

LA FELICIDAD Y EL SENTIDO DE VIDA, UNA MIRADA HUMANISTA

Happiness and the meaning of life, a humanistic perspective

Hugo Manuel Sánchez Jiménez
Centro Emergencia Mujer Huacho, Perú
<https://orcid.org/0000-0002-1997-3844>

Fecha de recepción: 20 de febrero de 2023

Fecha de aceptación: 18 de julio de 2023

Fecha de publicación: 16 de agosto de 2023

Resumen

En el presente artículo, se sustenta la importancia y vigencia que tienen el sentido de vida, como concepto central de la logoterapia, y la felicidad como tema emergente de la psicología positiva, en el escenario social del COVID-19. Dado que, en el campo de la psicología clínica y social, ambos constructos pueden estar relacionados, resulta necesario poner a disposición de la comunidad científica una revisión de sus bases teóricas y mostrar las evidencias empíricas para esclarecer sus características y divergencias. Es necesario realizar este proceso porque el vacío existencial, fenómeno muy extendido y visible en nuestra sociedad, se expresa como conducta y conlleva la pérdida de los valores personales y el surgimiento de la inautenticidad. En ese sentido, la búsqueda de emociones placenteras se ha convertido en un motivo principal para llegar a ser feliz.

Palabras clave: felicidad, sentido de vida, logoterapia, salud mental.

Abstract

The present article sustains the importance and validity that have both the meaning of life, as a central concept of logotherapy and happiness, as an emerging topic of the positive psychology in the social scenery of COVID-19. Since these constructs can be linked in the fields of clinic and social psychology, it is necessary to provide a revision of their theoretical foundations with empiric evidences to clarify its characteristics and divergencies to the scientific community. This process is essential because the existential void, a widespread and visible phenomenon in our society, can be seen as a behavior with the loss of personal values and the emergence of inauthenticity. Therefore, the pursuit of pleasurable emotions has become a reason for being happy.

Keywords: happiness, meaning of life, logotherapy, mental health.



Este es un artículo Open
Access publicado bajo la
licencia Creative Commons
Atribución 4.0 International.
(CC-BY 4.0)

* Psicólogo. hugomsj@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

En la vida, puede ocurrir que tengamos que atravesar situaciones límite. Estas son entendidas como experiencias que nos aproximan a la contundencia del dolor humano, como lo son las enfermedades, los desastres naturales, las guerras, la hambruna, etc. La crisis sanitaria del COVID-19 que estamos afrontando nos exige grandes cuestionamientos, pues su impacto ha deteriorado las cualidades positivas de la población y ha mostrado la vulnerabilidad de la condición humana. Cabe añadir que si al dolor natural de las pérdidas humanas se agrega la conciencia de no haber aprovechado plenamente la etapa de la juventud o las oportunidades de la vida, entonces, muchas personas, cuando hacen el balance final, se sumirán en el infortunio o desesperanza. Por ello y dado que el interés de la ciencia es explicar cómo se producen estos procesos emocionales, resulta necesaria la intervención de la psicología, en dicho escenario humano.

De acuerdo con la más reciente encuesta sobre la felicidad a nivel global (Ipsos, 2022), en relación a las fuentes más importantes de las cuales emana, se señala cinco: la salud física, la salud mental, los vínculos de pareja, el sentir que la vida tiene sentido y los hijos. No obstante, existe un sector de la población que no encuentra felicidad en estas fuentes y su camino es otro, completamente opuesto, el suicidio. Así, se ingresa a un preámbulo que une dos ideas: la felicidad y el suicidio. Al respecto, la OMS (2019), como se citó en Val y Míguez (2021), informó que el suicidio entre los jóvenes de 15 a 29 años se ubica como la segunda causa de muerte a nivel mundial y que tanto este como el riesgo suicida se encuentran asociados a factores tales como la depresión, trastornos por el consumo de alcohol y drogas, violencia, escaso sentido de vida, entre otros. Como un ejemplo, podemos mencionar lo que ocurre en España, donde el suicidio ha llegado a ser la primera causante de muerte no natural en los más recientes doce años (Noriega, 2019). Ello demuestra cuán aterrador puede resultar, para algunas personas, encarar las vicisitudes de la vida y optar por esta fatal decisión.

Retornando al concepto sobre la felicidad, resulta interesante cómo Frankl (1988) ha planteado una propuesta muy similar a la de Freud, y la asocia

con el placer y considera que esta no puede ser un fin en sí misma. El autor sustenta que la felicidad es un sentimiento pasajero, sin una razón de fondo que le dé sentido, pues el placer se opone al auto trascendentalismo y que, cuanto más se persiga a la felicidad, más se la aleja de sí. Por supuesto, en la sociedad se tiende a creer que el hombre busca desesperadamente la felicidad, pero, lo que en realidad busca es un sentido de vida, un propósito de existir y, cuando encuentra ese sustento, el sentimiento de felicidad se manifiesta por sí solo. En contraparte, el autor también ha postulado que el placer mantiene un carácter autodestructivo, debido al denodado esfuerzo por conseguirlo. En ese orden de ideas, Vial (2000) citado por Cortes (2013) menciona que el placer debe ser una consecuencia y no una meta; y que más bien la voluntad de sentido es la que permite encontrar la felicidad.

A continuación, se presentan los acápites sobre las concepciones teóricas del “sentido de vida”, seguido de la “felicidad”. En ellos se describe los aspectos básicos para luego dar paso al mito de Sísifo –con fines aclarativos– y, posteriormente, profundizar en el enfoque cognitivista de las emociones de Solomon, así como la investigación de Baumeister en la que se analiza las diferencias entre ambos conceptos. Al finalizar, se presenta “La vida con sentido” a modo de propuesta.

1. EL SENTIDO DE VIDA

Para la logoterapia, la mayor motivación del ser humano es la búsqueda del sentido de vida. Así, Frankl (1983), citado por Manrique (2011), plantea que esta búsqueda viene a ser la “voluntad de sentido”, algo con mayor trascendencia que la “voluntad de placer” de Freud y la “voluntad de poder” de Adler. Además, para este autor el sentido no es algo que se va construyendo, sino algo que preexiste para ser encontrado.

Según Frankl (1983), el sentido es como una meta por cumplir, la cual es impulsada por una causa: la persona amada, un trabajo científico, el dolor, la fe en Dios, etc. Sin embargo, cuando la voluntad de sentido no se alcanza, se habla de una frustración existencial o neurosis noógena originada en el núcleo espiritual de la persona, lo cual no tiene que ver con

lo religioso, sino más bien se relaciona con una vida significativa. Según él, no toda frustración existencial es patológica, sino también que es necesaria para la vida. Así, sostiene que el vacío existencial se debe a la falta de un sentido de vida, lo que explica los casos de suicidios, la adicción al alcohol, los delitos en la edad juvenil, entre otros. Sin embargo, dicho vacío puede compensarse, a veces, con la “voluntad de poder” y, de forma más específica, con la “voluntad de tener dinero”.

Otra importante propuesta proviene de Martínez et al. (2012), citado por Magán (2018), quien plantea que el sentido de vida tiene tres dimensiones: a) capacidad para establecer metas en la vida, que son los proyectos personales y cómo concibe su futuro; b) sensación de logro, que es la sensación de haber alcanzado algo en la vida y, por ende, sentirse realizado; y c) satisfacción con la vida, que viene a ser la percepción afectiva de sentirse bien con la vida, que es el componente hedónico o de disfrute. Por otra parte, desde el aporte psicométrico de Crumbaugh y Maholick (1964), citados por Magán (2018), el sentido de la vida o la “satisfacción por la vida propia” se determina a partir de cómo se la percibe: rutinaria, aburrida, dolorosa o excitante.

En la década de los setenta, Frankl (1978) ya mencionaba que la falta de sentido de vida se estaba incrementando y que se le podía percibir como una neurosis de masas. Para entonces, existía una vasta evidencia (sobre todo publicaciones en revistas) que mostraba cómo este problema se manifestaba en estados capitalistas, países de comunismo socialista y el tercer mundo. El autor mencionaba además que los jóvenes menores de treinta años son los más proclives a padecer este vacío existencial, debido a la crisis de los valores transmitidos en la familia.

