




## Educación existencial positiva: del sentirse bien y del florecer a través del sufrimiento hacia la apertura existencial

*Positive Existential Education: from feeling good and flourishing through suffering towards existential openness*

Educação Existencial Positiva: do sentir-se bem e florescer através do sofrimento em direção à abertura existencial


**José Mayorga**<sup>1</sup>

Corporación Universitaria Iberoamericana, Bogotá - Bogotá, Colombia

 <https://orcid.org/0000-0002-0326-4824>

**Laura Tobón**

Corporación Universitaria Minuto de Dios, Soacha - Bogotá, Colombia

 <https://orcid.org/0000-0002-5296-0383>

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.003>

Enviado: 13/03/2022 - Aceptado: 03/05/2022 – Publicado: 07/05/2022

### PALABRAS CLAVE

educación existencial,  
psicología positiva, vida  
cotidiana.

**RESUMEN.** Este documento se orienta en la propuesta de una psicología que acompañe, oriente y movilice a la persona hacia el bienestar, el desarrollo humano y el cambio social, desde un paradigma no biomédico, sino comprensivo, exploratorio y reflexivo. Para ello se partió de un acercamiento a dos propuestas positivas en la psicología, las cuales son la mirada PERMA (Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Significado y Logro en inglés) de Seligman y la mirada de la Autotranscendencia de Wong, para posteriormente adentrarse en la propuesta de Restricción y Apertura Existencial que se ha investigado por Mayorga-González. Para concluir, la apertura existencial no solo termina siendo un concepto de reflexión ante la existencia, sino la posibilidad de mover a las personas a un estado de bienestar que fortalezca su salud mental.

### KEYWORDS

existential education,  
positive psychology,  
everyday life.

**ABSTRACT.** This document focuses on the proposal of a psychology that accompanies, guides and mobilizes the person towards well-being, human development, and social change, from a non-biomedical paradigm, but rather a comprehensive, exploratory and reflective one. For this, an approach to two positive proposals in psychology was started, which are the PERMA view (Positive Emotions, Commitment, Positive Relationships, Meaning and Achievement in English) of Seligman and the view of the Self-transcendence of Wong, to later enter in the proposal of Restriction and Existential Opening that has been investigated by Mayorga-González. To conclude, existential openness not only ends up being a concept of reflection on existence, but also the possibility of moving people to a state of well-being that strengthens their mental health.

<sup>1</sup> Correspondencia: [jose.mayorga@ibero.edu.co](mailto:jose.mayorga@ibero.edu.co)



## PALAVRAS-CHAVE

educação existencial,  
psicologia positiva,  
cotidiano.

**RESUMO.** Este documento centra-se na proposta de uma psicologia que acompanha, orienta e mobiliza a pessoa para o bem-estar, o desenvolvimento humano e a mudança social, a partir de um paradigma não biomédico, mas sim abrangente, exploratório e reflexivo. Para isso, iniciou-se uma abordagem de duas propostas positivas em psicologia, que são a visão PERMA (Positive Emotions, Commitment, Positive Relationships, Meaning and Achievement em inglês) de Seligman e a visão da Autotranscendência de Wong, para posteriormente entrar na proposta de Restrição e Abertura Existencial que vem sendo investigada por Mayorga-González. Para concluir, a abertura existencial não acaba sendo apenas um conceito de reflexão sobre a existência, mas também a possibilidade de levar as pessoas a um estado de bem-estar que fortaleça sua saúde mental.

## 1. INTRODUCCIÓN

La violencia de género se ha transformado en una problemática actual y compleja, que afecta la integridad física, psicológica y sexual de las personas que la. En este fenómeno se ha identificado a los varones como los actores principales en el ejercicio de comportamientos violentos en los vínculos familiares, ya sean nucleares o extensos, sin incluirlos dentro de un posible trastorno o enfermedad mental, como causa principal de la violencia

Este artículo se orienta en la propuesta de una psicología que acompañe, oriente y movilice a la persona hacia el bienestar, el desarrollo humano y el cambio social, desde un paradigma no biomédico, sino comprensivo, exploratorio y reflexivo. Para ello se partirá de un acercamiento a dos propuestas positivas en la psicología, las cuales son la mirada PERMA (Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Significado y Logro en inglés) de Seligman (2011) y la mirada de la Autotranscendencia de Wong (2016), para posteriormente adentrarnos en la propuesta de Restricción y Apertura Existencial que se ha investigado por Mayorga-González (2020).

