

Los problemas psicológicos como dilemas filosóficos: un viaje hacia la eudaimonía y la felicidad dentro de la infelicidad.

Psychological problems as philosophical issues. A journey towards eudaimonia and happiness within unhappiness

Juanjo Macías¹

Universidad de Burgos, España

Alejandro G. J. Peña²

Universidad Internacional de La Rioja, España

Pedro Naranjo Cobo³

Universidad Internacional de La Rioja, España

Recibido 12 abril 2025 • Aceptado 30 mayo 2025

Resumen

La creciente demanda global de atención psicológica, el incremento sostenido en las listas de espera y el uso generalizado de psicofármacos configuran un panorama de crisis en salud mental que interpela a múltiples esferas: la clínica, la investigadora, la educativa y la socio-cultural. Esta situación evidencia no solo un malestar subjetivo generalizado, sino también la necesidad urgente de marcos interpretativos y aplicados que trasciendan el reduccionismo o la terapia por la terapia.

Bajo este marco, se proponen directrices para repensar la salud mental desde una ética filosófica que incida en la praxis cotidiana, entendida como un ejerci-

Abstract

The growing global demand for psychological care, the sustained increase in waiting lists, and the widespread use of psychotropic medication outline a mental health crisis that challenges multiple domains: clinical, research, educational, and sociocultural. This situation reveals not only a widespread subjective distress but also an urgent need for interpretive and applied frameworks that transcend reductionism and therapy for therapy's sake.

Within this framework, guidelines are proposed to reconceptualize mental health through a philosophical ethics that informs daily praxis, understood as a continuous hermeneutic exercise and

1. jjmacias@ubu.es

2. alejandrogjpena@gmail.com

3. pnarcobo@gmail.com

cio hermenéutico y de posicionamiento ante la existencia. Desde un enfoque contextual y funcional, se revitalizan postulados filosóficos —clásicos y contemporáneos— aplicados al análisis de los problemas psicológicos, con especial atención al pensamiento existencial y a las terapias contextuales basadas en procesos, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Esta integración posibilita abordar la génesis y el mantenimiento del sufrimiento desde metodologías empíricamente fundamentadas, sin renunciar a una mirada crítica y situada en la filosofía como masa madre. Asimismo, se subraya la importancia de estrategias educativas preventivas que incorporen esta perspectiva ética y ontológica desde edades tempranas, fomentando la capacidad para habitar la incertidumbre, sostener la incomodidad y cultivar formas de vida más conscientes y deliberadas.

Finalmente, se concibe a la persona embarcada en un viaje hacia su propia eudaimonía aristotélica, donde la felicidad solo puede ser visitada dentro de la imperfección y los momentos de infelicidad.

Palabras clave: Valores; Salud mental; Eudaimonía; Filosofía; Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT).

existential positioning. From a contextual and functional approach, philosophical principles—both classical and contemporary—are revitalized and applied to the analysis of psychological problems, with particular attention to existential thought and process-based contextual therapies such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT). This integration enables a comprehensive understanding of the origins and maintenance of psychological suffering, drawing on empirically grounded methodologies while preserving a critical and situated perspective, with philosophy as the foundational substratum.

Moreover, the importance of preventive educational strategies that embed this ethical and ontological perspective from early stages of development is emphasized, fostering the capacity to inhabit uncertainty, tolerate discomfort, and cultivate more conscious and deliberate ways of living.

Ultimately, the individual is envisioned as engaged in a journey toward their own Aristotelian eudaimonia, where happiness can only be encountered through imperfection and moments of unhappiness.

Keywords: Values; Eudaimonia; Mental health; Philosophy; Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

1 · El síntoma como sensor del ser-en-el-mundo

No resulta sorprendente que, dadas las condiciones de vida contemporáneas, la prevalencia de los problemas psicológicos continúe en ascenso (Global Burden of Disease). La depresión, que en 1990 ocupaba el cuarto lugar como causa incapacitante a nivel mundial, ascendió al segundo puesto en 2020, y se proyecta que encabezará las clasificaciones globales en 2030 (Vos et al.). En la misma línea, la última encuesta de la APA (2023) señala un aumento del 40 % tanto en la demanda como en la severidad de las consultas psicológicas.

Este escenario va acompañado de un fenómeno creciente de medicalización de los malestares cotidianos, en el que experiencias comunes de la vida se transforman en entidades clínicas susceptibles de intervención farmacológica (Hanslik y Flahault). La depresión, la ansiedad o el estrés no solo no escapan a las sociedades económicamente más acomodadas, sino que se configuran como síntomas estructurales de la opulencia del mundo occidental (Bayés).

Como ya esbozó el filósofo alemán Arthur Schopenhauer, el sufrimiento constituye “lo único que existe de forma independiente”, mientras que la felicidad no sería más que “una ausencia temporal de sufrimiento” (Benatar 77, traducción nuestra). En una formulación aún más lúgubre y acorde a la exposición irónica de este artículo y el pensamiento del autor, Arthur afirmaba que “no se puede ser feliz, sino únicamente menos desgraciado” (Schopenhauer 574). Sin embargo, pese al aparente estilo tétrico de su obra, su lectura reposada revela una forma implícita de esperanza austera, compasiva pero no paroxística, coherente con el contexto histórico y cultural en el que se circunscribe. Del mismo modo, Pierre Hadot entiende la filosofía como una práctica existencial transformadora, un modo de vida (Hadot 1995 265).

El legado de la filosofía aplicada nos corteja a mirar de frente el sufrimiento humano, sin florituras, idealismos o promesas vacías. La impronta de diversos filósofos reformulados y cotejados con la ciencia puede servir como probióticos con cepas existenciales beneficiosas para la salud mental.

Retomando la creciente prevalencia de malestares psicológicos en aumento, especialmente entre la población joven, que en muchas ocasiones

carece de la materia prima para afrontar las adversidades de la vida (Kaess et al.). Este manuscrito parte de una premisa central: asumir que la vida es, en sí misma, un problema. Vivir la vida como tal —como una condición problemática que a veces carece de solución (enfermedades crónicas, desastres naturales, accidentes mortales, pérdidas irreparables), y en otras ocasiones sí la permite— implica adoptar una posición ética frente a lo inevitable. Esta postura no solo dignifica la experiencia humana, también configura una filosofía de vida y despsicoterapiza la vida cotidiana.

Desde la perspectiva filosófica de Unamuno —para quien el remedio frente “al choque de la conciencia en la inconsciencia no es hundirse en esta, sino elevarse a aquella y sufrir más” (Unamuno 329)—, el sufrimiento, que no es un error a corregir, es una condición inherente al despertar de la conciencia. En este marco, resulta razonable afirmar que la existencia humana conlleva la imposibilidad de escapar a ciertas incertidumbres y malestares fundamentales, cuya resolución total supondría, paradójicamente, la anulación de la propia existencia. El fundamento de esta discusión radica en resaltar la incidencia del sufrimiento humano como indicador de algo que ocurre fuera: en el mundo, y no dentro. Fuera, “en cómo vivimos”. La persona no se comprende como alguien que alberga un problema en su interior, sino como alguien *atravesado* por una situación. Así como no decimos que alguien “contiene la tormenta”, sino que está *en medio de ella*, del mismo modo el malestar psicológico se sitúa en la relación entre el individuo y su contexto, no en su esencia interna. Con todo, debe esclarecerse que la fenomenología (Husserl 2010 59) interna del individuo no es disociable del modo en que los fenómenos del mundo se le aparecen; así, el sufrimiento como indicador de lo que ocurre en el exterior también funciona como una señal retroactiva de los mecanismos perceptivos de la conciencia que percibe. Esto evita concepciones dualistas o biologicistas relacionadas con la salud mental. La idea de este trabajo es proponer una posible respuesta y solución para aligerar y compensar los problemas de la vida (Marquard 26). La “cura” se orienta a determinar qué filosofía de vida adoptar para enfrentar el sufrimiento, entendiendo los problemas psicológicos como problemas o dilemas filosóficos-existenciales e inescapables.