Por otra parte, Frankl explica que el factor de la “voluntad” es lo que hace la diferencia entre las personas que son capaces de sobreponerse ante las desavenencias de la vida y las que no; es decir, que se debe contar con un “me gustaría convertirme en esto o aquello”, a pesar de las condiciones adversas que se atravesase como, por ejemplo, los prisioneros de guerra, que viven con un nivel de estrés excesivo. Explica que las personas tienen la concepción errónea

de un ser humano como “algo que está totalmente determinado” y no como “alguien en construcción”, y que no aceptan que de ellos depende la responsabilidad de hacerse alguien. En este caso, la filosofía que transmiten es que el sentido de la vida depende de las condiciones que les son impuestas, y si a esto se suma una carga de desesperanza, la vida se torna más complicada. Para Frankl, la desesperanza puede ser comprendida mediante la ecuación: $D = S - P$, que significa “desesperanza es igual a sufrimiento sin propósito”. De esta forma, en la medida que la persona no pueda encontrarle ningún sentido a su sufrimiento, caerá en la desesperanza y, frente a ciertas condiciones, puede ocurrir el suicidio. Por el contrario, cuando pueda encontrarle un sentido a su sufrimiento, podrá convertirlo en un triunfo personal. Señala Frankl que muchas personas, en la actualidad, tienen dificultad para encontrar algún sentido a sus vidas; es decir, tienen algo con qué vivir, pero no un propósito determinado por el que vivir y que esto se debe a que no se encuentran totalmente libres de condicionamientos, sean estos de tipo biológico, psicológico; y, por lo tanto, la libertad personal tiene sus límites, sin embargo, lo que debe prevalecer es que la persona pueda elegir la actitud con la que podrá enfrentar las condiciones que aun sean inmodificables (Atienza, 2011).

A su vez, García (2004) comparte la opinión de Frankl quien señala que el individuo encuentra su sentido de vida a partir de su relación con un valor determinado y que la neurosis existencial de nuestros días se debe a la carencia de este hallazgo que se vive como un fracaso personal. Esta frustración se traduce en una falta de motivos para luchar y creer que aquello valioso que no se pueda obtener hoy, será posible obtenerlo el día de mañana.

El sentido del sufrimiento

De acuerdo con la logoterapia (Cortes, 2013), en algunos casos las personas pueden darle sentido a su vida mediante su actitud frente al sufrimiento, y, más adelante, para ilustrar tal afirmación, expongo el mito de Sísifo). Sin embargo, ya decía Jaspers (1955, citado por Pinedo, 2014) que no pensar en el dolor es casi una actitud natural. No obstante, autores como él y Frankl no niegan la existencia de esta problemática humana y más bien la abordan.

Para Frankl (1988), el sufrimiento tiene sentido cuando, en medio de aquellas situaciones azarosas que el individuo nunca buscó, este tiene la capacidad de lograr su bien. Asimismo, Frankl (1984), dentro del análisis existencial, propone que, si el individuo afronta el fracaso y el sufrimiento, entonces, se despliega un crecimiento interno.

Jaspers (1955) defiende la tesis de que al ineludible sufrimiento hay que darle la cara y nos invita a realizar un acto de adueñamiento de este para buscarle su sentido, en lugar de evitarle. Desde esta perspectiva, el problema no radica en preguntarse por qué sufrimos, sino en preguntarnos qué vamos a hacer con tal sufrimiento; es decir, con qué actitud se va a asumir el dolor. Por ello, el crecimiento psicológico sería una consecuencia frente a escenarios de vida que no habíamos deseado y que, inevitablemente, no se les puede evadir (Pinedo, 2014).

Influencia del determinismo en la vida de las personas

Kant (1978), citado por Pérez (2008), en su obra *Crítica de la razón pura*, expone dos tesis que explican el determinismo en la vida de las personas: la perspectiva idealista, por la cual la causalidad de los hechos depende de la elección voluntaria de los propios actos; y la perspectiva empirista, que señala que no somos seres libres al momento de tomar una decisión y que estamos regidos por las leyes de la naturaleza. Al respecto, Denett (2004) explica que existen circunstancias adversas con un origen perfectamente explicable, pero que estas se pueden evitar. En la misma línea de los evolucionistas, este autor plantea que los individuos tienen la capacidad de anticiparse a las contingencias desfavorables del medio y así preservar su supervivencia.

El determinismo estructural: desde la biología a la psicología

Según Maturana (1996), citado por Lizano (2013), para explicar la vida psíquica o espiritual, se tiene primero que comprender la constitución biológica y las actividades de relación que desarrolla un ser vivo. Esto es así porque todo ser vivo tiene una organización molecular y está permanentemente produciéndose a sí mismo, a la vez que sus interacciones tienen que ocurrir a la par de su conservación, pues de lo contrario moriría.

Se sabe que los seres vivos son sistemas autopoieticos determinados por su propia organización y estructura, además de ser autónomos en la medida que pueden sobrevivir, prosperar o estar en peligro bajo las leyes propias de su actividad. En otras palabras, los seres vivos dependemos de nuestra organización a lo largo de la vida y, precisamente, el que nos reconozcamos a lo largo del tiempo como la misma persona se debe a que nuestra organización se ha mantenido invariable. No obstante, en el caso de la estructura, esta sí es variable, ya que depende de las interacciones que generan cambios. Por ejemplo, un individuo que se titula de ingeniero y, a los cuarenta años, toma la decisión de dedicarse a la poesía, estaría cambiando su estructura (Lizano, 2013).

Y, a nivel de la psicoterapia, se puede decir que los cambios que ocurran en el paciente dependen de su organización o identidad sistémica que posee, vale decir, que podrá cambiar solo mientras esta no se halle en peligro. En este sentido, el límite lo fija el paciente y no el terapeuta, o sea su identidad se relaciona con el trabajo cognitivo de darle significado a sus experiencias y, por lo tanto, de ello depende el cambio terapéutico (Lizano, 2013).

Sentido de vida, evidencias empíricas

Para un mejor entendimiento acerca de la importancia del sentido de vida como factor protector, Costanza et al. (2019), citados por Bustamante y Carrillo (2021), realizaron un metaanálisis sobre la asociación entre el sentido de vida y la conducta suicida, tras lo cual encontraron que el sentido de vida es un factor determinante en la resiliencia de las personas. Se identificaron 172 artículos que informaban de esta relación, tanto en muestras clínicas y no clínicas, todas ellas obtenidas desde los años 1980 a 2019, de las cuales 37 se ajustaron a los criterios de inclusión. Los resultados revelaron que el sentido de vida funciona como factor protector contra la ideación suicida, los intentos suicidas, así como el suicidio completo.

A su vez, en la revisión sistemática denominada “Relación sentido de vida en personas con ideación y/o comportamiento suicida” (De Brigard, 2021) se indagó en la importancia de tener o no un sentido de vida como factor de protección del comportamiento suicida. Para ello, se analizó estudios efectuados en

español entre los años 2015 y 2020, y se aplicó la metodología Prisma en las bases de datos: Redalyc y Dialnet. A partir de este proceso, se seleccionaron 29 unidades de análisis (con una muestra total de 8561 individuos) y se confirmó que existe una relación significativa, en 50% de las investigaciones, entre el vacío existencial y el riesgo suicida; y un 16,7%, entre el sentido de vida y los factores protectores contra el suicidio.

Tales resultados expuestos revelaron que, aunque el sentido de vida no asume necesariamente un papel protagónico en los casos de ideación, riesgo o comportamiento suicida, sí cumple una función importante de factor protector que contribuye a la resiliencia de las personas con tales características y que, además, resulta trascendental para el cambio terapéutico prescrito. De este modo, la psicoterapia estaría centrada en dotar al paciente, dentro de sus límites estructurales, de nuevos significados a sus vivencias para que este fortalezca su sentido de vida, frente a las crisis de vacío existencial o ideación suicida.