Luego de la presentación de estas tesis, se conceptualizará en una síntesis los conceptos de bienestar, desarrollo humano y cambio social, así como de la propuesta de Educación Existencial Positiva, finalizando con unas conclusiones que permitan al lector comprender los avances realizados en múltiples investigaciones en torno a la mirada existencial de la vida cotidiana.

Lo anterior, con el fin de proponer una mirada comprensiva de las positivities a nivel complejo y existencial, teniendo presente que una propuesta inicial podrá ser la base fundamental para la aplicación y diálogo de la misma con diferentes saberes, contribuyendo a cultivar el sentido de la vida desde la exploración y reflexión del sufrimiento. Para lograr este ensayo se trabajó desde una exploración conceptual frente a los temas de felicidad, bienestar, sentido y sufrimiento en tres propuestas teóricas antes mencionadas y de las cuales dos se trabajaron por el transformado y debate en torno al sufrimiento como factor importante en torno al bienestar, la última teoría permitió realizar una síntesis en busca del marco comprensivo propuesto en párrafos posteriores.

## 2. CONCEPTOS FUNDAMENTALES

### El modelo PERMA de la Psicología Positiva

Para Peterson y Seligman (2004) el bienestar es el conjunto de acciones que las personas pueden desarrollar para lograr la felicidad y encaminar la vida hacia el optimismo, para ellos cultivar y trabajar en el fortalecimiento de estos factores es esencialmente la clave para lograr, personas, relaciones, comunidades e instituciones más positivas y con salud mental. A partir de lo anterior, Seligman y Peterson plantearon dos caminos del bienestar,

por un lado, la vida placentera que se daba en la búsqueda de emociones que dieran satisfacción a la vida, es decir actividades que al ser disfrutables permitiera a la persona llegar a “sentirse bien”.

Asimismo, el bienestar también podía encontrarse en el trabajo y desarrollo de una vida con propósito, para ello el despliegue de virtudes y fortalezas hacía que la vida fuera más significativa. Para llegar a estos postulados Peterson y Seligman (2004) realizaron investigaciones en todas las creencias religiosas, para determinar y correlacionar 6 virtudes que agrupaban 24 fortalezas, reconociendo la universalidad misma de una posible vida con propósito. Para poder fomentar la vida placentera, como la vida con propósito es necesario construir, mantener e incentivar instituciones positivas, es decir espacios, organizaciones y comunidades que favorezcan el bienestar subjetivo como psicológico.

Seligman (2011) posterior a estos hallazgos, propuso el trabajo del bienestar y la felicidad a través del modelo PERMA (Emociones Positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Significado y Logro por sus siglas en inglés), el cual permitía rastrear y focalizar dentro de este acrónimo que factores al desarrollarse en determinadas culturas y personas favorecían el alcance de sensación de felicidad y bienestar. Las emociones positivas (P), plantean la búsqueda de actividades placenteras, reconocimiento estados de bienestar y evitación de situaciones que propaguen emociones negativas.

El compromiso (E), hace referencia a la conexión con una tarea, una actividad o acción que genera en la persona la sincronía y el *fluir* al punto de desconectarse del paso del tiempo. Relaciones positivas (R), implica el encuentro con personas valiosas, que permitan vínculos sanos y que lleven a emociones positivas, cumplimiento de logro y un propósito en la comunión de la interacción. El significado vital (M), referente al encuentro con lo valioso, a la proyección de objetivos y propósitos, que permitan la proyección a futuros positivos. Y el Alcance a logros y metas (A), haciendo énfasis al cumplimiento y adquisición de competencia, fortalezas y acciones que den respuesta a objetivos personales.

Con el modelo PERMA, se busca centrar la mirada del bienestar y la felicidad, para orientar desde la realidad de las personas, posibilidades para lograr una vida más optimista. Por lo anterior, se han realizado múltiples ejercicios de consciencia y búsqueda de desarrollo de los factores antes descritos.