Para este fin, se conceptualiza y contextualiza la naturaleza ubicua del sufrimiento, que se remonta a la misma antigüedad de los seres vivos. A

pesar de los avances tecnológicos y el desarrollo científico de intervenciones psicológicas basadas en la evidencia (Hayes; Weisz y Kazdin) a través de múltiples psicoterapias, estas no están exentas de sus correspondientes limitaciones. Para Skinner (1971 424), las psicoterapias serían algo secundario o un remedio para a un mal ya existente. La solución residiría en el desarrollo de directrices culturales más efectivas para prevenir la emergencia de repertorios ineficaces para vivir. Es decir, sería infructuoso cambiar a las personas. Mejor cambiar el mundo en el que viven. Utópico, irónico, interese o no, la pregunta que nos interpela aquí es: ¿es la psicoterapia o la farmacología la solución? ¿O sería más pertinente abordarla desde su genealogía filosófica? Exhumando a Foucault, la psicoterapia puede operar como un dispositivo biopolítico cuando, en lugar de cuestionar las causas estructurales del malestar, se limita a gestionar síntomas para sostener la funcionalidad del individuo en el sistema. (Foucault 2007 243). Un ejemplo actual de esto sería “*No cuestiones tu modo de vida, aprende a respirar mejor*” o, mejor, “*Haz un curso de gestión del tiempo*”.

A lo largo de estas hojas, tomaremos diferentes postulados considerados como masa madre para repensar los dilemas humanos y habitar la existencia de la forma más lúcida y habitable posible. Visto así, el lector examinará si “la forma en que vivimos influye en nuestro sufrimiento”. Para extender y argumentar estas hipótesis se revisan postulados vinculados al asesoramiento filosófico (Cavallé y Machado) con el objetivo de aumentar la disposición al malestar y la responsabilidad de actuar desde un proyecto de vida con sentido. Resulta fundamental distinguir entre los avatares propios de la vida cotidiana —como rupturas, pérdidas, duelos, infortunios, desempleo o dificultades familiares, económicas y de salud— y los problemas psicológicos propiamente dichos, entendidos como intentos fallidos o desadaptativos de afrontamiento ante dichas circunstancias. Sin embargo, la frontera entre ambos no debe asumirse como dada ni evidente, pues el tránsito entre ambas categorías tiene más de deslizamiento que de salto. Una afección profunda puede surgir de un conflicto cotidiano repetido o del desgaste acumulativo de estos. En este sentido, el malestar no deriva de los eventos en sí, sino de las funciones que cumplen las conductas de la persona frente a ellos, especialmente cuando esas conductas restringen su repertorio, mantienen la evitación o erosionan su capacidad de vincularse con lo

valioso (Hayes; Strosahl Wilson). Si bien existen numerosas psicoterapias y soluciones en línea, a menudo la terapia misma se convierte en otro intento más de evitación que la persona utiliza para perfeccionar su neurosis. Por ejemplo, excusando su responsabilidad mediante la adherencia a las técnicas propuestas por el terapeuta, técnicas, como veremos más adelante, que la persona puede no entender u originarle recelo y, aun así, implementarlas de manera que se sienta libre para permanecer en su estado basal. De este modo, una concepción de la psicoterapia centrada únicamente en su dimensión técnica —lo que podríamos denominar *terapia por la terapia*— corre el riesgo de empobrecer el repertorio de la persona. Aunque sea de forma inadvertida o biopolítica, inhibiría la capacidad de las personas para desplegar recursos personales o anticuerpos ante cuestiones existenciales y filosóficas ineludibles.

Para conceptualizar esto, la psicoterapia puede utilizarse desde un razonamiento que permita observar la función de dicho comportamiento y realizar un trabajo radical (desde la raíz) orientado a valores (dirección y significado), con el andamiaje que propone la Terapia de Aceptación y Compromiso. La vida, entonces, estaría preparada para ser vivida como un viaje con fecha de partida, hacia una “felicidad eudaimónica”, incluso siendo infeliz, en medio de los males del mundo. Esto implica abrazar una felicidad imperfecta, cuyo sentido conceptual, tomado de la obra de Marquard, expondremos a continuación. Afín su filosofía a lo que proponen las escuelas griegas, la Roma de Cicerón o Séneca, incluso la cultura azteca del siglo XVI o los filósofos existencialistas. Otras corrientes contemporáneas rescatan su legado, al menos de forma introductoria, como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) o la Psicoterapia Existencial Basada en Procesos (Menzies y Menzies). En las siguientes secciones, se profundizará en estos planteamientos con el objetivo de preservar y revitalizar el legado de la ACT, evitando que su esencia se diluya bajo el peso del utilitarismo propio de la modernidad emergente.

2 · ¿Qué filosofía de vida adoptar para enfrentar la adversidad?

La conocida expresión “Me lo tomé con filosofía” forma parte del lenguaje común, pero rara vez nos detenemos a reflexionar sobre su verdadero sig-

nificado. ¿Qué filosofía, en concreto, está en juego cuando adoptamos esa actitud ante la adversidad? Esta cuestión remite a la importancia del sistema filosófico desde el cual interpretamos y afrontamos nuestras experiencias, incluidas las terapéuticas (Jaspers 1994: 12). Esta perspectiva ha sido insertada en la psicología por diversos autores —como García-Montes y Pérez-Álvarez— y retomada más recientemente por Ciarrochi y colaboradores, quienes integran marcos filosóficos en modelos de intervención basados en procesos (Macías et al.). *Tomarse algo con filosofía* podría entenderse como una actitud que, en palabras anteriormente citadas de Pierre Hadot, refleja la capacidad de vivir los desafíos cotidianos como oportunidades para cultivar sabiduría, templanza y transformación interior. Lejos de resignarse pasivamente, esta disposición implica adoptar una cierta distancia reflexiva ante la adversidad, que permite afrontarla con dignidad y apertura. En este contexto, enmarcado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la filosofía se traduce en valores personales, que actúan como una brújula existencial para dirigir la vida hacia un propósito deseado. Al igual que su “madre” —la Filosofía—, la Psicología también necesita otros nutrientes para prosperar.

Al analizar el origen del síntoma se configura como una consecuencia inherente del “hecho de vivir”. Por tanto, es fundamental mapear al ser humano dentro del caldo social-verbal o ecosistema en el que está inmerso, y del cual surge su malestar. El ser humano se concibe, desde una perspectiva integral, como parte de una red compleja (Hofmann, Curtiss y McNally 600) de interrelaciones dinámicas, multidimensionales, cambiantes e inacabadas. Sujeto a la contingencia y fragilidad. Asimismo, el sufrimiento se entiende ontológicamente como resultado de su interacción histórico-biográfica en el mundo.