Sentido de vida en el ciclo vital

Desde la logoterapia, Frankl (1988) plantea que el individuo es una unidad compuesta por las dimensiones biológica, psicológica, social y espiritual (llamada también trascendental). Basándose en esta propuesta, García (2004) establece una correspondencia entre cada dimensión y las etapas de la vida. Así tenemos que la dimensión biológica corresponde con la etapa del nacimiento a la adolescencia; la dimensión psíquica social con la etapa de la adolescencia a la adultez; y la dimensión trascendental con el periodo de la adultez a la vejez. A su vez, en este proceso de desarrollo ascendente, el autor le asigna factores a cada etapa de la vida, así como logros, metas y orientaciones. Sin duda, esta propuesta sugiere que los valores que le dan sentido a la vida dependen del proceso individual de maduración noética (al incluir la dimensión trascendental) y que cada etapa posee demandas y posibilidades de realización diferentes.

Asimismo, algunas investigaciones reafirman dichos planteamientos teóricos, pues Avellar et al. (2017) encontraron que la presencia de sentido aumenta con la edad y que la búsqueda de sentido aminora con

el transcurrir del tiempo, resultado que concuerda con la teoría ontológica del tiempo de Frankl (1988). En síntesis, esta propuesta da a entender que la búsqueda es porque el individuo no encontró el sentido, por lo que las personas jóvenes se sienten menos realizadas, en contraposición con las personas de edad avanzada, quienes presentan valores más altos en lo que respecta a su realización, por lo que es menor su búsqueda de sentido.

De igual forma, Avellar et al. (2017), con base en Frankl (1989, 2003), proponen que la conciencia de la mortalidad es importante para encontrar el sentido de vida, en la medida en que el hombre sabe que tiene un límite para desarrollarse en el mundo, siendo lo lógico la presencia de tensión entre lo que uno es y lo que podría llegar a ser. Debido a ello, como en las personas de la tercera edad hay mínimas posibilidades de cambiar su ser, como consecuencia aumentaría también la tensión existencial, pues se tienen que reorientar los motivos y razones para vivir, haciéndose necesario conocer cuáles serían las tareas en concreto que le den sentido a la vida a este grupo etario. Además, dicha tensión es parte de la naturaleza humana y necesaria también para la salud mental (Frankl, 1990). En ese orden de ideas, Lukas (2011), citado por Avellar et al. (2017), reconoce que la voluntad de vivir y alcanzar metas mejora el mundo afectivo, y, por lo tanto, fortifica el sistema inmunológico.

Influencia de la posmodernidad

Según Lipovetsky (2002), citado por Giraldo (2014), los años sesenta representan el fin del modernismo, a partir del cual el posmodernismo plantea a la sociedad su perspectiva hedonista. Dicho medio hedonista tuvo como aliado al consumismo, pues la capacidad de compra de los norteamericanos aumentó a partir del crédito y aunque esto se inició en la década de los veinte, ya después de la Segunda Guerra Mundial cobró mayor relieve. El consumismo, pues, generó una cultura nacional y mundial orientada a cubrir necesidades, incluso permitió conocer otras realidades y dejar la tierra oriunda, arrancando al individuo de la quietud de su vida cotidiana. Para Lipovetski (2002), el individuo posmoderno se halla a pocos pasos de la pérdida del sentido de vida, lo que le conecta con el vacío existencial que se ha naturalizado con actitudes de indiferencia.

En cuanto al fenómeno del consumismo, Giraldo (2014) expresó que se trata de una estrategia de marketing que origina la siguiente incongruencia: sujetos preocupados por encontrarse a sí mismos y, a la vez, ser reconocidos por los demás. Es un círculo vicioso sin fin, pues sus inseguridades los llevan a comprar productos para cubrir sus vacíos, aunque continúen insatisfechos. En la actualidad, dicho fenómeno consumista es exacerbado con la tecnología y la manipulación de los mass media.

Ante este panorama, Noblejas (2000) señala que la falta de sentido se origina en los parámetros sociales actuales y en la sociedad de consumo que no solo se propone cubrir todas las carencias, sino que también va abriendo el camino para generar nuevas necesidades. De igual forma, May (1985) complejiza la situación indicando que, en el plano psíquico, hay una sensación de vulnerabilidad en las personas y, por ende, un sentir de injusticia ante las heridas que se convierte en resentimiento y aislamiento.

Por otra parte, el mito del amor romántico se nos muestra como un generador de felicidad excelsa y de emociones que amortiguan la soledad del ser humano. En este discurso idealizado, el amor debe ser correspondido y la felicidad debe ser algo permanente. El amor se ha convertido en un producto cultural que busca saciar de emociones y divertir a las audiencias, pues de él dependen muchas industrias con estilos de vida que lo sostienen. Para Herrera (2013), hay un enfrentamiento entre el amor ideal y la realidad, debido a las expectativas y a la idealización del amor que muchas veces es vivido en lo personal como una tragedia.

2. LA FELICIDAD

Preguntas como ¿cuán bien nos sentimos con nosotros mismos?, ¿a qué reflexiones llegamos sobre cómo “nos va” en la vida?, ¿estamos satisfechos con lo que hacemos?, permiten valorar el estado de satisfacción con nuestra vida. Estas son preguntas que se plantean gracias a los estudios sobre la satisfacción, el bienestar, la felicidad, la calidad de vida, entre otros, los que recobraron protagonismo con el aporte científico de la psicología positiva que dio un giro al estudio de la psicología de las patologías,

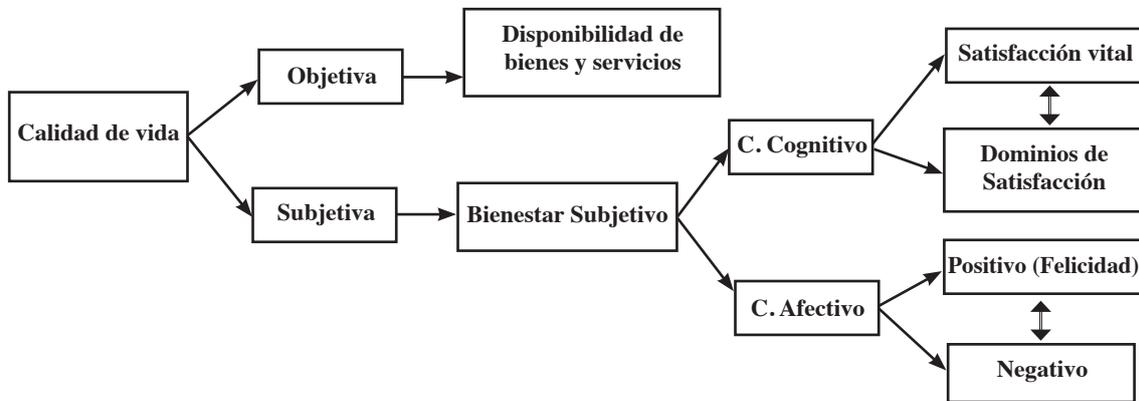
para enfocarse en las características saludables de las personas y los hábitos que conducen a su bienestar (Schmidt et al., 2015).

Dentro de este ámbito, la OMS (2018) define la calidad de vida como las percepciones que tienen los individuos sobre sus situaciones de vida en tres esferas: a) estado físico incluyendo la discapacidad funcional, el sueño, la sintomatología general y la respuesta sexual; b) estados emocionales, por ejemplo, tristeza, miedo, inseguridad, frustración; y c) la esfera social, es decir, situaciones educativas, laborales, relaciones sociales y familiares, situación económica, participación en su comunidad, actividades recreativas, etc. (Cahuana et al., 2022).

En cuanto al bienestar, Moyano y Ramos (2007), citados por Schmidt (2015), afirman que este es el factor subjetivo de la calidad de vida; es decir, que corresponde con las evaluaciones cognitivas y afectivas que efectuamos sobre nuestra trayectoria de vida. El elemento cognitivo del bienestar se subdivide en satisfacción vital (tanto global o por dominios específicos), mientras que el componente afectivo sería la consecución o no de la felicidad, (Arita, 2005, citado por Smichdt, 2015). En este caso, existen evidencias teóricas y empíricas que diferencian ambos aspectos cognitivos y afectivos, y la satisfacción vital puede ser vista como el resultado de la evaluación cognitiva que realiza la persona sobre sus condiciones de vida, lo que se aprecia a continuación.