### **El modelo de Autotrascendencia de la Psicología Positiva**

La autotrascendencia se debe comprender como el recurso espiritual de las personas para orientar sus acciones hacia algo más que sí mismo, sea a algo o alguien. A partir de lo anterior, Wong (2019) propone trascender la psicología positiva del “sentirse bien” hacia el encuentro con la otra cara de la existencia que es el sufrimiento. El cual para Wong (2021) es inherente al ser humano y que se ve en macroestresores, como hambrunas, pandemias, pobreza, desigualdad social, entre otros y los microestresores como situaciones emergentes que se presentan en la vida cotidiana, como rupturas, pérdidas, frustraciones, entre otros.

La capacidad de autotrascender implica reconocer el sufrimiento propio, así como la posibilidad de encontrar lo valioso en las situaciones, en los otros o en una fuerza superior, para lograr amarse a sí mismo, encontrar significado a la vida y centrarse en un propósito mayor. Para lo anterior, el coraje como la fuerza de voluntad primaria en la propuesta existencial de psicología positiva, debe invitar y apelar a la persona a dejar de evitar el malestar, más bien el trabajo es lograr encontrarse a pesar de él y persistir en objetivos positivos.

La vida por lo anterior, no solo son de momentos agradables y placenteros, para Frankl (2015) solo una vida así es una opción momentánea, en la cual el sujeto puede orientar el sentido de la situación a efectos positivos, como salir a una fiesta, reír con un grupo de amigos, apreciar una obra de arte, todo lo anterior, se vuelve parte de la mirada agradable de existir. Pero Wong (2019) va más allá, también el bienestar o la felicidad es un resultado en situaciones donde la persona puede hacer algo por algo o alguien, donde puede hacerse responsable de cambios para mejorar la calidad de vida de los otros. Cuando no hay situaciones de disfrute o de dar algo, Frankl invita (2015) a abrazar el sufrimiento, a percibir en él lo valioso y asumir una actitud de dignidad y coraje. Por lo anterior, no solo buscar una vida placentera es el camino, sino que requiere de la reflexión constante de las situaciones rudas, duras e injustas que se presentan en la cotidianidad.

La mirada de la psicología positiva entonces comprende la dualidad del bienestar. Wong (2021) precisa un significado orientado a objetivos positivos y un significado orientado a situaciones negativas o emergentes. En el primero el modelo PERMA se mueve, pues considera que toda persona puede trabajar, cultivar las emociones y relaciones positivas, comprometerse, encontrar significado y alcanzar logros, lograr florecer a la felicidad.

Por el contrario, orientarse a lo negativo, no es vivir en pesimismo, sino asumir un optimismo trágico, lleno de coraje y reflexión ante las situaciones emergentes cotidianas y en donde la persona puede trascender, como se mencionó antes, pero para ello requiere soltar las sedimentaciones que falsifican la posibilidad de cambio presentes en las situaciones de sufrimiento (Spinnelli, 2007).

### **Resistencia y Apertura Existencial**

Mayorga-González (2016) planteó en su tesis de maestría sobre la resistencia existencial, como un bloqueo en los recursos y fortaleza para encarar la existencia de manera activa, en su investigación descubrió tres riesgos que fomentaban este modo de ser. El primero son los rangos de permanencia emotiva, que más tarde y basándose en la investigación de Laing (2015) se denominara ambivalencia personal basado en el principio de violencia, haciendo énfasis en primer lugar a la fragmentación y búsqueda de desprendimiento de la persona de emociones negativas, las cuales como Frankl (2015) precisó, no son negativas, sino que toda emoción es una brújula hacia lo valioso.

Pero el principio de violencia promueve el desencuentro entre la persona con el lado bueno de las emociones, lo que genera la búsqueda errada de lo que anteriormente Seligman (2011) denomina emociones positivas, descuidando el mundo afectivo tal cual emerge y que como precisa Wong (2019) son un aspecto ineludible de la vida. La búsqueda y expectativa de emociones positivas solo conduce a la decepción y la infelicidad.

Para continuar con el principio de violencia, este actúa como un lenguaje ante sí mismo, como con los otros, el mundo y las situaciones, genera una distorsión y aumento del egoísmo en la persona por lograr por encima de las normas, los roles, funciones, su propio logro y beneficio personal. Asimismo, la fragmentación del mundo afectivo no genera un soporte ante el riesgo de vivir en un lenguaje de violencia.