Esto invita al lector a reconsiderar el “síntoma” bajo este paradigma, incrementando tanto la disposición para tolerar el sufrimiento como la responsabilidad y hacerse cargo para actuar y enfrentar los altibajos de la vida. En línea con autores como Yalom (2008), Marquard, Cavallé y Machado o Marinoff, quienes proponen soluciones filosóficas en sus obras como *La cura Schopenhauer*; *La felicidad en la infelicidad*; *Mirar al sol*; *Arte de vivir, arte de pensar: introducción al asesoramiento filosófico* o *Más Platón y menos Prozac*, se promueve un enfoque que abarca tanto la psicoterapia como su transferencia a la educación y la sociedad, con el fin de reducir la demanda de terapia

psicológica y que los profesionales reconsideren cómo se posicionan ante los dilemas humanos en terapia.

El objetivo no es evocar la conocida “resiliencia” como un ideal propio de una sociedad orientada al rendimiento y a la privatización del estrés (Fisher 34). La resiliencia, a menudo, representa un intento individualista de resolver problemas que, en muchos casos, canalizan malestares o desigualdades sociales. En una sociedad hiperproductiva, las personas se vuelven depresivas o neuróticas (Han). Por ello, esta reflexión propone un cambio de perspectiva, donde la filosofía de vida sea una guía fundamental para enfrentar las desventuras y re-significar su existencia dotándola de un mayor significado incluso.

3 · El existencialismo como anticuerpos para la vida

Esta praxis filosófica puede contribuir a una mejor comprensión del ser humano, entretejido en una red de contingencias sociales e histórico-biográficas. La palabra *existencialismo*, acuñada por el filósofo francés Jean-Paul Sartre (1905-1980), se compone del prefijo *ex-* (de adentro hacia afuera), el verbo *sistere* (tomar una posición) y el sufijo *-encia* (cualidad). Utilizando este lenguaje simbólico, el lector puede relacionarlo con su propia vida y establecer equivalencias funcionales como propone ACT con su lenguaje metafórico (Hayes). Sería como salir de la caverna de Platón o de la oscuridad hiperreflexiva (rumiación o neurosis) para *abrirse* a la vida. La alternativa requiere habitar ese lugar, descentralizarse de uno mismo y vivir en el mundo a través de la experiencia o las contingencias directas. Es en ese contexto donde se recogen los “anticuerpos”, estando en contacto con los gérmenes que la vida va ofreciendo.

El existencialismo, como paradigma, sostiene que el ser humano adquiere conocimiento a través de su existencia subjetiva, personal e intransferible. Este enfoque busca comprender la existencia humana desde diferentes formas subjetivas de “ser-en-el-mundo” (*In-der-Welt-sein*) (Heidegger 74). Del mismo modo, el “ser-con-otros-en-el-mundo” (*Mitsein*) constituye la estructura interrelacional del Dasein que implica encontrarse con otros en ese mismo “estar ahí”. La existencia humana se encuentra constituida en

todo momento por encuentros y relaciones con los otros, Dasein, al fin y al cabo. Visto así, por Dasein se comprende, pues, ese “ser-ahí” que guarda una relación intrínseca con su propio existir y con el mundo, un proyecto lanzado al futuro —proyecto que se proyecta más allá de uno mismo—. Desde esta filosofía, la persona estaría arrojada a la vida, donde el tiempo es limitado y finito. En otras palabras, el tiempo limitado es la estructura o “casa del ser”, donde el ser humano se encuentra confinado entre el pasado (historia de aprendizaje) y el futuro (sentido de vida), desde donde puede moldear su “porvenir” a partir del presente.

Uno de los pioneros en aplicar el análisis existencial a la psicoterapia fue el psiquiatra suizo Ludwig Binswanger, profundamente influenciado por Husserl y Heidegger. El existencialismo, presente como raíz común en este trabajo, sostiene además que las personas se encierran en jaulas propias por miedo a la libertad, como señaló Sartre (1993). La libertad y responsabilidad serán un tema clave para la salud psicológica y su manejo adecuado mediante la inclusión de valores en el terreno terapéutico.

Esta búsqueda, a través de diferentes proyectos, puede proporcionar trascendencia o significado frente a la ansiedad que implica saber que algún día dejaremos de estar vivos. Este concepto está presente en la filosofía de la angustia o en el concepto de “*Angst*” desarrollado por Kierkegaard (45), quien la describe como sinónimo de la existencia humana que padece la enfermedad de ser mortal. Esta enfermedad mortal implica sufrimiento, por lo que, para Kierkegaard, la única salida sería dar un “salto de fe”, donde cada persona debe encontrar su propia verdad para vivir y morir. Aquí se vislumbra un haz de luz en el pensamiento existencialista: no se trata de huir del mundo, sino de salir ahí fuera, conscientes de nuestra fragilidad, mortalidad y de la contingencia que nos atraviesa. Vivir implica asumir la responsabilidad de nuestra existencia, mantener el timón firme incluso en medio del oleaje. Ahora bien, esta ética del vivir no puede desvincularse del contexto. Como advierte Foucault, la vida está sujeta a dispositivos de poder que regulan lo posible. Las desigualdades sociales y económicas generan condiciones estructurales que hacen inescapables muchos malestares. Razón por la cual asumir la vida no es un gesto individualista, pero sí una forma situada de resistir. Incluso en condiciones adversas puede mantenerse un compromiso mínimo: sostener la dirección, aunque no controlemos el mar.

Por ejemplo, quien vive en la pobreza estructural puede no elegir sus circunstancias, sin embargo, aun así, es capaz de decidir cómo vincularse con los otros, cómo resistir la desesperanza o cómo sostener su dignidad en medio del abandono institucional. No se trata de heroísmo, se trata de una ética mínima del timón: *seguir dirigiéndose, aun sabiendo que el mar no siempre obedece*.

Adaptar esta filosofía a una mirada todavía más escéptica implica reconocer que ciertas condiciones de la existencia no hacen sino acentuar el absurdo de vivir. Un absurdo que, en palabras de Camus, consiste en “el divorcio entre el espíritu que desea y el mundo que decepciona, mi nostalgia de unidad, el universo disperso y la contradicción que los encadena” (68). Según concluyó, una vida significativa puede volverse súbitamente absurda ante una tragedia. El propio desenlace vital de Camus, fue irónico y representante a su filosofía. Como contrarréplica a este absurdo de vivir, el Sísifo feliz, abraza el absurdo que a veces significa la insignificancia de la vida (Camus 59) que implica encontrar un “sentido” que pueda servir de refugio o autoengaño. En ocasiones, la falta de sentido del universo no tiene planes para un ser que se percibe a sí mismo como el centro.