Figura 1

Relación entre los conceptos de calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital y felicidad (Moyano y Ramos, 2007)



En lo que respecta a la felicidad, no se ha determinado su origen, pero, existen defensores de las corrientes del hedonismo y la eudaimonia, y también quienes unifican a ambas (Moccia, 2016). Vale aclarar, que según Vásquez (2020), el enfoque hedonista es una vertiente filosófica que evalúa el bienestar personal basándose en aquellas experiencias que maximizan el placer, y donde se evitan emociones negativas. Por otra parte, la perspectiva eudaimónica explica que la felicidad se puede alcanzar cultivando los rasgos positivos individuales, la consecución de metas en la vida o manteniendo relaciones positivas con el medio.

A su vez, en una aproximación a la forma de medir la felicidad, los psicólogos se enfocan más a medirla como emoción y, por ello, preguntan: “¿usted se siente poco feliz o muy feliz?”. Por otro lado, los sociólogos y economistas estudian la felicidad a lo largo de la vida, por ello, preguntan: “¿cuán satisfecho está con su vida?”. De acuerdo con Sumner (1995; 1996), citado por Rojas (2009), debido a que la respuesta en ambos casos es subjetiva, no existe en realidad una felicidad objetiva.

También, existen diferencias entre el concepto de la “satisfacción de vida” y el de la “felicidad”. Por ejemplo, Argyle (2002), citado por Rojas (2009), consideró que existen respuestas disímiles si se le pregunta al individuo por ambas variables. Este psicólogo plantea que, a pesar de que exista una

correlación alta entre estas variables, la “felicidad” tiene una mayor implicancia afectiva con una carga cognitiva menor, en comparación con la variable “satisfacción de vida”, por lo que señala que esto se debe a que, en ambas, se activan distintos procesos de síntesis de información.

Por su parte, en opinión del sociólogo Venhoven (1994), citado por Barragán (2013), algunos críticos sociales ponen en tela de juicio que, en los países occidentales desarrollados, la mayoría de sus habitantes tengan niveles altos de satisfacción. Desde su postura, manifiesta que varios estudios demuestran que una sociedad desarrollada no necesariamente produce individuos más felices. Indica que, de acuerdo con estudios internacionales, en los países del tercer mundo predomina la insatisfacción, dado que gran parte de su población se encuentra en lucha por su subsistencia y que, para los críticos sociales, dichas personas renunciarían a las esperanzas por una mejor calidad de vida y se adaptarían más bien a sus difíciles condiciones de vida recurriendo a estrategias cognitivas: negar el sufrimiento y racionalizar las desventajas de las limitaciones en las que se vive. Asimismo, el investigador añade que los críticos sociales optimistas destacan la paradoja que existe en la capacidad de adaptación de las personas en medio de la insatisfacción, y revela la improbabilidad que los seres humanos sufran de insatisfacción crónica.

De este modo, acerca de la felicidad, Venhoven (1994) explica que la satisfacción con la vida es relativa y que dicha satisfacción es un evento de corta duración, ya que, una vez alcanzado un determinado ideal, aparecerían nuevas demandas y volveríamos al estado de insatisfacción anterior. A su vez, sostiene que tampoco la comparación social ofrecería una satisfacción duradera, pues si sobrepasamos a algunos individuos poseedores de una gran “satisfacción”, volveríamos a compararnos con otros que tengan mayores bienes y, así, continuaría la insatisfacción.

Consideraciones sobre la felicidad desde la logoterapia

Según Cortes (2013), en la logoterapia hay tres valores desde los cuales una persona puede darle sentido a su vida: los valores creativos, los vivenciales y los de actitud. Los valores creativos se relacionan con la producción de algo; los vivenciales se vinculan con el experimentar; y los de actitud permiten enfrentar el sufrimiento.

Al respecto, Frankl (1988), citado por Cortes (2013), planteó que la felicidad no tiene el valor espiritual suficiente como para considerarlo un valor vivencial y que, más bien, al igual que lo señalado por Freud, la felicidad es regida por el principio del placer y carece de un fin en sí mismo. Desde este enfoque, la felicidad es un sentimiento que se acaba rápidamente y, por ende, no tiene un valor propio que le dé sentido. Para este autor, el amor es un valor vivencial, pues al ser un acto espiritual que potencia las cualidades del individuo, le da un sentido a la vida. Asimismo, las personas son una unidad conformada por las dimensiones biológica, psicológica y social, de cuya integridad el sujeto es consciente. Afirma además que estas dimensiones pueden llevar a las personas a decisiones equivocadas en su sentido de vida, pero que existe una cuarta dimensión, la espiritual –que es la concepción antropológica del autor–, la cual puede dar un sentido a la existencia, pues la persona espiritual tiene las capacidades de autotranscender y autodistanciarse. En el primer caso, la autotranscendencia permite dirigirse a algo diferente de sí mismo; por ejemplo, en el vínculo del amor y en el caso del autodistanciamiento, la persona tiene la capacidad para tomar distancia emocional hasta de las

peores circunstancias. Vial (2000) cita, como ejemplo de esta última capacidad, la conducta heroica y el humor. Por su parte, Cortes (2013) también expresa que Frankl (1988) no se basa en las teorías de las emociones, para explicar la felicidad.

Cabe añadir que para Vélez (2004) no deben ser confundidas la dimensión espiritual y la dimensión trascendental con las prácticas religiosas de las personas. En ese sentido, las dimensiones biológica, psicosomática, social y trascendente (desarrollo del potencial de las anteriores dimensiones) conforman una unidad y son inseparables. De hecho, la vigencia de alguna de ellas no anula la existencia de las otras, sino que adopta una dominancia momentánea; es decir, cada una tiene su valor y su sentido. Por ello, no existen dimensiones más valiosas que otras, sino que todas son posibilidades de realización personal.

3. AL ENCUENTRO DEL MITO DE SÍSIFO

Desde una mirada filosófica sobre la lucha por el sentido de vida, Sísifo como paradigma en la mitología griega, encara las adversidades que le depara el “destino”, y puede ser interpretado del siguiente modo:

- *Sísifo y el absurdo:*

La mitología griega da cuenta de que Sísifo fue condenado por los dioses a subir eternamente una pesada roca hacia lo más alto de una colina empinada. Una vez cuesta arriba, ya en la cúspide, la prominente roca rodaba hacia el valle, para luego nuevamente tener que subirla.

Sísifo, en la obra de Camus (1995), personifica al héroe absurdo por antonomasia. Él es el dueño de sus días y de su sino, no se acobarda ante el absurdo, es sabedor de su drama, repele a los dioses, aborrece la muerte y se aboca a la vida cual si fuera su mejor fortuna. Del mito de Sísifo se puede inferir que el hombre tiene la convicción de un destino abrumador, donde hay que reconocer el absurdo, contemplarlo y superarlo. Así, para Marín (2019), el hombre ha de seguir avanzando y aceptar los sucesos a pesar del desconsuelo que sienta, aunque para algunos el suicidio represente la solución de lo absurdo, pues el absurdo sigue existiendo en cada conciencia humana. Por tanto, el “hombre absurdo” debe esforzarse a

diario y percibir que la vida es un reto: negar la muerte y aceptar la vida con sus alegrías y penas.

- ***Sísifo y la felicidad:***

En palabras de Camus (1995, p.162), “hay que imaginarse a Sísifo dichoso” porque él es feliz en el camino de descenso de la pendiente, ya sin carga que sostener, sin pensar que volverá a llevar la aplastante roca entre sus hombros; pues de pensarlo así, sería miserable toda la vida. García (2007) manifestó que, en esos momentos del descenso, Sísifo se siente feliz, ligero y aliviado porque reverbera en él la belleza de la naturaleza que tiene en frente: el océano, el cielo, el olor a mar y la fastuosidad de la vida.

Para Garay (2018), Sísifo se acerca a la felicidad cuando, después de su extenuante esfuerzo, está satisfecho de lograr la meta de subir la roca hasta la cúspide de la montaña, mostrando una sonrisa en su expresión. Desde un punto de vista filosófico, la vida de Sísifo es similar a la vida humana, ya que cuando alcanzamos un objetivo disfrutamos de dicho logro, pero, poco tiempo después, nos percatamos de que aún no somos felices y ansiamos algo más. Lo que indica que no estamos plenamente satisfechos ni felices.