El segundo riesgo encontrado en la resistencia existencial Mayorga-González (2016) lo señalo como lealtad de competencia, es decir el riesgo de generar en una relación el control del otro por la búsqueda de confirmación a través de la sedimentación de relaciones no sincrónicas, donde se perpetúe el principio de violencia (Laing 2015). Para Wong (2019) las relaciones no se pueden mantener durante mucho tiempo si usamos a los demás como instrumentos para nuestra propia felicidad. Un valor occidental común es hacer amistad solo con aquellos

que pueden contribuir a nuestra felicidad o éxito. Tal visión individualista e instrumental hace imposibles las relaciones genuinas o auténticas.

Por último, el tercer riesgo hallado es la ocupación sin deber (Mayorga-González, 2016), lo orienta hacia la falsificación o engaño mutuo que realizan las personas como un sobreesfuerzo para reproducir el principio de violencia y la lealtad de competencia. En el fondo, toda persona busca el bienestar, el desarrollo humano y la mejora del mundo en el que habita, pero en una sociedad petrificada en el éxito, alcanzar el logro, el reconocimiento y sobre todo un estatus, solo le queda a la persona seguir perpetuando un ser que no es, un ser sin un lugar en el mundo. El logro puede conducir a la arrogancia, la envidia y la decepción.

A partir de estos riesgos presentes, Mayorga-González (2020a) propone un camino para salir de esta resistencia existencial y es la exploración, comprensión y reflexión de la vida cotidiana, a lo cual llamo Logoterapia para la Vida. Si existir es estar o ser en el mundo en relación con los otros, implica que la persona es un ser relacional en situación en un intercambio dialógico constante con el mundo, los otros, sí mismo y la situación. Si se trabaja y fortalece las relaciones con los aspectos antes expuestos, toda persona podrá a pesar de las circunstancias estar en apertura existencial.

El mundo es una red conectada de múltiples contextos, en donde se presentan normas, roles y funciones, a estos Stolorow y Atwood (2004) los denominaron campos intersubjetivos, cuando la persona se encuentra en relación con otros en una dinámica relacional (Mayorga-González, 2018). Se construye el continuo de la vida a través de un discurso personal de experiencias, pero este se ve amenazado o confrontado por las situaciones emergentes que revelan el contenido existencial de cada persona y con ello las posibilidades de cambio a través de la reflexión, no como acto de pensar sino como una práctica de encuentro y conexión con el mismo hecho de vivir (Spinnelli, 2007).

La apertura Existencial se despliega al movilizar la persona los recursos de distanciamiento y trascendencia, desarrolla habilidades como la coherencia (brújula) emocional, el compromiso contextual, el vínculo relacional y la plenitud espiritual que dan forma y sostienen las fortalezas de autonomía, colaboración y respuesta, para el bienestar, el desarrollo personal y el cambio social.

Con todo lo anterior, la Logoterapia para la vida va más allá de un estado de “sentirse bien” o de exploración del sufrimiento a profundidades místicas, aunque toma muchos aspectos del PERMA y el modelo de Autotrascendencia, su énfasis es la vida cotidiana y las relaciones existenciales en donde la persona va construyendo su continuidad, la cual puede ser restringida o con apertura. Por ello, con lo anterior se propone una reconceptualización del bienestar, el desarrollo humano y el cambio social, así como una propuesta práctica denominada Educación Existencial Positiva.

### 3. DESARROLLO

#### Bienestar, desarrollo Humano y cambio social

El bienestar, el desarrollo humano o crecimiento personal y el cambio social, son aspectos esenciales en las miradas de la Psicología Positiva del modelo de Seligman (2011), como del modelo de Wong (2016). El primero enfatiza en la vida placentera (emociones positivas), las relaciones positivas, el fluir, el significado vital y el alcance del logro como ejes transversales para encontrar y desarrollar cada uno de los aspectos esenciales.

Para el segundo, no solo la importancia hacia los aspectos positivos de la vida es lo que lleva a la persona a estados de bienestar, por el contrario, la vida misma es una dualidad pues presenta aspectos positivos, como los expuestos por el PERMA, pero también existen aspectos negativos que llegan con el sufrimiento humano.

