

Revista de Psicología

GEPU

**VOL. 6 No. 2
Diciembre de 2015**



**Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología Univalle - GEPU -
Instituto de Psicología
Universidad del Valle**



REVISTA DE PSICOLOGÍA GEPU
Vol. 6 No. 2 – Diciembre de 2015
ISSN 2145-6569



Editores

Argeli Arango Vasquez
argeli.arango@correounivalle.edu.co

COMITÉ EDITORIAL

Andrey Velásquez Fernández Universidad del Valle	Laura Daniela de los Ríos Universidad Javeriana Cali	Andrés Felipe Beltrán Universidad del Valle	Catalina Cardona Hurtado Universidad del Valle	Marlon Muñoz Méndez Universidad del Valle
Raquel Salcedo Mejía Universidad San Buenaventura	Erika Yuliana Castro UCC Cali	Manuela Betancur Universidad del Valle	Olga Natasha Gómez Universidad del Valle	Jose Alejandro Niño ANEPSI

CONSULTORES NACIONALES

Leonel Valencia Legarda Universidad San Buenaventura	Jorge Alexander Daza Universidad Católica de Pereira	Andrés de Bedout Hoyos Universidad San Buenaventura	Ximena Ortega Delgado Universidad Mariana	Daniel Hurtado Cano Universidad Manuela Beltrán
---	---	--	--	--

CONSULTORES INTERNACIONALES

Marcela Alejandra Parra Universidad Autónoma de Barcelona	Blanca Hurtado Caceda Universidad Alas Peruanas	María Amparo Miranda Salazar Universidad del Valle de México	Adriana Savio Corvino Universidad de la República	Hilda Janett Caquias Escuela de Medicina de Ponce
--	--	---	--	--

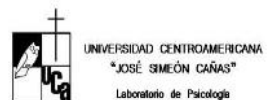
COORDINADORES DE DISTRIBUCION

Margarita Ojeda Asociación Paraguaya de Neuropsicología	Mario Rosero Ordoñez Universidad Mariana	Nora Couso Área de Medición Educativa Provincia del Chubut de Argentina	Pablo Antonio Vásquez Corporación para la Intervención Neuropsicopedagógica y la Salud Mental
--	---	--	--

INDEXACIONES



AUSPICIADORES



La Revista de Psicología GEPU es publicada por el Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología Univalle, 5 piso, Edificio 385, Ciudadela Universitaria Meléndez, Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia. Los artículos son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología Univalle. Hecho en Colombia - Sudamérica.

Safe Creative Código 1610239536561



Revista de Psicología GEPU Vol. 6 No. 2 by Grupo Estudiantil y Profesional de Psicología Univalle is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License. Creado a partir de la obra en <http://revistadepsicologiagepu.es.tl/Vol.-.-6-No.-.-2.htm>



El Sentido de Vida como Reflexión y el Bienestar Psicológico como el Objetivo de la Psicoterapia

Ellisson Mike Andrade Dussán*

Resumen

El presente ensayo es construido desde la perspectiva de la psicología humanista- existencial, el principal referente teórico empleado es el constructo sentido de vida planteado por Viktor Frankl. Se inicia con breve reflexión filosófica, pasando a una psicológica, luego se dedica un apartado especial a la obra el *Hombre en busca de sentido*, finalmente es resaltada la idea que la reflexión en torno al sentido de vida favorece el objetivo de la psicoterapia entendido como posibilitar el bienestar psicológico.

Palabras Clave: Psicología Humanista-Existencial, Sentido de Vida, Bienestar Psicológico.

Recibido: 20 de Noviembre de 2015 / **Aprobado:** 30 de Diciembre de 2015 / **Universidad Surcolombiana– Colombia**

Referencia Recomendada: Andrade-Dussán, E. M. (2015). El sentido de vida como reflexión y el bienestar psicológico como el objetivo de la psicoterapia. *Revista de Psicología GEPU*, 6 (2), 149-157.