En el mito de Sísifo, se aprecia cómo este personaje experimenta el esfuerzo en forma de felicidad (aunque sea breve) y, por otra parte, el sentido del sufrimiento y del mismo drama de la vida del ser humano, pues cuando este vive en el presente, no parece encontrarles un sentido a estas experiencias. En síntesis, Sísifo permite comprender e integrar ambas concepciones existenciales del sentido de vida y de la felicidad.

4. EL ENFOQUE COGNITIVISTA DE LAS EMOCIONES, SEGÚN SOLOMON

Existen dos grandes enfoques teóricos que explican las emociones: las teorías cognitivistas y las naturalistas (Goldie, 2010; Döring, 2012; Vendrell, 2009, citados por Cortes, 2013). Y Solomon, como estudioso de las emociones, partidario del grupo de teorías cognitivas, reconoce, en su teoría de la integridad emocional, que la espiritualidad afectiva está compuesta de tres emociones: el amor, la gratitud y la felicidad.

A su vez, Molano et al. (2018) afirman que las teorías cognitivistas son la consecuencia de la evaluación que hacemos de las situaciones y que no dependen de procesos corporales como es el caso del enfoque biologicista-etológico, el cual plantea que las emociones son estados mentales con una base fisiológica y que, incluso, los juicios que hacemos tienen una localización estricta en el sistema nervioso (Tooby y Cosmides, 2000, citado por Molano et al., 2018). Mientras, Solomon y sus partidarios, en cambio, sostienen que la emocionalidad no es de naturaleza biológica, sino que considera que el cuerpo es como una armadura existencial donde las emociones nos informan de la posición que adopta la persona en el mundo, es decir, sobre su autodomínio.

Un aspecto muy interesante de Solomon es que califica las emociones como estrategias. Molano et al. (2018) lo esclarecen por medio de un ejemplo: se trata de una niña que se encuentra muy triste por su mascota (un perro que se ha perdido o se ha muerto) y para ella es importante como compañero de juegos, como regalo de su padre y como generador de sus alegrías. Los autores señalan que para que la tristeza se dé, la niña debe entender que ha sucedido una pérdida importante, debiendo participar tanto el objeto (ya perdido), la persona con sus facultades cognitivas y el criterio de evaluación de lo vivido. De acuerdo con esto, las emociones son estrategias para desarrollar la vida y enfrentar el mundo. Además, en el caso de la tristeza de la niña, esta es debida a la valoración de que ha perdido algo importante, lo cual le permite posicionarse ante lo que viene por delante, pues evaluar lo sucedido le permite exigir determinado tipo de trato de parte de sus seres queridos. A su vez, Solomon reconoce que una persona es responsable de sus emociones para actuar frente al mundo y que aún si la mayoría de veces fueran involuntarias, estas pueden ser controladas. A esto se le conoce como inteligencia emocional.

Por otra parte, en el enfoque cognitivo existencial de Solomon, la felicidad sería una metaemoción porque involucra varias emociones que permiten dar cuenta de uno mismo al sentido de vida, de cómo el individuo se ha sentido valorado por su medio, en el transcurso del tiempo. Dicha capacidad le permite autotranscender porque es necesario hacer una evaluación reflexiva de

sí mismo y tomar en cuenta cómo se ha sentido en su relación con los otros, o cómo se ha comprometido emocionalmente en relaciones que deberían potenciar su sentido de realización. Es decir, que autotranscender le permite al individuo tener una mirada consciente de sus lazos afectivos para con los demás (Cortes, 2013).

También Molano et al. (2018) destacan el valioso postulado de Solomon sobre la “integridad emocional”, considerando que esta integridad no significa una vida sin problemas, sino que representa la adecuada gestión de nuestras emociones y valores. Los autores manifiestan que una persona feliz puede sentir emociones como el asco y la rabia, pero también, la bondad y el afecto. De otro lado, Seligman (2002) citado por Barragán (2013), comparte la misma opinión de Solomon (2007) al respecto, pero a su vez, considera que las personas muy felices no experimentan explosiones de júbilo, sino que responden más bien con emociones que se ajustan a las situaciones vividas.

Las emociones, según Solomon (2007), son las que nos permiten contactarnos con el mundo externo que influye en nosotros, de acuerdo con la evaluación que hagamos de este: ya sea riesgoso o dañino, por ejemplo. Dicho acercamiento tiene dos dimensiones indisolubles: la intencionalidad, mediante la cual nos acercamos al mundo con cierta actitud; y la significatividad, pues se le da una valoración determinada a los acontecimientos que ocurren. Por ello, analizar las emociones es adentrarnos en toda su fenomenología. Para Solomon, los sentimientos forman parte de la experiencia emocional, lo que no es sinónimo de analizar la vida de las sensaciones, sino de incluirlas a estas dentro del enfoque cognitivo. Por supuesto, este enfoque también abarca las expresiones faciales, los pensamientos, así como el rol que cumple el lenguaje como conceptualizador de emociones, pues estas últimas son estrategias para calificar al mundo y posicionar al individuo ante él y, de este modo, para Palma (2009), en la inteligencia emocional hay una exigencia por comprenderlas.

En opinión de Battaglini (2018), para Solomon el juicio es sumamente valioso en las emociones, dado que en sus últimos trabajos no ha excluido la participación fisiológica que desempeñan las emociones, advirtiendo que la motivación está ligada

a la emoción y, por lo tanto, ante un determinado estímulo, el cuerpo se alistaría para la acción. A esto le ha llamado “juicios del cuerpo”.

Por otra parte, para Solomon una emoción, como estrategia, permite reconocernos en nuestra autoestima. Sostiene que tal emocionalidad está bajo nuestra responsabilidad y lo ha ejemplificado con un caso: un matón insulta a una persona en un bar, pero, este último es responsable de concurrir y/o sentirse atraído por aquel lugar de baja categoría. Y aun cuando desconociera la ruinosa calidad del bar, al sentir que su ira aumenta producto de la ofensa, podría elegir entre aceptar lo que le sucede, ignorarlo, retirarse o responder con frases insultantes y ponerse al mismo nivel del matón (Battaglini, 2018).

Asimismo, sabemos que desde la propuesta de Solomon (2007) en Ética Emocional, se considera que se puede poner en orden nuestra vida afectiva y avanzar hacia la búsqueda de una vida feliz a partir de la relación entre la ética y las emociones. La ética emocional de Solomon no califica las emociones como buenas o malas, sino que destaca la funcionalidad de estas, para alcanzar una vida emocional saludable, pues son las emociones las que permiten darle significación o no a cada situación; es decir, aceptar o negar su valor individual, integrando los aspectos racionales a los emocionales. Por otra parte, el enfoque de Solomon no consiste en enfocarse en las emociones que desencadenan en patologías, sino en cómo una emoción determinada nos puede hacer la vida menos feliz. Una vida feliz, que conciba la integridad emocional, no excluye la presencia de conflictos, sino permite gestionarlos mejor, considerando nuestros valores más auténticos (Rojas, 2011).

A su vez, otro alcance, desde el postulado de la ética emocional, es que se puede aprender a transformar las circunstancias que encarnan las emociones de alegría, hasta estados de ánimo satisfactorios más prolongados; así como aprender a acortar nuestras emociones negativas (Rojas, 2011).

Finalmente, cerrando este acápite, es importante mencionar que Solomon (1984), citado por Lasso (2013), aconsejó que es posible ejercitar el autocontrol emocional, explicando que este es el resultado de

comprender y examinar nuestros pensamientos, lo que permite que surja un control de forma natural. A su vez, instó a permitirnos el autoconocimiento de nuestras emociones si queremos repararlas.

5. LA INVESTIGACIÓN DE BAUMESTEIR

Baumesteir (2010) investigó sobre el sentido de vida y manifestó que es común escuchar a los padres enunciar: “únicamente quiero que mis hijos sean felices” en lugar de “únicamente quiero que la vida de ellos tenga sentido”. Este autor explica que las personas sienten mucho temor ante la falta de sentido, pues, sin ello podemos deprimarnos. Por eso se pregunta: ¿por qué lo necesitamos tanto? ¿Por qué las personas elegirían vidas más significativas que felices, como a veces suele ocurrir? El investigador realizó una encuesta a cerca de 400 ciudadanos estadounidenses adultos hasta los 78 años de edad. La encuesta formulaba preguntas dirigidas hacia en qué medida los participantes consideraban que sus vidas eran felices o significativas, hallando cinco tipos de diferencias entre la felicidad y el sentido.