Si el lector aún no ha atravesado una tragedia, puede aprovechar este momento como un respiro en la maratón de la vida, sabiendo que, tarde o temprano —con mayor o menor demora—, llegará. La existencia humana, arrojada a la contingencia, se caracteriza por su inestabilidad, lo que inevitablemente conlleva sufrimiento. No obstante, el existencialismo no se detiene en la desesperanza: ofrece también un trasfondo de lucidez y cierto optimismo al indagar en la naturaleza de nuestra condición, reconociendo en ella la posibilidad de una vida auténtica pese —o precisamente gracias— a su fragilidad. El filósofo antes mencionado, Odo Marquard, en su obra *Felicidad en la infelicidad*, define el escepticismo como la aceptación de la contingencia de la vida. Esto invita a la apertura hacia todo lo que acontece, permitiendo anticipar y vacunarse contra esa inestabilidad, disfrutándola y siendo conscientes o responsables de cómo queremos actuar. Su libro invita al goce irónico que supone abrazar la vida y la impostura de contentarnos con la falsa ilusión de control.

Ahora bien, ha de fundamentarse el existencialismo dentro de un marco científico capaz de permitir una comprensión harto más rigurosa del

ser humano en toda su complejidad, concebido como un sistema atravesado por leyes, principios y relaciones contextuales. Esta mirada no excluye una dimensión ética y espiritual, como la que plantea Simone Weil (1993: 19), para quien el sufrimiento y la atención son vías privilegiadas de acceso a la verdad del alma humana. Desde tal articulación teórico-práctica uno debe abordar la transferencia de estos citados fundamentos al ámbito de la psicoterapia y del asesoramiento filosófico, siempre con el fin de evaluar su aplicabilidad clínica y existencial.

4 · Coexistencia del existencialismo, la filosofía y una metodología basada en la evidencia

El determinismo y el indeterminismo han sido temas centrales en la ciencia y la filosofía, manteniéndose relevantes en la actualidad. Dentro de este marco, se pueden abordar preguntas vitales desde ambos paradigmas, y aquí se busca resumirlas y reconciliarlas. Entre estas preguntas se incluye: *¿Preferir seguridad y falta de libertad en mi trabajo, o falta de seguridad, pero con libertad?* Continuamente evaluamos las consecuencias de nuestras decisiones (Schneider 2012: 1). Si el coste de una respuesta es demasiado alto, la persona tomará una dirección diferente, y esto también es aplicable en terapia. *¿Qué sucede si el sufrimiento humano está presente en cualquier dirección?* Tanto con libertad como con seguridad, siempre habrá un coste. La verdadera cuestión es: *¿qué coste estoy dispuesto a asumir?* *¿Qué tipo de sufrimiento tiene más sentido para mí?* *¿Somos realmente libres?*

Con las lentes de Skinner, argumentaría en sus postulados, la libertad es imposible dado que el comportamiento está determinado por las condiciones ambientales (Skinner 1994). Por otro lado, Sartre, como defensor del indeterminismo, centraría su atención en la libertad y la responsabilidad individual, rechazando el racionalismo y positivismo predominantes. Este autor existencialista enfatiza la subjetividad y la responsabilidad individual para vivir y enfrentar el sufrimiento, transformando constantemente la existencia mediante la acción. En palabras de Paul Valéry, “las obras no se terminan, se abandonan”, una idea que puede aplicarse a la vida, a la premisa existencialista y a la terapia. En ACT esta idea se entiende como *selfing* (Barnes-

Holmes et al.), donde el yo es algo inacabado, dinámico y en constante interacción con el contexto.

No obstante, al final de su vida, Jean-Paul Sartre reconoce una forma de libertad incluso en condiciones de encarcelamiento, como alguien condicionado que puede trascender sus propios condicionamientos. Ambos postulados descritos aquí pueden coexistir; de hecho, han sido integrados previamente (Morf). El indeterminismo de Sartre y el determinismo de Skinner presentan propuestas sólidas, considerando la subjetividad del “sujeto” como formas individuales de experimentar los fenómenos, siendo flexibles ante las contingencias que propone la vida o el ser-en-el-contexto. Sartre expresó la célebre frase “la existencia precede a la esencia” (Sartre 2006 7), indicando que el ser solo encuentra su esencia a través de vivir. Por su parte, Heidegger ilustra este proceso mediante la metáfora del “ser” como un armario cerrado que aún no ha sido revelado. El “ser” se concibe como lo que se desvela, fruto de la existencia, definido como *alétheia* en griego, o desocultamiento. Esto también implica otorgar un sentido que no estaba previamente asignado a la vida, basado en la responsabilidad del individuo para tomar las riendas de sus acciones.

Simultáneamente, desde el determinismo, las leyes y principios del aprendizaje proporcionan un marco que permite comprender las elecciones como resultado de la interacción entre el repertorio y las condiciones actuales, sujetas al reforzamiento contingente de la historia de aprendizaje. Ambos enfoques tienen una similitud ontológica y epistemológica: el ser humano no nace predeterminado, más bien se constituye en relación con el mundo. Por un lado, el existencialismo ofrece las claves para ser responsable de la propia existencia y trazar un camino significativo; por otro lado, el conductismo entiende las elecciones como determinadas por la interacción entre repertorios y contingencias presentes. La convergencia radica en comprender la acción a pesar de las limitaciones del repertorio, haciendo más probable la ocurrencia de ciertos comportamientos mediante la creación de condiciones necesarias. La psicoterapia, en este contexto, proporcionaría las condiciones ambientales que facilitan la aparición de conductas deseadas.

Este aspecto resulta crucial para construir un “propósito”, tema que se retomará en la sección dedicada a los valores, permitiendo a los profesionales abordar este proceso clave para el cambio desde una perspectiva

filosófica en lugar de meramente psicológica. En este sentido, la terapia ayuda a discriminar el propio comportamiento (Tsai et al. 132), así como la clarificación de valores. Esto incrementa la flexibilidad del repertorio para vivir y morir más alineado con cómo se desea.

Este análisis concluye reconciliando el paradigma “existencial-conductual” mediante la posición del filósofo empirista David Hume, quien expresó: “La libertad humana se experimenta cuando las ‘circunstancias’ nos permiten hacer lo que queremos hacer” (Hume 399-412). Además, Heidegger también concibe al ser vivo como inseparable de su entorno, donde la interacción con su contexto constituye un aspecto central del ser (Heidegger 209), y el tiempo es la estructura fundamental del ser para emprender los proyectos vitales.

5 · Los valores desde la Terapia de Aceptación y Compromiso: timón de nuestro barco

En esta sección, se analizan los valores desde términos tanto analíticos como existenciales, según las perspectivas discutidas previamente a modo de darle un bagaje científico a la filosofía. La intervención en los casos descritos ha seguido un enfoque orientado a valores, con el objetivo de redirigir el sufrimiento existencial.

Desde esta perspectiva, los valores son una fuente importante de reforzamiento. Como señaló Skinner: “cualquier lista de valores” es “una lista de reforzadores, condicionados o no” (Rogers y Skinner 1064). Además, los valores constituyen la experiencia de elección, la cual tiende a ocurrir cuando la selección entre conductas está relativamente libre de control aversivo. Por tanto, una persona que dirige su vida para evitar el sufrimiento puede alejarse de aquello que es realmente importante para ella. El trabajo psicoterapéutico que ancla el sufrimiento a valores personales reconcilia y captura la historia personal única e intransferible de cada individuo como motor del cambio clínico, siendo responsable de mantener cambios estables a largo plazo (Gloster et al.).