* Estudiante de décimo semestre de Psicología, Universidad Surcolombiana, Neiva-Huila. Correo electrónico: elian201166@hotmail.com

Introduccion

A lo largo de la historia el ser humano se ha preguntado por el sentido de la vida. De este cuestionamiento han surgido variedad de respuestas y planteamientos, los cuales hacen que sean amplias las concepciones y discusiones en torno a este constructo, sin embargo mi intención es apoyar aquellas concepciones que reconocen el sentido de vida, en la lucha constante por estar bien, ser mejores cada día, y en general que la vida se conserve, a pesar de lo difícil que puede resultar mantener este ideal.

Algunas de estas ideas las podemos apreciar en la tradición griega, en la cual el sentido se encuentra asociado a lo bueno, a las virtudes y al desarrollo de las potencialidades humanas, para hablar del bienestar humano es importante mencionar que Aristóteles en su ética a Nicómaco invita a los hombres a vivir en concordancia con su daimon, ideal o criterio de perfección, por ser una gran aspiración humana, que dota de sentido la vida (Vázquez, Gonzalo, Rahona, & Gómez, 2009) reconociendo en esta tradición filosófica una concepción del conocida como bienestar eudaimónico.

De esta manera, el hombre ha de tener la esperanza de un mañana mejor, pero ese mañana se construye con esfuerzo y la conciencia de que son nuestras acciones las que determinan que el bien que anhelamos se haga realidad. Para desarrollar esta idea emplearé como el principal referente teórico a Viktor Frankl, quien ha desarrollado sus planteamientos centrado en lo importante que es para el hombre encontrarle un sentido a su propia existencia, logrando una amplia elaboración conceptual, y de extraordinaria aplicación a la vida practica del ser humano, por cual ha sido utilizada en muchísimos estudios y ha sido empleada con en gran éxito en la psicoterapia humanista-existencial.

A la vez, relaciono el logro de sentido de vida con la obtención del bienestar psicológico, que es un concepto trabajado actualmente y que se busca posibilitar su obtención en la psicoterapia, comprendiendo ser humano desde su complejidad. En torno a la elaboración teórica y su importancia para la psicoterapia desarrollo las ideas expuestas en este escrito. A la vez, trabajare los argumentos a la luz de la psicología humanista-existencial al estar en acuerdo con su concepción del ser humano; autónomo, libre, consciente, responsable, comprometido con el entorno al que pertenece, al respecto Peláez afirma: "La certeza de una concepción integral del ser humano y su responsabilidad con el entorno al que pertenece" (Peláez, Lozada, & Olando, 2013) reconociendo la importancia que tiene para el hombre responderse a si mismo pero también a la sociedad por el sentido de su existencia, desarrollando sus potencialidades y valores.

Para este análisis iniciare con una breve reflexión filosófica tomando el constructo sentido de vida como una pregunta universal, para pasar a una visión desde la psicología en la que se indaga por lo singular, lo particular de cada ser, lo que le da sentido a cada persona y le beneficia su propia comprensión ante las diferentes y en muchas ocasiones difíciles circunstancias de la vida, y favorece el bienestar psicológico,

entendido como las capacidad de afrontar las dificultades y luchar siempre por un mañana mejor, razones por las cuales estos son excelentes elementos a ser considerados en practica psicoterapéutica.

Filosofía, Sentido de Vida y Psicología Humanista

Para el ser humano preguntarse por el sentido de la vida le remite a dos miradas la primera desde la filosofía en torno al conocimiento universal, ¿Cuál es el sentido de la vida en sí misma? y en segunda medida desde la psicología por el sentido de vida personal, ¿Cuál es el sentido de la vida para cada sujeto? lo cual nos lleva a indagar en la subjetividad, en lo mas íntimo de cada ser, en los conocimientos que construimos sobre sí mismos y nuestra relación con el mundo. En ambas disciplinas se han desarrollado varias propuestas, pero no una definitiva, ya que es un tema complejo ante el cual es difícil dar una única respuesta y es importante mantener abierto el tema para lograr una comprensión integral que posibilite tanto el desarrollo teórico como la aplicación practica que redunde en el bienestar humano.

En primera medida desde la filosofía, en la tradición Griega encontramos la noción del sentido de vida en la búsqueda de la virtud asociada a los ideales, valores y potencialidades humanas llamadas a ser desarrolladas ante los retos y las dificultades que se presentan en la vida, constituyéndose en una tradición filosófica que ve el bienestar del hombre principalmente en su capacidad de realizar sus potenciales y encarnar valores.