1) La adquisición de lo que se desea y se necesita: la satisfacción de los deseos y necesidades incrementan la felicidad, pero, no el sentido de la vida, incluso el gozar de buena salud condiciona la felicidad, pero no eleva el sentido de vida. También, tener constantes emociones positivas no suele ser tan relevante para el sentido de vida, el cual puede desarrollarse incluso en condiciones desfavorables.

2) El marco temporal: la felicidad como el sentido son vividos de forma diferente en función al tiempo. La felicidad está vinculada con el presente, mientras que el sentido con el pasado, presente y futuro; en tanto que la proyección en el futuro implicaba un mayor sentido de vida y una menor felicidad. A su vez, las personas cuanto más tiempo se enfocaban pensando en el aquí y el ahora, más felices eran. Asimismo, Baumeister (2010) encontró, en su investigación, que las desdichas se viven en el presente y que la proporción de personas que viven felices en el presente es mayor a la de las infelices. Por ende, si se quiere potenciar la felicidad, el consejo sería fijarse más en el presente, más aún si las necesidades se encuentran cubiertas.

Este resultado responde a la pregunta de por qué nos preocupamos tanto por el significado. Y la respuesta es que no se puede pretender que la felicidad sea duradera, pues esta es volátil; en tanto que el significado parece inalterable al englobar al futuro y al pasado. Por esta razón, y dado que la gente sabe que la felicidad no es perdurable, tendrán que invertir más en actividades que les brinden un mayor significado a sus vidas, si quieren que la felicidad tenga mayor trascendencia.

3) La vida social: la mayoría de respuestas dieron cuenta de que conectarse con otras personas es un factor importante tanto para el significado como para la felicidad y que, lo contrario, estar solo en el mundo no facilita la felicidad ni el sentido. Sin embargo, en el tipo de conexión social, se visualizan las diferencias, ya que el sentido de la vida proviene de ayudar a otras personas, mientras que la felicidad depende de lo que se recibe de los demás. La respuesta a este fenómeno se aprecia mejor en la pregunta hecha a los padres de familia sobre el cuidado de los niños. Esta es una fuente importante de significado, aunque sea poco trascendente para la felicidad, porque probablemente los niños a la vez que ejercen simpatía también generan estrés y requieren paciencia. Pensar en sí mismo como una persona que da a los demás hace verse con más significado y menos felicidad; mientras que, en otros casos, las personas que se dedican al consumo de alcohol incrementan su felicidad, pero disminuyen su significado.

La profundidad de los vínculos sociales también juega un rol importante, pues beber unas cervezas con los amigos o tener una amena conversación, a la hora del almuerzo, puede ser vivida con mucho placer, pero, sin aumentar el significado para la vida. Por otra parte, pasar más tiempo con los seres queridos tenía mayor significado, aunque no necesariamente influía en la felicidad, dado que dicha tarea, a veces, no resulta tan agradable, pues en su realización, estos también podrían estar lidiando con la enfermedad.

4) Las tensiones: de forma general, se relacionan con una menor felicidad y un mayor sentido de la vida. Para esto, se les preguntó a los participantes cuántas situaciones positivas y negativas les habían ocurrido recientemente. En relación a las positivas,

estas resultaron ser tan valiosas para el significado como para la felicidad. Sin embargo, se observó que las personas con mayor sentido de vida tenían mayores acontecimientos negativos, aun cuando su felicidad sufría un decremento. Se suma a los acontecimientos negativos el estrés generado por los problemas, mientras que las preocupaciones están ausentes en la vida de las personas felices. Un factor a considerar es que, en el caso de la jubilación, se aprecia que la ausencia de obligaciones laborales disminuye el estrés y aumenta la felicidad; pero, a su vez, el sentido de vida disminuye. Entonces surge la pregunta: ¿la gente puede en medio del estrés dar sentido a su vida? Entonces, se puede afirmar que hay una tendencia a buscar el sentido cuando están tratando de alcanzar sus metas, lo que no necesariamente sea un aporte a la felicidad, pero, dicho proceso sí brinda significado a la vida.

5) La identidad personal: se obtuvo que las actividades propias del yo, como trabajar, hacer ejercicio o meditar, tienen un mayor significado para la vida, pero, en su mayoría no son tan relevantes para la felicidad. Mientras que, en el caso, por ejemplo, de socializar e ir de fiesta, estas actividades se relacionaron más positivamente con la felicidad. Por lo que también se puede decir que, si la felicidad se alcanza al obtener lo que se quiere, en el sentido de la vida se busca hacer cosas que expresen el propio ser o que trasciendan. En esa dirección, preocuparse por aspectos relacionados con la identidad personal tuvo mayor asociación con el significado que con la felicidad. Baumeister (2010) señaló que realizar actividades que permitan construir una buena imagen de sí mismo nos brinda mayor sentido que felicidad.

6. LA VIDA CON SENTIDO, COMO PROPUESTA

Se puede decir que, en un mundo ideal, la mayoría de las personas desearía llevar una vida llena de placer y sin dificultades, pero que, a su vez, tenga significado (Peterson y Seligman, 2004, citados por Wong, 2012).

Para Wong (2012), sin embargo, a lo largo de nuestra existencia muy a menudo tenemos que tomar decisiones difíciles entre ambas posibilidades. Y por eso surge la pregunta: ¿qué es lo que realmente les interesa en la vida a las personas? ¿cuál es su

elección? La respuesta es que las personas tienen dos orientaciones trascendentales y a la vez diferentes: una de ellas es cómo vivir una vida con sentido para servir a un propósito superior, lo cual tiene similitud al ideal de eudaimonia de Aristóteles. La segunda orientación se ocupa de cómo vivir una vida exitosa y feliz –el autor coloca el éxito y la felicidad al mismo nivel–, lo cual tiene una posición más individualista, de mayor egoísmo con la humanidad y menos interesada en los grandes problemas que la aquejan, como, por ejemplo, los temas de la pobreza.

Ambas orientaciones pueden terminar definiendo nuestras vidas, en uno u otro sentido, desde la elección de la profesión o los vínculos sociales, así como influir en los valores y el aporte a la comunidad. En el caso de los estilos de vida de personajes como Gandhi, Nelson Mandela y la Madre Teresa, ellos optaron por restarle importancia al éxito y la felicidad, para ir tras una causa superior. También, se ha podido predecir que las personas que puntúan alto en la Escala de Orientación Vital de Wong (2012) están más inclinadas a dedicarse al servicio humanitario, tener una vocación religiosa, entre otros. Asimismo, las personas que presentan una mayor orientación vital son más propensas a mostrar mayor altruismo y espiritualidad.

De este modo, la hipótesis de la mentalidad con significado coloca en un rango más importante a las creencias y los valores de la persona en comparación con el cambio de comportamiento, pues, encontrar el significado es encontrar la realización (incluso cuando no se pueda cumplir con todas las metas en la vida).

Para Reyes et al. (2020) no habría fracasos cuando uno busca alcanzar una misión abnegada como plan de vida. Dado que el cambio a la mentalidad de significado permite aliviar la carga y la presión por alcanzar el triunfo material o la fama efímera, la práctica de una actitud de significado puede tener efectos más beneficiosos para la salud mental que las estrategias de la psicología positiva, empleadas para optimizar la felicidad, las virtudes y las cualidades innatas (con resultados más gratificantes desde el plano individual como a nivel de sociedad).

El modelo de Autotrascendencia

Wong (2019; 2021) propone que las personas

puedan trascender el hecho del “sentirse bien”, para encontrarnos con el otro lado de la existencia, como lo es el sufrimiento que es una condición inseparable del ser humano. Todos los seres humanos vivimos ante hiperestresores (por ejemplo, epidemias, falta de alimentos, desigualdad de clases, entre otros) y microestresores (eventos fortuitos que ocurren en la vida cotidiana, separaciones, duelos, decepciones, entre otros). En ese contexto, la propuesta de la psicología positiva es potenciar el coraje para aceptar el malestar y, a pesar de él, alcanzar nuestros proyectos. Para Frankl (2019), citado por Mayorga y Tobón (2022), una vida de placer abarca emociones momentáneas, en las cuales el sujeto busca situaciones como ir a un baile, reír con las amistades, disfrutar de la presentación de una obra de arte. Sin embargo, Wong (2019) señala que esto no es suficiente y que el bienestar o la felicidad se pueden hallar en otras situaciones; por ejemplo, en ayudar a enriquecer la calidad de vida de los demás. También, se requiere de una marcada actitud reflexiva sobre aquellas situaciones que se presentan diariamente, que son ásperas y difíciles.

