser muy larga.

En estas líneas, quiero enfocarme en un aspecto muy importante que muchas veces se deja de lado. El trabajo es una de las áreas más importantes de nuestras vidas. Cada persona desarrolla distintas facetas en su vida: la personal, de pareja, familiar, social y profesional.

Muchas veces olvidamos que, junto con el respeto y la garantía de los derechos laborales previstos en la ley (en su acepción más amplia), el trabajo también debe brindarnos felicidad.

Más adelante hablaremos sobre el significado de la felicidad. Pero, así como buscamos satisfacción en los otros aspectos de nuestra vida, también debemos buscarla en nuestra esfera profesional.

**Muchas veces se nos olvida que venimos a este mundo para ser felices, aunque crecemos con la idea de que tenemos que sufrir.**

*Es mentira.*

Claro, la vida no es siempre sencilla. Siempre pasan muchas cosas que nos hacen sufrir y son inevitables debido a que son parte de la vida misma.

Pero cada persona tiene la responsabilidad de su propia felicidad. Y parte de esta responsabilidad es tratar de buscar un trabajo que nos haga felices. Obviamente, ningún trabajo es perfecto y en todos los espacios laborales (como en la vida en general) siempre existirán cosas que nos gustan y cosas que no.

Y, como en todo, también es nuestra responsabilidad disfrutar de las cosas que nos gustan y tomar una actitud positiva, así como comprometernos también con seriedad hacia las cosas que no nos gustan.

Siempre existirán cosas que no dependerán de nosotras y nosotros y que no podemos controlar, pero es nuestra responsabilidad encontrar *lo positivo y lo bello* en lo que hacemos.

Es un cambio de perspectiva fundamental y necesario. Nos permite ver que, al final, lo que tanto despreciamos quizá no sea tan malo. Mantener una actitud positiva frente a lo que no nos gusta solo puede generar cambios positivos. Ya sea porque nos haga notar que lo que tenemos no es tan negativo o porque nos impulse a generar cambios y buscar algo que realmente nos haga felices.

Porque para eso estamos aquí.

Para ser felices.

# ¿Podemos hablar de un derecho a la *felicidad*?

Tal vez todavía no. Pero sí podemos hablar de la felicidad como algo que nos pertenece, que nadie debería quitarnos y que cada persona tiene la responsabilidad de cuidar.

Este libro no ofrece fórmulas ni recetas mágicas. Propone, más bien, una reflexión sobre cómo podemos construir nuestra felicidad en medio de una vida que muchas veces resulta difícil, injusta o dolorosa. Irene Spigno escribe desde la convicción de que los derechos humanos también se sostienen en la paz interior, en las relaciones sanas, en la capacidad de soñar y de amar.

“Del derecho a la *felicidad*” no discute si podemos exigir ser felices ante un tribunal. Reflexiona, en cambio, sobre qué condiciones sociales, jurídicas y emocionales hacen posible una vida que valga la pena. Y cómo el derecho, lejos de ser solo una herramienta para resolver conflictos, puede ayudar a construir un mundo mejor.

Después de “*Ser humanos* en los tiempos de los derechos”, este nuevo libro invita a la persona lectora a pensar el derecho desde la experiencia cotidiana, las emociones y los vínculos humanos. Porque una vida con alegría y respeto no es un privilegio. Es una posibilidad que hay que tomarse en serio.



La jurista de  
las emociones