De acuerdo con estas ideas, podemos reconocer la importancia que tiene para el ser humano la búsqueda de la virtud a través la reflexión personal y la coherencia que logre en su actuar, constituyéndose en las bases a partir de las cuales se considera al hombre como un ser consiente y responsable de sus acciones. De esta manera reconocemos algunos de los elementos esenciales en la psicología humanista interesada en los problemas de la existencia humana desde una concepción integral, que permita comprender al ser humano en su complejidad y verdaderas necesidades en torno a las relaciones que establece en su condición dada en el mundo.

Para Jean Grondín, filosofo contemporáneo, la pregunta por el sentido de la vida es la pregunta decisiva de la filosofía, sin embargo esta pregunta como tal es reciente. Desde Aristóteles se plantea algo similar en la búsqueda de la felicidad; la finalidad humana es la búsqueda de la felicidad, pero es hasta el siglo XIX con el triunfo de la revolución industrial en la cual solo se plantea estudiar los fenómenos, no las finalidades de la existencia humana, que nace la pregunta como tal, ¿tiene sentido la vida o solo es un absurdo? frente a lo cual plantea: que la vida si tiene un sentido en si misma, el cual el ser humano esta llamado ha descubrir, (Grondín, 2012). Esto en cuanto a la filosofía, desde la donde son muy amplios los postulados que se pueden mencionar pero con esta breve contemplación doy paso a la mirada singular del sentido de la vida.

Dando de antemano, una mirada a la psicoterapia desde la antigüedad, en Sócrates encontramos un claro ejemplo del acompañamiento a sus alumnos en la búsqueda de las virtudes que den sentido a la vida, en la siguiente cita tomada de los diálogos Platón, Sócrates se presenta como un partero de conocimientos:

Los que conversan conmigo, si bien algunos de ellos se muestran ignorantes al principio, hacen maravillosos progresos a medida que me tratan, y todos se sorprenden de este resultado, y es porque Dios quiere fecundarlos. Y se ve claramente que ello nada han aprendido de mí, y que han encontrado en sí mismos los numerosos y bellos conocimientos que han adquirido, no habiendo hecho yo otra cosa que contribuir con Dios a hacerles concebir (Platón, 1992: 190).

De acuerdo a esta cita, podemos reconocer la importancia que tiene dentro de la tradición Griega la reflexión personal en la búsqueda de conocimientos, los cuales parten de la comprensión del sujeto y le permiten entender tanto su interior como la realidad de su entorno, posibilitándole el carácter y las virtudes requeridas para establecer con base en su comprensión la relación entre su propio modo de ser y el mundo. Igualmente nos ilustra un tipo de relación en la cual la interacción entre maestro y discípulo posibilita la comprensión. Lo cual nos da un referente claro de la relación terapéutica que se plantea desde la psicología humanista-existencial actualmente, ya que es el consultante quien con el apoyo y la orientación adecuada del terapeuta debe descubrir el sentido de su propia vida.

De esta manera, damos el paso al ámbito de la subjetividad propio de la psicología, el cual requiere la indagación de los propios significados, para posibilitar el reconocimiento del sentido personal de vida. El descubrimiento de sentidos, se da a partir de los significados que el sujeto elabora de su propia experiencia, por lo que la existencia se ve sustentada en el sentido que el ser humano logra comprender en las situaciones que se plasman en su vida (Velásquez, 2010), así que de la búsqueda personal de sentido es el interés de la psicología, reconocer en las experiencias personales, los elementos valorados por cada cual, contribuye a vislumbrar un horizonte en el cual dirigir las acciones en favor de los propósitos y metas únicos de cada ser, posibilitando su realización.

Por lo tanto, podemos entender la importancia que tiene para la psicología indaga por el sentido que cada persona busca descubrir a su propia existencia, a partir de sus propias experiencias, Emilio Romero plantea como objeto de estudio de la psicología la experiencia, ya que ella permite ingresar en lo más íntimo de la persona y comprender su subjetividad (Romero, 2003). De esta manera podemos resaltar la importancia que tiene estimular y escuchar atentamente el contenido de las vivencias personales y los aprendizajes que estas han dejado.