El bienestar se reconceptualiza como el proceso y el resultado de gestionar un equilibrio adaptativo entre perseguir objetivos positivos y superar o transformar todas las fuerzas negativas (Wong, 2020). El desarrollo humano como el proceso de transformar lo aprendido, reconocer lo propio y orientarse a lo posible es decir al bienestar. El cambio social como el proceso de orientarse a la relación con otros, diferenciándose desde la individualidad, pero conectándose desde lo posible que transforme las realidades sociales, pasa de la palabra a la acción, del pasado al futuro y de la proyección al proyecto. Los tres son una triada necesaria y que se fundamentan en una apertura existencial.

### **Educación existencial positiva**

La Educación Existencial Positiva (EEP), es un marco práctico de la Logoterapia para la Vida para el restablecimiento de la salud mental, el desarrollo humano y el cambio social, busca la consciencia de las relaciones de la persona con el mundo, los otros, sí mismo y la situación. Lo anterior desde una mirada compleja y existencial enfatizada en los aspectos positivos que permiten el acompañamiento, formación y atención de la persona como ser relacional en situación en un intercambio dialógico constante.

Asimismo, la orientación al restablecimiento y reconocimiento de la salud mental, es comprendida como el desarrollo y despliegue de la apertura existencial. Ésta es el modo de ser en que las personas asumen autonomía en su estar en el mundo y en su experiencia, así como fortalece la colaboración en las relaciones con los otros para generar ambientes seguros y de apertura. Se responde con habilidad a los dilemas propios de existir para encontrar en ellos las posibilidades de cambio.

El mundo se presenta a través de diferentes contextos o campos diferenciados por normas, roles y situaciones, por lo cual la persona se ve arrojado a múltiples campos y parte de la vida es aprender cómo actuar en cada uno de ellos. La experiencia como relato subjetivo de la vivencia de las personas va construyendo lo propio e individual de cada sujeto, pero así mismo genera principios organizadores, que al sedimentarse no permiten encontrar las posibilidades de cambio ante determinadas situaciones. Cuando la persona logra comprender y asumir el campo, así como desplegar coherencia y compromiso desde su experiencia, va construyendo límites que transforman lo aprendido y fortalece lo propio para que fluya la autonomía.

Con lo anterior, la autonomía es un ejercicio de exploración y comprensión del estar en el mundo y de ser ahí. Pero además la experiencia de la persona está compuesta por las vivencias relacionales que se dan en los campos y van fortaleciendo lo propio. Es así que, las relaciones con los otros permiten el despliegue de la colaboración como segundo principio o fortaleza de la apertura existencial. Esta fortaleza se da en la co-construcción de un ambiente seguro y de apertura, lo que implica el reconocimiento y la diferenciación del otro, para ello aprender a comprender las posiciones convenientes y sincrónicas de relacionamiento. Las esferas de confirmación, llevan a que el encuentro con el otro se permita los diálogos genuinos y colaborativos que favorezcan el despliegue de la colaboración.

La colaboración, por ende, es la construcción de ambientes seguros y de apertura con la experiencia de vinculación de la persona. Por último, la fortaleza de la responsabilidad implica en la persona el desarrollo de las habilidades de coherencia afectiva, compromiso contextual y vinculación relacional que respondan junto con



la plenitud de estar, gustar y ser en el mundo. La plenitud es un estado de ser en la que la persona moviliza los recursos para reflexionar el contenido existencial de la situación y así percibir las posibilidades de cambio presente. Se pueden mencionar tres aspectos claves para responder a la vida con habilidad, la plenitud espiritual, los recursos y el contenido existencial.

La plenitud como estado de ser implica el desarrollo de las habilidades propias de la persona, que se discutieron anteriormente, es decir, una persona con coherencia, compromiso y vínculo llega a captar su vida con plenitud. De igual manera, esto le permite movilizar los recursos como el distanciamiento y la trascendencia, el primero orientado al reconocimiento, la focalización y la actuación del sujeto ante su propia experiencia en el mundo. La segunda centrada en la diferenciación, orientación y conexión con los otros y lo valioso que se encuentra en cualquier situación.

Para finalizar, el contenido existencial se presenta en el mismo hecho de vivir y se da con mayor intensidad cuando la situación es emergente, inesperada y atenta contra el mismo hecho de existir, ante ello surgen los cuestionamientos de permanecer en el campo, tomar posición personal, encontrarse con el otro y entregarse a algo más que el propio “sentirse bien”. Responder ante lo anterior es abrirse a responder a la vida con habilidad para captar posibilidades de cambio.