Para Wong (2021), entonces, la psicología positiva concibe la dualidad del bienestar, dado que se necesita de un significado dirigido hacia las metas positivas y, lo que es más difícil aún, de un significado de las situaciones frustrantes. En el primero, toda persona puede surgir con su trabajo, vivir emociones saludables, establecer relaciones armoniosas y lograr éxitos. En el segundo caso, no es que se plantee la adaptación teniendo como fondo la desesperación, sino asumir un optimismo trágico –al cual Wong concibe como la aceptación de lo peor–, es decir, que se necesita valentía para que la persona o el paciente puedan trascender a los problemas sin quedarse apegado a aquellas situaciones abrumadoras (Mayorga y Tobón, 2022).

CONCLUSIONES:

- El bienestar subjetivo o felicidad es un constructo que tiene respaldo psicométrico, cuya validez teórica está probada y demostrada por las diversas investigaciones empíricas existentes que constituyen una vasta producción en la psicología positiva y la psicología científica. Por ende,

existen las suficientes evidencias para avanzar en su estudio.

- La voluntad de sentido y su opuesto, el vacío existencial, se pueden medir clínicamente y, de esta manera, es posible determinar el grado de frustración existencial. De acuerdo con ello, ya existen estudios en nuestro medio que avalan su utilidad. A su vez, el sentido de vida es la fuerza motivacional del individuo y el interés por estudiar este concepto radica en que se comporta como factor de protección frente a la psicopatología.
- En el presente trabajo, se plantea que, desde la logoterapia, la felicidad no puede ser un fin en sí misma, porque es un sentimiento que está dirigido por el principio del placer, que no logra ser reflexivo y no llega a ser un valorpreciado y aceptado por la voluntad de sentido. Por ende, para Frankl (1988), la felicidad no puede darle sentido a la vida. Cabe mencionar también que, en los tiempos contemporáneos, se aprecia que la felicidad es reforzada socialmente en sus basamentos de orden más biologicistas que cognitivos, debido a las emociones que esta despliega mediante la “alegría de vivir”, la “búsqueda de sensaciones” y la “búsqueda de satisfacción inmediata”. Es decir, la creencia generalizada de que la felicidad se vive en el momento presente, más bien descuida la importancia que se debe dar a los hechos que enaltecen la propia existencia, validados en la teoría del análisis existencial. En cambio, en el enfoque cognitivo existencial de Solomon, se hace hincapié en que la espiritualidad afectiva tiene como base tres emociones: el amor, la gratitud y la felicidad, las cuales sí le dan significado a la vida. De igual manera, el aporte de Solomon al estudio de la felicidad es que la califica como una metaemoción, advirtiéndonos que el individuo puede trascenderse a sí mismo al observar cómo teje sus emociones en las relaciones significativas con los demás, comprendiéndose, a partir de sus vínculos, con el mundo y no solo concentrándose en su bienestar subjetivo. Por ende, la felicidad también permite medir la posición que tiene la persona ante su medio, su contento o descontento, lo cual nos aproxima desde la teoría a una predictibilidad de la conducta humana.

- En los tiempos actuales, las sociedades desarrolladas tienen en cuenta que el bienestar subjetivo no solo es posible, sino que es un valor deseable. Por esa razón, las concepciones que la población tiene sobre la “felicidad” repercuten directamente en el éxito de la sociedad en la que se vive, y, por lo tanto, en el desarrollo global mundial. De hecho, el estudio de estas opiniones representa un respaldo al campo de la salud mental.
- En edades tempranas, como la adolescencia, existe un bajo nivel de autoconocimiento de lo que se es capaz de hacer en la vida. Por ello, cuando hay ausencia de guías y orientadores, muchos pueden sumirse en un vacío existencial. Es importante alentar a la juventud a dedicar tiempo a descubrir sus capacidades y dotes humanas, tanto intelectuales como físicas, o su inclinación al arte, a la vida religiosa, etc. Una sugerencia que puede ser de valiosa ayuda en la búsqueda del destino personal es la lectura de relatos biográficos de personajes importantes, cuyos ejemplos, virtudes y abnegación han aportado al desarrollo histórico de la humanidad.
- La idea de que la felicidad no puede ser un fin en sí mismo, sino muchas veces ir a la par del sentido de vida, nos remite a algunas concepciones de la psicología existencialista que, en el presente trabajo, se plantea reflexivamente. La consigna no es que el individuo busque urgentemente la felicidad, sino que busque llenar de significado su vida, contar con un para qué y, a partir de ello, empezar a ser feliz.
La aspiración del ser humano es encontrar la felicidad, o sea que debe reunir las fuerzas necesarias para su consecución. Sin embargo, se aprecia que, culturalmente, integrar dicha misión de sentido en la vida no es completa para todos y, por ende, no todos pueden conseguirlo, ello es debido a que es una actividad que amerita un accionar más introspectivo, el hecho de lograr despertar los valores individuales más genuinos y tener claridad de los ideales por cumplir y, ante tal dificultad, se debe inculcar el sentido de vida desde edades tempranas en el hogar y, también, en los niveles educativos, se debe implementar programas para promover la paciente, ardua y esperanzadora tarea de su cultivo.

REFERENCIAS

- Argyle, M. (2002). *The Psychology of Happiness*. Routledge.
- Avellar, T., Gouveia, V., Salvino, E., & Melo de Sá, L. (2017). La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386. doi: [http:// dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3728](http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3728)
- Barragán, A. (2013). Aproximaciones científicas al estudio de la felicidad: ¿qué podemos aprender de la felicidad?. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15, (2), 7-24. [https:// www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/802/80228344002.pdf)
- Battaglino, V. (2018). *Emociones, racionalidad y bienestar: Hacia un estudio de las emociones como juicios de valor* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de La Plata. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/66618>
- Baumesteir, R. (2010). *The meanings of life*. [https:// aeon.co/users/roy-f-baumeister](https://aeon.co/users/roy-f-baumeister)
- Bustamante, S. y Carrillo, A. (2021). *Relación entre el sentido de vida e ideación suicida en varones que consumen sustancias psicoactivas* (Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad de Lima. [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/14077/ Relaci%C3%B3n%20entre%20el%20 sentido%20de%20vida%20e%20 ideaci%C3%B3n%20suicida%20en%20varones.pdf](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/14077/Relaci%C3%B3n%20entre%20el%20sentido%20de%20vida%20e%20ideaci%C3%B3n%20suicida%20en%20varones.pdf)
- CahuanaCortes, L., Machaca, J., Machaca, R., y Campos, G. (2022). Calidad de vida de pacientes post covid de las instituciones prestadoras de salud, Apurímac, 2020. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6 (1), 2405-2425 <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1657>
- Camus, A. (1995). *El mito de Sísifo*. Alianza editorial.
- Cortés, C. (2013). *Evaluar y sentir la propia vida Una discusión entre Viktor Frankl y Robert Solomon sobre el papel de la felicidad en la construcción del sentido de la vida* (Tesis para obtener el