Asimismo, es importante retomar el concepto de intencionalidad, clave en la psicología humanista y fuertemente relacionado con el constructo sentido de vida, ya que, "Para el ser humano es importante integrar en su conciencia el deseo y la voluntad, de esta manera llegamos al concepto de intencionalidad el cual hace referencia a la afectividad como elemento clave en la toma de decisiones y evaluación de los

valores vivenciados en la experiencia" (De Castro, García, & Eljagh, 2012), puesto que la afectividad es un medio para ingresar en la subjetividad de las personas para su entender su forma de sentir y desempeña gran influencia en la toma de decisiones fundamentales en el futuro, el cual es proyectado con base en las vivencias que han dejado una enseñanza de lo que deseamos lograr y lo que queremos mejorar.

De esta manera, resalto que las personas logramos desarrollar formas únicas y especiales para adaptar nuestro propio modo de ser a las condiciones y exigencias del mundo y que para poder acceder a estos contenidos se requiere de mirar diversos aspectos de la vida de cada ser. Pero ¿Qué pensar cuando las condiciones son difíciles y nos vemos enfrentados al sufrimiento? El cual hace parte de la existencia de todo ser humano, es aquí donde cobra especial relevancia la obra de Viktor Frankl, el planteamiento del sentido de vida asociada a las más terribles circunstancias frente a las cuales se pueda enfrentar el ser humano y ante es vital encontrar un razón para afrontarlas, ya que de esta manera podremos vivirlas adecuadamente.

Sentido de Vida en la Obra de Viktor Frankl

De acuerdo a nuestro interés, sin lugar a dudas Viktor Frankl es uno de los autores que ha trabajado y desarrollado sus planteamientos a partir de la importancia que tiene para el ser humano, el preguntarse por el sentido de su vida como lo expone en su obra EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO, la cual es una de las más importantes construcciones teóricas que se han logrado elaborar en torno a este tema. De acuerdo con a sus palabras: "la principal fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia existencia" (Frankl, 2004:121).

Asimismo, podemos reconocer en sus escritos el inmenso valor que tiene en la vida práctica encontrarle un sentido a las situaciones que se nos presentan por difíciles que sean, ya que de esta manera se fortalece nuestra voluntad de sentido para hacerles frente con determinación y con la esperanza de un mejor porvenir, vale la pena mencionar el siguiente apartado de la obra:

El talante con el que un hombre acepta su ineludible destino y todo el sufrimiento que le acompaña, la forma en que carga con su cruz, le ofrece una singular oportunidad –incluso bajo las circunstancias mas adversas –para dotar a su vida de un sentido mas profundo. (Frankl, 2004: 92)

De esta manera, podemos reconocer una característica especial del sentido de vida asociado al sufrimiento humano, el cual es sumamente difícil de soportar y aceptar para todas las persona, pero que desde este planteamiento cobra un especial valor puesto que si le logramos encontrar un sentido para vivirlo, vemos la razón necesaria para seguir luchando a pesar de lo difícil que pueda resultar, con la esperanza de un mañana mejor, ya sea por el bien propio o el de un ser querido al cual se le quiere brindar una enseñanza, un ejemplo de vida o un testimonio para aquellas personas que sufren circunstancias similares logren fortalecerse en la convicción de seguir adelante y no perder la determinación para seguir adelante.

Por lo tanto, retomar a Frankl nos permite profundizar en el valor psicológico del constructo sentido de vida, teniendo en cuenta que a partir de este planteamiento filosófico establece la relación con las vivencias personales dándole el toque subjetivo y por tanto psicológico, lo cual ha sido de gran valor en el campo de la psicología humanista y el trabajo psicoterapéutico con personas que han vivido o atraviesan por circunstancias difíciles ante las cuales es vital encontrarse un sentido para vivirlas como oportunidades para desarrollar las capacidades personales.