Desde un punto de vista existencial, los valores no se comprenden como elementos contenidos en un repositorio, sino como arraigados a la

biografía de cada persona (Macías et al.). Esto implica un significado trascendente de vida, que a su vez requiere un trabajo previo sobre la historia de aprendizaje de cada persona. Los valores son entendidos como un proyecto inacabado, en continua trascendencia, un intento de ser-en-el-mundo para comprenderse y dar sentido a una existencia impermanente (Heidegger 74). En boca de Sartre:

“La libertad ajena es fundamento de mi ser. Pero, precisamente porque existo por la libertad ajena, no tengo seguridad ninguna, estoy en peligro en esa libertad; ella amasa mi ser y me hace ser, me confiere y me quita valores, y mi ser recibe de ella un perpetuo escaparse pasivo a sí mismo. Irresponsable y fuera de alcance, esa libertad proteiforme en la cual me he comprometido puede comprometerme a su vez en mil diferentes maneras de ser. Mi proyecto de recuperar mi ser no puede realizarse a menos que me apodere de esa libertad y la reduzca a ser libertad sometida a la mía” (Sartre 2006 501).

Se postula así una existencia llevada a cabo mediante un proyecto elegido y siendo responsable de las circunstancias actuales de cambio.

Desde la perspectiva de las terapias contextuales, los valores son variables que mantienen o refuerzan formas particulares de conducta, afectando directamente el comportamiento emitido. Por ello, el terapeuta debe aclarar y mantener los valores como un horizonte constante para discriminar bajo control de qué se encuentra el comportamiento de la persona. Mediante el análisis funcional, como metodología analítica, se orientaría la intervención hacia ese *Dasein*. Las terapias contextuales comprenden los valores como patrones de actividad libremente elegidos, verbalmente construidos por las consecuencias, dinámicos y fundamentalmente reforzados a través de la actividad misma. De manera alternativa, cabe afirmar que los valores son declaraciones verbales que sirven para hacer ciertas consecuencias más motivadoras y están sujetas al aprendizaje relacional.

Adicionalmente, los valores poseen una cualidad de propiedad personal: el individuo experimenta subjetivamente la elección de los principios que desea que guíen su conducta. Son reforzados socialmente como patrones

dinámicos que envuelven la vida del individuo y actúan como una dirección vital. Incluso se ha predicho que los cambios en los valores de vida son previos y necesarios para reducir el sufrimiento y generar cambios reales en la vida del individuo. Existe evidencia de la relación entre la consistencia en los valores y el bienestar general (Lejeune y Luoma).

En la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) todo procedimiento terapéutico se concibe, en última instancia, como un vehículo para acercar a la persona a una vida guiada por sus valores. De forma complementaria, la Psicoterapia Existencial Basada en Procesos (Menzies y Menzies) entiende que los síntomas más comunes —como la ansiedad o la depresión— no son el núcleo del sufrimiento, sino manifestaciones que encubren preocupaciones más profundas vinculadas a la muerte, la soledad, la identidad, el aislamiento, el sentido o la libertad: los dilemas filosóficos que dan título a este artículo.

Aunque tales dimensiones han sido actualizadas desde marcos como el Metamodelo Basado en Procesos o la propia ACT, estos siguen constituyendo la argamasa de la ética filosófica y el sustrato del sufrimiento contemporáneo: preguntas esenciales sobre el origen, el sentido y la dirección de la existencia. La aportación de estas nuevas tecnologías clínicas no reside únicamente en reconocer dichas dimensiones, reside en analizarlas funcionalmente y generar respuestas terapéuticas que trasciendan el alivio sintomático inmediato, evitando así el retorno cíclico del malestar bajo nuevas formas. Sin embargo, es posible que los profesionales se fusionen con el discurso de los consultantes, perdiendo de vista las contingencias bajo las cuales se mantiene su comportamiento. Por ejemplo, alguien podría declarar que es muy importante aprobar un examen de oposición, pero en terapia no se ha clarificado bajo control de qué se encuentra su conducta. Esta podría estar regida por control aversivo (como el temor a decepcionar a sus padres) o el camello de Nietzsche en *Así habló Zaratustra* (Nietzsche 2018). Es crucial entender los valores de manera funcional y existencial.

Así, parte de la labor terapéutica consiste en “enseñar que el futuro de las personas es voluntad suya, que depende de una voluntad humana, y preparar grandes riesgos y ensayos globales de disciplina y selección destinados a acabar con aquel horrible dominio del absurdo y del azar que hasta ahora se ha llamado ‘historia’ —el absurdo del ‘número máximo’ es tan solo

su última forma” (Nietzsche 2018 170). Esto permite limitar, si no eliminar completamente, la angustia provocada por las constricciones externas o al menos redireccionarlas.

6 · Eudaimonía vs. felicidad

Se presenta sobremanera crucial distinguir entre eudaimonía y felicidad. La felicidad no constituye un estado permanente ni un objetivo alcanzable en términos absolutos, sino, más bien, un lugar que se visita de forma ocasional. Esta comprensión contrasta con la visión dominante de la felicidad como obligación, producto de consumo o mandato cultural, reflejada en expresiones como el “happycondríaco” —aquel obsesionado con ser feliz—, denunciado por Cabanas e Illouz, o en imperativos de autosuperación vacíos como “Lo que no te mata te hace más fuerte” (Cederström y Spicer).

Frente a estos clichés, la eudaimonía remite a una vida examinada, con dirección, coherencia y responsabilidad. Parafraseando a Sócrates, se trataría de una existencia que merece ser vivida precisamente porque se somete a escrutinio ético. Valorar la vida implica situarse en el límite de la muerte, reflexionar sobre el pasado, encarar la finitud con la serenidad de quien ha vivido con sentido. Tal como relata Irvin Yalom en *Mirar al sol* (2009), muchas personas diagnosticadas con cáncer terminal expresan un lamento que condensa este dilema existencial: “Es una pena haber aprendido a vivir cuando apareció la metástasis”. La convergencia contemporánea entre la noción de *eudaimonía* en Aristóteles, la reflexión existencial sobre la conciencia de la muerte desarrollada por Rollo May (2000) y el enfoque centrado en los valores desde enfoques actuales, sea dicho, ofrece una sinergia para comprender la experiencia humana con una ponderación muchísimo mayor. He ahí que deba abordarse el significado y el alcance de este concepto desde una perspectiva integradora.

7 · La felicidad en la infelicidad: un viaje hacia la eudaimonía

La eudaimonía, compuesta por “*eu*” (bueno) y “*daimōn*” (espíritu), es un término acuñado por los filósofos de la antigua Grecia clásica que designa la virtud, la felicidad, el cumplimiento o el bienestar logrado a través de hábitos

y acciones. Está vinculada a la virtud, la moderación y la razón. No es una sensación ni significa evitar el sufrimiento. Tampoco se accede a ella a través de estados mentales, sí mediante conductas. Es la suma de acciones en una dirección valiosa, en el sentido de las terapias contextuales. Un sinónimo contemporáneo sería bienestar o “florecimiento” (Heintzelman), destilado de la *Ética Nicomáquea* de Aristóteles. Para el filósofo de Estagira, también se alcanza mediante la *phronesis*, entendida como la capacidad de actuar de la mejor manera en relación con el placer y el sufrimiento: entre el deseo y la razón unidos en una sabiduría práctica.