Estas posibilidades de cambio se dan en el disfrute de lo agradable, el cambio de situaciones para mejorar la calidad de vida y cuando la situación no es discutible o cambiante, la persona puede asumir una actitud de soporte y aceptación ante la transitoriedad de la vida.

Resumiendo, la persona es un ser situacional en relación en un intercambio dialógico constante entre el mundo, los otros, si mismo y las situaciones, en donde siempre puede movilizar los recursos para el despliegue de habilidades y el desarrollo de las fortalezas de la apertura existencial, las cuales se presentan como la autonomía, como fortaleza para reconocer los límites del campo, así como los principios o límites propios para actuar desde el compromiso y la coherencia. La colaboración como fortaleza para la generación de ambientes seguros de apertura y el responder a la vida con habilidad, que requiere cultivar las habilidades anteriores para llegar a la plenitud y captar las posibilidades de cambio ante cualquier situación.

Acompañar, orientar y formar para la apertura existencial requiere educar en explorar los campos intersubjetivos, comprender las dinámicas relacionales y el mundo de la experiencia y reflexionar lo anterior desde el contenido existencial. La Logoterapia para la Vida (Análisis Existencial de la Vida Cotidiana) trabaja en diferentes momentos mismos de la vida como, la infancia, adolescencia, la educación, la pareja, la familia, el trabajo y la ciudad principalmente. La Educación Existencial Positiva, a partir de lo anterior busca ser un enfoque psicoeducativo positivo, es decir que saque lo mejor de la humanidad y para ello hace uso del modelo PERMA propuesto para la Psicología Positiva, combinándolo para tener mayor alcance al desarrollo humano y la transformación social.

El modelo PERMA propuesto por Seligman (2011) plantea 5 factores básicos para lograr el bienestar, a ellos los precisa como Emociones Positivas enfocado en la satisfacción vital, que desde la mirada teórica de la Logoterapia para la Vida se logra en la coherencia emocional, la segunda es el Compromiso que se adquiere en el reconocimiento de las normas, roles y situaciones de cada campo en que el sujeto habita. El tercero Relaciones positivas que se da en los ambientes seguros y de apertura, como en la sensación de vínculo de la persona. El cuarto el Sentido de la vida, que fluye en el encuentro con las posibilidades de cambio, el quinto el

logro, un aspecto que para el marco teórico propio se da en las confirmaciones concordantes a la experiencia contextual, afectiva, relacional y espiritual.

Con todo lo anterior, se propone tres tareas existenciales para la vida cotidiana, busca cultivar las fortalezas de la apertura existencial y lograr el florecimiento del bienestar, el desarrollo y el cambio.

### **Tarea Existencial. Cultiva las Fortalezas Existenciales**

El objetivo de cultivar las fortalezas existenciales es desplegar los recursos propios del ser humano y lograr la reflexión del contenido existencial para ello se invita al lector a practicar esta tarea:

*Conoce los límites, normas y roles del contexto, comprométete con tu lugar en el mundo y se coherente afectivamente con tus límites propios, para llegar a la autonomía. monitorea como te vinculas, construye un ambiente seguro y de apertura con el otro, para llegar a la colaboración. Responde a la vida con habilidad – cuestiona el contenido existencial de la situación, actúa en plenitud y capta las posibilidades de cambios, para llegar a la responsabilidad.*

### **Tarea Existencial. Una actitud colaborativa**

El objetivo de una actitud colaborativa es generar un ambiente seguro y de apertura, donde se logre una sincronía en las posiciones relacionales, la confirmación sincrónica y diálogos genuinos y colaborativos, para ello se invita al lector practicar lo siguiente:

*Reconoce lo que te digan, confía en su actuar y cuida lo que te cuenta.*

### **Tarea Existencial. Distanciamiento Reflexivo**

El objetivo de esta tarea es fortalecer el dialogo consigo mismo, reconociendo la experiencia ante las situaciones emergentes, para ello se invita al lector a practicar lo siguiente:

*Describe la situación, ¿Qué sientes frente a ella?, ¿Qué piensas frente a lo que sientes?, ¿Qué crees de lo que ahora piensas?, y ahora ¿Qué quieres con eso que sabes?*