De acuerdo con lo anterior, las personas al encontrarnos con retos y circunstancias adversas tenemos la opción de comprender que ante las dificultades podemos poner en juego la recursividad y creatividad, las cuales se ven impulsadas por la fuerza que le imprime el sentido que logramos encontrar a las circunstancias y situaciones que se nos presentan, logrando comprometer nuestra habilidades y desarrollando las potencialidades al hacerles frente a estas adversidades de las cuales nadie se escapa siendo una característica constante de la existencia humana coexistir con el placer y con el dolor, ante lo cual debemos establecer la coherencia necesaria entre su sentido de nuestra vida y las acciones o conductas que se realicemos.

Es de esta manera, es como su técnica psicoterapéutica denominada *logoterapia* mira hacia el futuro, es decir, al sentido y los valores que el paciente quiere realizar en el futuro, al aplicarla el paciente se enfrenta con el sentido de su propia vida, (Frankl, 2004:120) revisando si actúa apropiadamente con dicho sentido o debe replantearse sus actuaciones y planes de vida.

Estos pensamientos fortalecen las posturas terapéuticas que creen en la capacidad del hombre para enfrentar sus problemáticas con el uso de su conciencia y sus valores personales. A la vez resalta la importancia de la responsabilidad al postular que "la logoterapia ve en la responsabilidad humana la auténtica esencia de la existencia humana" (Frankl, 2001: 28) resaltando de este modo lo fundamental que es responderse a si mismo y los demás por nuestra razón de ser.

De este manera la obra de Frankl nos permite reconocer tanto la importancia del logro de sentido de vida personal, así como la capacidad del ser humano de trascender sus propias dificultades y especialmente afrontar el sufrimiento de la mejor manera posible logrando encontrar un profundo valor a la existencia de cada ser en su singularidad.

Relación entre Sentido de Vida y Bienestar Psicológico

Luego de resaltar el sufrimiento como ese elemento esencial resalta Frankl con respecto al sentido de vida daré paso a la relación que se puede establecer entre el constructo "Bienestar Psicológico" que cuenta con diversas formas de ser conceptualizado y en este escrito lo abordare de la siguiente manera: algunos

artículos revisados respecto al tema concuerdan en mencionar los estudios sobre bienestar realizados por Ryan & Deci (2001), quienes "han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una correspondida fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico)" citado en (Díaz D; y otros, 2006); igualmente estos autores al revisar las perspectivas hedónicas las asocian con el bienestar subjetivo y las eudaimónicas con el bienestar psicológico, planteamientos también mencionados en (Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2006).

Frente a este aspecto, es importante puntualizar que las ideas expuestas respecto al sentido de vida, se encuentran asociadas principalmente al tipo de bienestar eudaimónico y su respectiva el bienestar psicológico. "Recogiendo esta tradición de pensamiento, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo" (Díaz, y otros, 2006). Desde esta perspectiva, la pregunta por el sentido de la vida cobra un valor relevante en situaciones difíciles ante las cuales encontrar los argumentos que les sustenten y las razones para enfrentarlos, fortalece la voluntad de sentido logrando que las personas dirijan sus pensamientos y acciones hacia el desarrollo de sus potencialidades, que se ven estimuladas y puestas en acción ante las necesidades y demandas propias de las problemáticas o sufrimientos, circunstancia frente a las cuales el nivel de placer o satisfacción con la vida es bajo, sin embargo, existe la fortaleza para seguir luchando a pesar de lo difícil que pueda resultar.

En esta medida, el deseo y la esperanza de estar mejor así las circunstancias presentes sean de tensión y conflicto, paso a paso con el empleo de las propias capacidades y la puesta en marcha de las estrategias y proyectos generados a partir de la reflexión, hace que las personas experimentemos el gusto de saber que se puede lograr con esfuerzo y dedicación superar las adversidades y a la vez disfrutar de placeres duraderos forjados sobre cimientos sólidos, constituyéndose en las bases del crecimiento personal, procesos acordes con la perspectiva humanista en la cual la intervención psicoterapéutica parte del desarrollo de las potencialidades y valores que puede encarnar el ser humano.