Según esta noción, la eudaimonía es un reflejo de la virtud, una excelencia vinculada al estoicismo y al rechazo del placer superficial. No tiene nada que ver con el estoicismo simplista de los tiempos actuales; por ejemplo, bañarse en agua fría no convierte a nadie en estoico si su vida está llena de artificialidad y comodidades. El estoicismo genuino persigue una vida simple, austera en términos de deseos y ligada a la razón y el deber moral.

Volviendo a la eudaimonía, esta implica una ética desvinculada del placer hedónico, con una base filosófica que despeja el camino hacia “lo que vale la pena perseguir en la vida”: un estándar objetivo de virtud. Lo cual no implica que la eudaimonía esté desconectada del placer o el disfrute; de hecho, están relacionados, aunque más en la línea epicúrea de aceptar el sufrimiento inmediato si evita sufrimientos futuros. El epicureísmo no busca el placer como un fin en sí mismo, sino que promueve la moderación en su búsqueda y destaca la amistad como una fuente esencial de bienestar duradero. Dentro de este marco filosófico, la *parrhêsia* emerge como un concepto central, entendido como un dispositivo que permite confrontar dilemas filosóficos y psicológicos (Braicovich). Este enfoque no solo invita a resolver problemas existenciales, también orienta hacia una vida guiada por la eudaimonía. En este sentido, la cuestión no es simplemente “usar” la filosofía, más bien consiste en reflexionar sobre qué filosofía de vida adoptar para alcanzar un bienestar nada superficial y sostenible. Placer y sufrimiento pueden y deben coexistir, pues el placer es una recompensa para la conducta; sin embargo, el bienestar eudaimónico se encuentra en una posición jerárquica superior. Podemos observar desde fuera si alguien es feliz hedónicamente, pero solo se puede afirmar con certeza que alguien es feliz eudaimónicamente desde su perspectiva interna. La felicidad no sería la acumulación de

placer por centímetro cuadrado, ni podría acumularse como el síndrome de Diógenes. De hecho, las personas más materialistas suelen presentar una mayor prevalencia de problemas psicológicos y menores puntuaciones en bienestar y satisfacción con la vida (Dunn y Gilbert).

8 • Una vida eudaimónica en la infelicidad

Ayudará, en tal punto, llevar a cabo un breve recorrido histórico por algunos de los pensadores más relevantes que sostienen la idea de que tener una vida valiosa no implica escapar de esos momentos en que el sufrimiento es el principal protagonista. Al contrario: una buena vida estará repleta de desabrimiento y pesadumbre. Incluso cuando la felicidad se ausenta y el dolor se cierne, es posible la vida plena, colmada de sentido, en el corazón de la infelicidad.

Por tanto, esta propuesta desvincula la felicidad del placer corporal, como reconocieron Epicuro, Platón, Aristóteles, Montaigne, Stuart Mill o Pascal, entre otros autores que consideraron por suerte la felicidad como algo transitorio o secundario. La filosofía griega defendía la necesidad de no sucumbir a los sentidos ni al mundo sensible, sino de trascenderlos. En contraste, el pensamiento romano, de orientación más pragmática, encuentra en Cicerón una expresión representativa: sintetiza su perspectiva en la máxima según la cual aquel que se entrega con avidez al placer carecerá de fortaleza para afrontar el sufrimiento.

Como anticuerpos existenciales, Montaigne invita al lector a familiarizarse con la incertidumbre, la muerte o la enfermedad para hacerlas parte de nuestra cotidianidad. No para resignarnos, sí para perderle el miedo (exposición) y ampliar nuestra capacidad de agencia (Montaigne 2004 130).

Culturas como la azteca del siglo XVI articulaban la eudaimonía como *neltiliztli* (enraizamiento) o estar conectados a la vida, promoviendo una ética basada en la comunidad para una vida valiosa, desvinculada del placer. Para ellos, “la tierra es resbalosa, y los placeres llegan mezclados con sufrimientos y complicaciones” (Purcell). Según estos postulados, la buena vida se basa en estar convencido de estar en el “camino correcto” para uno mismo, más allá del placer y el sufrimiento. La buena vida es un esfuerzo

constante (Aristóteles), íntimamente ligado al desarrollo de potencialidades y a la conexión con los demás.

Concluamos, no sin cierta ironía, con el autor jovial con el que comenzamos: Schopenhauer. A lo largo de su obra —y de forma especialmente sistemática en *El mundo como voluntad y representación*—, planteó que los seres humanos están atrapados en un ciclo interminable de deseo, satisfacción, tedio, evitación y nuevo deseo: un círculo vicioso que perpetúa el sufrimiento. Para él, la única vía de salida no consistía en satisfacer más deseos, no, la vía de salida consistía en desear menos, en retirar la voluntad como fuente de perturbación y ocupar la vida con algo más duradero. Esa renuncia, lejos de ser nihilista, podría entenderse como una forma de eudaimonía negativa: una serenidad que en lugar de depender del cumplimiento de metas, depende de haber desmontado su tiranía.

9 · Conclusiones

Que esta sección de conclusiones sea también una conclusión de la vida vivida. Al acercarnos al final de nuestros días, echando la vista atrás y examinando nuestra historia, tiene sentido analizar al individuo como un viajero en el mundo a través de todas sus fases (Bayés). Comprender y abordar el sufrimiento desde una perspectiva filosófico-existencial proporciona el equipaje necesario para hacer de la vida un viaje hacia la imperfecta eudaimonía. En ese equipaje encontrará la persona un bálsamo para hacer frente a los envites inherentes de la propia estructura de la existencia. Y, rebuscando en ese equipaje, hallará en su botiquín el sentido de pertenencia a otras personas, el apoyo social y la conexión con su grupo de referencia como salvavidas que pueden hacer más llevadero el inevitable hundimiento. Al mismo tiempo, dialéctica de asumir estos valores como fuentes de bienestar y de sufrimiento. El aislamiento, el miedo y la falta de apoyo social son causas importantes de malestar (Raymo y Wang). Asimismo, la hiperreflexividad, el ensimismamiento en los propios pensamientos o el intento de suprimirlos o evitarlos también aumentan el malestar. Por el contrario, aprender a experimentar los pensamientos con distancia, conocido como *self-as-context*, y actuar en una dirección valiosa está asociado con una disminución en el sufrimiento humano (Zettle et al.).

En este sentido, un asesoramiento filosófico basado en la evidencia o en una metodología rigurosa, como la esbozada en el presente trabajo, sería una propuesta quizás más afinada con la naturaleza humana, al contrario que las promesas superficiales y banales.

En defensa, claro está, de la contrarréplica de mirar hacia el interior para buscar el sentido de la vida. La obsesión con el autoconocimiento o la búsqueda de sentido que puede propiciar el estar cada vez más perdidos. Mitigar la búsqueda obsesiva de sentido en la vida (Marquard) promoviendo una pausa para disfrutar lo que se tiene sin pretensiones adicionales e incluso hacer una dieta de la pretensión excesiva de sentido puede incluso resultar salvífico. El sentido vital es autobiográfico y no se encuentra en el ensimismamiento.