- título de Psicólogo). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/12553/CortesRodriguezCarolina2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Costanza, A., Prelati, M. & Pompili, M. (2019). The meaning in life in suicidal patients: the presence and the search for constructs. A systematic review [El sentido de vida en pacientes suicidas: la presencia y la investigación de constructos. Una revisión sistemática]. *Medicina*, 55(8), 465. <https://doi.org/10.3390/medicina55080465>
- Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). An experimental study of existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207. doi: 10.1002/1097-4679(196404)20:2<200:AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U
- Dennet, D. (2004). *La evolución de la libertad*. Paidós.
- De Brigard Merchán, N. (2021). Relación Sentido de Vida en Personas con ideación y/o comportamiento suicida: Una revisión sistemática. *Perspectivas Metodológicas*, Vol. 21. doi: <https://doi.org/10.18294/pm.2021.3431>
- Frankl, V. (1978). La voz que clama en demanda de sentido. En *Psicoterapia y humanismo* (pp. 17 – 46). F.C. E.
- Frankl, V. (1983). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (1984). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (1989). *Un sentido para la vida: Psicoterapia e humanismo*. Santuario.
- Frankl, V. (1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Herder.
- Frankl, V. (2003). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (1988). *La Voluntad de Sentido*. Herder
- Garay, I. (2018). *¿Es posible ser feliz?: las respuestas del ingenuo, del desencantado y del esperanzado*. Eunsa.
- García, C. (2004). Sobre la rehumanización de la psicología y el proceso de maduración noética. En E. Lukas y C. C. García Pintos. *De la vida fugaz* (pp. 65-149). LAG. file:///D:/2022/Xpro%2028/toaz.info-de-la-vida-fugazpdf_pr_f2a95dbcad818d6e1103adb545fba61%20(1).pdf
- García I. (2007). *Ensayo sobre el mito de Sísifo*. <https://actores-sociales.blogspot.com/2007/01/ensayo-sobre-el-mito-de-ssifo.html>
- Giraldo, P. (2014). El vacío existencial y la pérdida del sentido de vida en el sujeto posmoderno: retos para el cristianismo del siglo XXI. *Cuestiones Teológicas*, 41(96), 425-444.
- Atienza, P. (12 de setiembre de 2011). *Entrevista al Dr. Viktor Frankl. El sentido de la vida* [archivo de video]. Youtube. <http://www.youtube.com/watch?v=k6JeEkaaBt4&t=19s>
- Herrera, C. (2013). *El amor romántico como utopía emocional de la postmodernidad*. <https://ssociologos.com/2013/09/25/el-amor-romantico-como-utopia-emocional-de-la-posmodernidad/>
- Ipsos (2022). *Encuesta de Felicidad Global*. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/202205/Global%20Happiness%202022%20Report%20ES.pdf>
- Kant, I. (1978). *Crítica de la razón pura*. Alfaguara.
- Lasso E. (2013). Nuevas comprensiones interdisciplinarias de las emociones a la luz del siglo XXI. *Revista De Investigaciones UNAD*, 12(1), 9–28. <https://doi.org/10.22490/25391887.1157>
- Lipovetsky, G. (2002). *La era del vacío: ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Anagrama.
- Lukas R. (2013). *El concepto de lo mental según Humberto Maturana Romesín* (Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Filosofía). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. <https://www.coursehero.com/file/84405742/Lizano-vrpdf/>
- Maganmarrín, E. (1992). *Prevenção psicológica: A prevenção de crises e a proteção do mundo interior do ponto de vista da logoterapia*. Vozes.
- Lukas, E. (2011). *También tu sufrimiento tiene sentido: Alivio en la crisis a través de la logoterapia*. LAG.
- Magán, A. (2018). *Objetivos vitales en adolescentes*

- de un Centro de Rehabilitación y Diagnóstico y de un colegio Estatal de Lima (Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología). Universidad Ricardo Palma, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1630>
- Manrique, H. (2011). Descripción del sentido de la vida en adolescentes infractores de la ciudad de Medellín. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 2 (2), 113- 138. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856287001.pdf>
- Marín A. (2019). La vida como sinsentido. Breve lectura de El mito de Sísifo de Albert Camus. *Eikasia Revista de Filosofía*, N° 85, 115-144. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/505546>
- Martínez E., Trujillo, Á. y Trujillo, C. (2012). Validación del test de propósito vital (Pil test- Purpose in life test) para Colombia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXI (1), 85-93. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281925884007.pdf>
- palma, H. (1993). *Desde la biología a la Psicología*. Fundación Síntesis.
- Maturana, H. (1996). *El sentido de lo humano*. Dolmen.
- May, R. (1985). *Amor y voluntad: las fuerzas humanas que dan sentido a la vida*. Gedisa
- Mayorga, J. y Tobón, L. (2022). Educación existencial positiva: del sentirse bien y del florecer a través del sufrimiento hacia la apertura existencial. *Revista de estudios Psicológicos*, 2 (3), 42-51. <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/57/115>
- Moccia, S. (2016). La felicidad en el trabajo. *Papeles del psicólogo*, 37(2), 143-151.
- Molano, A., Cuellar, J. y Pérez, M. (2018). Integridad emocional. Sobre cómo ser espiritual en un mundo escéptico. *Hallazgos*, 15 (29), 73-85. <http://www.scielo.org.co/pdf/hall/v15n29/1794-3841-hall-15-29-73.pdf>
- Moyano E. y Ramos N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum, Talca, Chile*, 22(2), 177-193.
- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Descleeé de Brouwer.
- Noriega, D. (05 de marzo 2019). *El silencio sobre el suicidio perpetúa la primera causa de muerte no natural en España*. https://www.eldiario.es/sociedad/perpetua-primeraespana-hablar-suicidios_1_1668197.html
- Palma, M. (2009). Fidelidad a nuestras emociones. Emoción como implicación en el mundo. *Universitas Philosophica*, 26 (52), 211-223
- Pérez, F. (2007). ¿Podemos cambiar? Determinismo y libre albedrío. *Eikasia. Revista de Filosofía*, año III, 13, 1-28. <https://revistadefilosofia.org/13-01.pdf>
- Pinedo, I. (2014). *Apropiación del sufrimiento y búsqueda de sentido*. Tesis Psicológica, 9 (1), 36-49. <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139031679004.pdf>
- Reyes C., Jara D., y Valenzuela, M. (27 de junio de 2020). *Psicología positiva de segunda ola*. <https://psicologosenlinea.net/6825-psicologia-positiva-de-segunda-ola.html>
- Rojas, M. (2009). Economía de la felicidad: hallazgos relevantes respecto al ingreso y el bienestar. *El trimestre económico*. LXXVI (303): 537-573. <https://www.eltrimestreeconomico.com.mx/index.php/te/article/view/489>
- Rojas, S. (2011). *Emociones: Determinantes en las experiencias éticas y espirituales del ser humano* (Trabajo de grado para obtener el título de Licenciado en Filosofía). Universidad de San Buenaventura. file:///C:/Users/User/Desktop/xpro%2020/Emociones_Determinantes_Experiencias_Rojas_Diaz_2011.pdf
- Schmidt, V., Raimundi M. y Molina M. (2015). Satisfacción vital en dominios específicos: adaptación de una escala para su evaluación, *Liberabit*, 21(2): 299-312. file:///D:/XPPRO%204/3%20satisfaccio%20vital%20SCHMIDT%202015%20%20cuadro.pdf
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. B. de Bolsillo
- Solomon, R. (1984). *¿Qué es una emoción?* Fondo de Cultura Económica.
- Solomon, R. (2007). *Ética emocional. Una teoría de los sentimientos*. Paidós,

- Sumner, L. W. (1995). The Subjectivity of Welfare. *Ethics*, 105(4), 764-790.
- Sumner, L. W. (1996). *Welfare, Happiness and Ethics*. Oxford University Press.
- Val, A. y Míguez, M. (2021). La prevención de la conducta suicida en adolescentes en el ámbito escolar: una revisión sistemática. *Terapia Psicológica* 39 (1). 145-162 https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082021000100145#aff1
- Vásquez, M. (2020, 8 de setiembre). Felicidad: perspectivas eudaimónica y hedonista. *Psyciencia*. <https://www.psyciencia.com/felicidad-perspectivas-eudaimonica-y-hedonista/>
- Vélez, S. (2004). *El sentido de vida en los adolescentes: un modelo centrado en la persona* (Tesis para obtener el grado de Maestra en desarrollo humano). Universidad Iberoamericana, México. <file:///C:/Users/User/Desktop/106%20%20110.pdf>
- Vial, W. (2000). *La Antropología de Viktor Frankl. El Dolor: Una Puerta Abierta*. Universitaria.
- Wong, P. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly* [Special Issue]. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.167132>
- Wong, P. (2021). Two Different Models of Human Flourishing: Seligman's PERMA Model Versus Wong's Self-transcendence Model. Dr. Paul T. P. Wong. <http://www.drpaulwong.com/two-different-models-of-human-flourishing-seligmans-perma-model-versus-wongs-self-transcendence-model/>