En este sentido, un claro ejemplo se encuentra en la vida y obra de Viktor Frankl con su testimonio vivencial en el que relata que luego de tener un proyecto de vida definido como persona y profesional, al ser llevado a los campos de concentración Nazi tuvo que soportar y afrontar las más difíciles situaciones. Esta experiencia personal le llevó a cuestionarse y replantearse el sentido de su vida, encontrando en su ser, en sus capacidades como persona y talentos como teórico, los motivos y potencialidades que logró desarrollar al máximo dando a la humanidad un gran legado teórico y de aplicación terapéutica, con el cual luego de ser liberado, obtuvo gran éxito y reconocimiento, así como reconstruir su vida, organizar una nueva familia, vivir plenamente, servir a los demás y trascender los límites del tiempo y de su propia muerte (Frankl, 2004).

De allí, su escuela terapéutica denominada logoterapia de miras hacia el futuro, a los valores y potencialidades que el paciente quiere realizar en sus días venideros (Frankl, 2004) posibilitando de esta manera que la consulta psicológica se enfoque en fortalecer las metas y propósitos del consultante, mediante el reconocimiento de aquellas razones que le motivan a esforzarse para lograr conquistar sus propios proyectos, reconociendo sus capacidades y comprendiendo lo valiosa, única y especial que es la oportunidad de existir.

De este modo, la reflexión en torno al sentido de la vida lleva al ser humano a reconocer lo significativo de su existencia, dotándole de argumentos para trabajar en pro de aquello que valora y desea lograr, manteniéndose en la disciplina de corresponder con actuaciones coherentes a su razón de ser. Así mismo, afrontar las crisis no como dificultades insuperables sino como oportunidades para el desarrollo personal, "Ciertamente que la búsqueda humana de sentido y de valores puede nacer de una tensión interior y no de un equilibrio interno. Ahora bien, precisamente esa tensión es un requisito indispensable de salud mental" (Frankl, 2004, P. 127) se constituye en un planteamiento fundamental de la psicología humanista-existencial en la cual la salud mental y el bienestar psicológico no están ajenos de los conflictos y las tensiones propias de la existencia, sino en la actitud que se tome frente a estos.

A manera de conclusión, es importante puntualizar que siendo el constructo bienestar psicológico amplio en su definición, la característica que especialmente resalto en relación con el logro de sentido de vida es la capacidad que puede tener o desarrollar el ser humano para afrontar las dificultades con determinación y fortaleza, manteniendo la confianza en las capacidades y potencialidades, que se ven estimulados y desarrolladas en el proceso experiencial de hacerle frente a las problemáticas propias de la vida presentes en la existencia de todos los seres humanos.

Por lo tanto, emplear la reflexión en torno al sentido de la vida como un medio para favorecer la obtención del bienestar psicológico en el proceso psicoterapéutico es una técnica excelente, ya que posibilita que el consultante encuentre sus propias respuestas y estrategias para afrontar sus problemáticas, acompañado por la orientación experta del terapeuta, constituyéndose en una valiosa propuesta desarrollada desde la psicología humanista existencial que ha mostrado ser de gran utilidad, lo cual hace que sea pertinente su revisión a nivel teórico y empleo a nivel terapéutico.

Referencias

- Ballesteros, B., Medina, A., & Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, V. 5 n° 2 239-258.
- De Castro, A., García, G., & Eljagh, S. (2012). Proceso experiencial: Comprendiendo al ser humano en primera persona. *Psicología desde el Caribe*, Vol. 29 (2): 385-420.

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, Vol. 18, nº 3, pp. 572-577.

Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona: Heder.

Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Heder.

Grondin, J. (2012). Hablar del sentido de la vida. *Utopía y praxis Latinoamericana*, V.17 N° 56:71-78.

Peláez, M. D., Lozada, M., & Olando, N. (2013). Reconocer los pasos, retos para el futuro: La investigación en psicología humanista. *Psicología Desde el Caribe*, Vol. 30, n.º 2: 416-448.

Platón. (1988). *Diálogos v, Parménides, Teeteto, sofista, político*. Madrid: Gredos.

Romero, E. (2003). *Las dimensiones de la vida humana*. Sao Paulo - Santiago: Norte - Sur.

Vázquez, C., Gonzalo, H., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportes desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, V.5, 15-28.

Velásquez, J. (2010). Categorías esenciales para comprender la existencia del ser humano y sus transformaciones en la psicología humanista existencial. *AGO.USB Medellín-Colombia*, V. 10, N 1: 37-53.