Adoptar un enfoque flexible frente a preocupaciones inherentes a la vida, como el miedo, la soledad, las relaciones íntimas o la muerte, permite reconciliar el deseo de libertad con sus inevitables costos. Por ejemplo, una pareja puede extender la esperanza de vida, pero separarse de una relación indeseada puede aumentar el bienestar. Aquí radica la insatisfacción inherente al ser humano, como señaló Schopenhauer: cualquier decisión o circunstancia viene acompañada de dudas y arrepentimientos. Este hecho no es negativo, sino profundamente humano. Lo verdaderamente problemático es no reconocerlo y persistir en un proyecto bajo control aversivo o en la búsqueda de deseos caprichosos. Esto puede conducir al aburrimiento, al vacío existencial y a la sensación de no haber vivido una vida que valga la pena al final de los días.

La vida es contradictoria, y tal vez la aceptación en todas sus dimensiones de su dialéctica sea uno de los puntos fuertes de las terapias contextuales. Estas proponen abandonar la lucha por cambiar lo que no puede ser controlado. Los dilemas expuestos como ejemplos a lo largo del manuscrito representan problemas sociales y comunitarios que se enmarcan como cuestiones filosófico-existenciales. Su “cura” radica en la clarificación biográfica de qué dirección vital escoge esa persona, desde su responsabilidad para actuar y entendiendo las variables que controlan su comportamiento.

La esencia de estas líneas tiene como objetivo capacitar tanto a las personas como a las generaciones futuras en este paradigma, sin despejar o resolver las incertidumbres que implica enfrentarse a la vida. La libertad

radica en cómo se afrontan dichas incertidumbres. Como asumió Sartre, los humanos están condenados a la angustia de “ser libres” frente a lo posible e impredecible, incluso cuando a veces renuncian a su libertad para evitar la angustia. Skinner (1975), desde una perspectiva conductual, operacionalizó la libertad como un conjunto de contingencias determinadas por las condiciones ambientales. ¿Qué camino tiene más sentido, aunque no se haya recorrido y se desconozcan sus consecuencias?

Un ejemplo ilustrativo es el pasaje de la *Odisea*, en el que la diosa Calipso intenta tentar a Odiseo con la inmortalidad y una vida paradisíaca, pero él decide regresar a lo mundano, plagado de sufrimientos, pero también al hogar con su familia. Aunque la vida no es la *Odisea*, a veces se asemeja a ella. En cualquier caso, la autocompasión es un proceso esencial en el cambio clínico (Hofmann et al.), fomentando la cooperación grupal hacia una sociedad más colectivista que no promueva el individualismo del “hipertrofiado yo” (Lipovetsky; Han). Esto puede crear entornos que refuercen la cooperación en lugar del individualismo o las relaciones líquidas, especialmente entre profesionales que cuidan de otros. Modelos como el *Portland Model* (Thompson et al.) intentan reducir la soledad y el aislamiento de los profesionales, al tiempo que entrenan habilidades para el adecuado funcionamiento de la persona detrás del modelo terapéutico. Al mismo tiempo, se destaca la importancia de la interdisciplinariedad y el giro hacia una perspectiva más naturalista a la hora de aproximarse a la psicología desde la filosofía.

Finalmente, con el objetivo de generar estos anticuerpos “para el vivir” es necesario enfrentarse a la ilusión contemporánea de una existencia libre de sufrimiento (Bauman 61). Paradojalmente, intentar resolver el problema del sufrimiento tiende a empeorarlo, complicándolo aún más (Hayes et al.). Sin embargo, se puede elegir el camino del sufrimiento asumido, viviendo en el presente y aceptando que hay aspectos inevitables en la vida, como el envejecimiento, el deterioro, las pérdidas, la muerte y otras desgracias. Vivir *hacia adelante* para comprender la vida *hacia atrás*, según la máxima de Kierkegaard (148), ofrece un espacio para desear lo que se quiere de tal manera que se desee también su eterno retorno (Nietzsche 2018 395).

Aceptar que no estamos al margen de la historia y que, como seres proclives al error, quizá se repitan las equivocaciones puede ayudarnos a levantarnos y seguir avanzando hacia ese horizonte en el que decidimos en-

vejecer. Tal vez hallemos un sentido a lo largo del viaje que es la vida... o tal vez no.

10 · Referencias bibliográficas

- Aristóteles. *Ética a Nicómaco*. Madrid: Alianza, 2018.
- Barnes-Holmes, Yvonne, Louise McHugh y Dermont Barnes-Holmes. "Perspective-taking and Theory of Mind: A relational frame account", *The Behavior Analyst Today*, 5/1 (2004): 15.
- Bauman, Zygmunt. *Vida líquida*. Barcelona: Paidós, 2007.
- Bayés, Ramón. *Un largo viaje por la vida*. Barcelona: Plataforma, 2019.
- Benatar, David. *Better never to have been: The harm of coming into existence*. Oxford: Oxford University Press, 2006.
- Binswanger, Ludwig. (1958). "The Existential Analysis School of Thought". *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. ed. R. May, E. Angel y H. F. Ellenberger. New York: Basic Books/Hachette Book Group, 1958.
- Braicovich, Rodrigo Sebastián (2017). "La parrhêsia en Filodemo de Gadara: ¿vergüenza o razones?". *Mutatis Mutandis: Revista Internacional de Filosofía*, 1/8 (2017): 59-74.
- Cabanas, Edgar y Eva Illouz. *Happycracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Barcelona: Planeta, 2019.
- Camus, Albert. *The Myth of Sisyphus*. Madrid: Literatura Random House, 2021.
- Cavallé, Mónica y Julián D. Machado. *El arte de vivir, el arte de pensar. Introducción a la asesoría filosófica*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2007.
- Cederström, Carl y André Spicer. *The wellness syndrome*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2015.
- Ciarrochi, Joseph, Louise Hayes, Gareth Quinlen, Baljinder Sahdra, Madeleine Ferrari y Keong Yap. *Letting go, creating meaning: The role of Acceptance and Commitment Therapy in helping people confront existential concerns and lead a vital life*. ed. Menzies, R. G., R. E. Menzies y G. A. Dingle. *Existential concerns and cognitive-behavioral procedures. An integrative approach*. Berlín: Springer Nature, 2022.

- Dunn, E. W., Gilbert, D. T., y Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115-125.
- Fisher, Mark. *Realismo capitalista: ¿No hay alternativa?* Madrid: Caja Negra, 2021.
- Foucault, Michel. *Defender la sociedad: Curso en el Collège de France (1975-1976)*.
- García-Montes, José Manuel y Marino Pérez-Álvarez. "Exposition in existential terms of a case of 'negative schizophrenia' approached by means of Acceptance and Commitment Therapy". *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy* 3/1, (2010).
- Gilbert, Paul. *Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series*. Londres: Routledge, 2010.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. "Global Burden of Disease Study 2017 (GBD 2017) Results". *Institute for Health Metrics and Evaluation*, 2018.
- Gloster, Andrew T., Jens Klotsche, Joseph Ciarrochi, Georg Eifert, Rainer Sonntag, Hans-Ulrich Wittchen y Jürgen Hoyer. "Increasing valued behaviors precedes reduction in suffering: Findings from a randomized controlled trial using ACT". *Behaviour Research and Therapy* 91 (2017): 64-71.
- Hadot, Pierre. *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Siruela, 1995.
- Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl y Kelly G. Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, 2ª ed. (New York: Guilford Press, 2012), 19.
- Han, Byung-Chul. *La sociedad del cansancio*. Barcelona: Herder, 2012.
- Hanslik, Thomas y Antoine Flahault. "Overmedicalization: when too much medicine harms". *La Revue de Médecine Interne* 37/3 (2015): 201-205.
- Hayes, Steven C. "Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change". *World Psychiatry* 18/2 (2016).
- Heidegger, Martin. *Ser y Tiempo*. Madrid: Trotta, 2006.
- Heintzelman, Samantha J. "Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life". *Handbook of well-being*. ed. E. Diener, S. Oishi y L. Tay. Salt Lake City: DEF Publishers, 2018.

- Hofmann, Stefan G., Steven C. Hayes y David N. Lorscheid. *Learning process-based therapy: A skills training manual for targeting the core processes of psychological change in clinical practice*. Oakland: New Harbinger Publications, 2021.
- Hofmann, Steven G., Curtiss, Joshua y McNally, Richard J. "A Complex Network Perspective on Clinical Science." *Perspectives on Psychological Science* 11.5 (2016): 597–605.
- Hume, David. *A treatise of human nature*. Oxford: Clarendon Press, 1888.
- Husserl, Edmund. *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. Madrid: Trotta, 2010.
- Jaspers, Karl. *Way to wisdom: An introduction to philosophy*. New Haven: Yale University Press, 1994.
- Jaspers, Karl. *Philosophy of Existence*. Barcelona: RBA, 1985.
- Kaess, Michael, Markus Moessner, Julian Koenig, Sophia Lustig, Sabrina Bonnet, Katja Becker, Heike Eschenbeck, Christine Rummel-Kluge, Rainer Thomasius, Stephanie Bauer y ProHEAD Consortium. "Editorial Perspective: A plea for the sustained implementation of digital interventions for young people with mental health problems in the light of the COVID-19 pandemic". *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 62/7, (2021): 916–918.
- Kierkegaard, Søren. *El concepto de angustia*. Madrid: Alianza, 2013.
- LeJeune, Jenna y Jason Luoma. "Values in Acceptance and Commitment Therapy". In *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*. ed. Michael P. Twohig, Michael E. Levin y Julie M. Petersen. Oxford: Oxford University Press, 2021.
- Lipovetsky, Gilles. *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama, 2010.
- Macías, Juanjo, Ruiz-García, Antonio y Valero-Aguayo, Luis. "Validación y propiedades psicométricas del 'Cuestionario de Valores de Vida' (VLQ) para población española." *Behavioral Psychology / Psicología Conductual* 31.2 (2023): 247–267.
- Macías, Juanjo, and Luis Valero-Aguayo. "FACT: A pilot study of process-based therapy to promote occupational well-being." *Journal of Contextual Behavioral Science* 32 (2024).
- Montaigne, Michel de. *Los ensayos*. Traducción de Javier Albiñana. Madrid: Cátedra, 2004, 130.

- Marinoff, Lou. *Más Platón y menos Prozac*. Barcelona: B de Books, 2017.
- Marquard, Odo. *La felicidad en la infelicidad: Reflexiones filosóficas*. Madrid: Katz, 2006.
- May, Rollo. *El dilema del hombre. Respuestas a los problemas del amor y de la angustia*. Barcelona: Gedisa, 2000.
- Morf, Martin E. "Sartre, Skinner, and the Compatibilist Freedom to Be Authentically". *Behavior and Philosophy* 26/1-2 (1998): 29-43.
- Nietzsche, Friedrich. *Más allá del bien y del mal*. Madrid: Alianza, 2012.
- Nietzsche, Friedrich. *Así habló Zaratustra: Un libro para todos y para nadie*. Madrid: Alianza, 2018.
- Purcell, Lynn Sebastian. "Eudaimonia and Neltiztli: Aristotle and the Aztecs on the Good Life". *APA Newsletter on Hispanic/Latino Issues in Philosophy* 16/2 (2017): 10-21.
- Raymo, James M. y Jia Wang. "Loneliness at Older Ages in the United States: Lonely Life Expectancy and the Role of Loneliness in Health Disparities". *Demography* 59/3 (2022): 921-947.
- Rogers, Carl R. y Burrhus F. Skinner. "Some issues concerning the control of human behavior: A symposium". *Science* 124 (1956): 1057-1066.
- Ruiz-García, Antonio, Juan José Macías-Morón, Rafael Ferro-García y Luis Valero-Aguayo. "Spanish Validation of the 'Life Snapshot Inventory'". *International Journal of Psychological Research* 14/2, 2021.
- Sartre, Jean-Paul. *El Ser y la Nada*. Barcelona: Altaya, 1993..
- Sartre, Jean-Paul. *El existencialismo es un humanismo*. México: UNAM, 2006.
- Schneider, Susan M. *The Science of Consequences: How They Affect Genes, Change the Brain, and Impact Our World*. Amherst, N.Y.: Prometheus Books, 2012.
- Schopenhauer, Arthur. *El mundo como voluntad y representación (Vol. 1)*. Akal, 2005.
- Skinner, Burrhus F. *Science and Human Behavior*. Barcelona: Fontanella, 1971.
- Skinner, Burrhus F. *About Behaviorism*. Barcelona: Fontanella, 1975.
- Skinner, Burrhus F. "Beyond Freedom and Dignity". *Analogies of Behavior* 1 (1994).
- Thompson, Brian L., Jason B. Luoma, Christeine M. Terry, Jenna T. LeJeune, Paul M. Guinther y Harold Robb. "Creating a peer-led acceptance and

- commitment therapy consultation group: The Portland model". *Journal of Contextual Behavioral Science* 4/3 (2015): 144-150.
- Tsai, Mavis, Robert J. Kohlenberg, Jonathan W. Kanter, Barbara Kohlenberg, William C. Follette, Glenn M. Callaghan. *A guide to functional analytic psychotherapy. Awareness, courage, love and behaviorism*. Nueva York: Springer, 2009.
- Unamuno, Miguel de. *Del sentimiento trágico de la vida*. Madrid: Alianza, 2013.
- Vos, Theo et al. "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016". *The Lancet* 390/10100 (2017): 1211-1259.
- Weil, Simone. *Esperando a Dios*, traducción de Emma Martínez, Madrid: Trotta, 2003, 19.
- Weisz, John R. y Alan E. Kazdin (ed.). *Evidence-Based Psychotherapies for Children and Adolescents (Third Edition)*. New York: Guilford Press, 2017.
- Yalom, Irvin D. *La cura Schopenhauer*. Barcelona: Salamandra, 2008.
- Yalom, Irvin D. *Mirar al sol: superar el temor a la muerte*. Barcelona: Herder, 2009.
- Zettle, Robert D., Suzanne R. Gird, Blake K. Webster, Nakisha Carrasquillo-Richardson, Jeffrey Swails y Charles A. Burdsal. "The Self-as-Context Scale: Development and preliminary psychometric properties". *Journal of Contextual Behavioral Science* 10 (2018): 64-74.
- Vigotsky, L. S. *La imaginación y el arte en la infancia*. Madrid: Ediciones Akal, S. A., 2003.