## **4. CONCLUSIONES**

Con lo anterior, la apertura existencial no solo termina siendo un concepto de reflexión ante la existencia, sino la posibilidad de mover a las personas a un estado de bienestar que fortalezca su salud mental, por lo tanto, permite el desarrollo de percepción de riesgo a nivel infantil, educativo, familiar, en relaciones de pareja y en el trabajo, el fortalecimiento de la cohesión social, el reconocimiento de deberes y el buen uso de los derechos, el reconocimiento de la universalidad de las situaciones emergentes y de los desconocidos que sufren, la construcción consciente de instituciones existencialmente positivas, el análisis de emergencias sociales, urbanas y políticas, además del asesoramiento, conserjería y terapia reflexiva desde el contenido existencial.

La infancia y la adolescencia ha sido un tema central en el estudio de la Logoterapia para la Vida, desde la Educación Existencial Positiva, se busca generar ambientes seguros y de apertura para ellos a través de la presencia de adultos responsables. Se enfoca en personas que puedan estar ahí regulando acciones, fortaleciendo el reconocimiento del campo intersubjetivo, y fortaleciendo los factores del cuidado que son los



fundamentos, las necesidades, el desarrollo y la percepción del riesgo, a esta estrategia se le ha denominado Crianza con R.

Otro de los avances investigativos y prácticos es la propuesta de los órdenes existenciales de la familia, que, soportado por la psicogenalogía, busca acompañar a las personas al restablecimiento del lugar en el mundo que ocupan dentro del grupo familiar, para ello trabajan el aspecto del campo intersubjetivo con lo sacros, ritos, logotopos. Se considera que, si las personas logran reconstruir el lugar en el mundo familiar, podrán establecer una posición más consciente y con fortalezas de apertura en los demás campos intersubjetivos.

Las relaciones de pareja, se convierten en otro tema de suma importancia en la Educación Existencial Positiva, se ha investigado sobre la conformación actual de las relaciones de pareja, la consolidación y las condiciones fundamentales para el mantenimiento de las mismas, así como de los errores y riesgos que se presentan en estas fases.

Frente al Liderazgo y la construcción de equipos de trabajo, desde el centro para la vida Cafexistencial se formula una propuesta basada en el bienestar laboral a partir de la mirada de la Logoterapia para la Vida. Por último, temas como la urbanidad, la ruralidad y el fanatismo a nivel político, han sido temas tratados en investigaciones, dando como resultado marcados aspectos de resistencia existencial, que sirven como diagnóstico para generar estrategias de Educación Existencia Positiva.

Para finalizar, quedan como tareas la construcción de escalas y cuestionarios que validen la confiabilidad de estos hallazgos inicialmente cualitativos, para dar mayor robustez al estudio de la vida cotidiana, sus aspectos positivos, como negativos y la posibilidad de bienestar, desarrollo humano y cambio social de la persona.

**Conflicto de intereses / Competing interests:**

Los autores declaran que no incurrir en conflictos de intereses.

**Rol de los autores / Authors Roles:**

José Mayorga: conceptualización, curación de datos, análisis formal, adquisición de fondos, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, escritura - preparación del borrador original, escritura - revisar & edición.

Laura Tobón: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, escritura - preparación del borrador original, escritura - revisar & edición.

**Fuentes de financiamiento / Funding:**

Los autores declaran no haber recibido un fondo específico para esta investigación.

**Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:**

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos, ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

**REFERENCIAS**

Frankl, V. (2019). *El hombre en busca de sentido (nueva traducción)*. *El hombre en busca de sentido (nueva traducción)*. Herder. <https://doi.org/10.2307/j.ctvt7x6s4>

Laing, R. D. (2015). *El yo dividido: un estudio sobre la salud y la enfermedad*. Fondo de cultura económica.

- Mayorga-González, J. M., & Rojas-Rodríguez, D. J. (2021). Comprensión de la experiencia reflexiva del ser en la familia desde la logoterapia para la vida. *Revista Conrado*, 17(81), 345-353.
- Mayorga-González, J. (2020). *La conformación de la relación de pareja en la mujer posmoderna: Una aproximación compleja y existencial en la vida cotidiana*. (Tesis Doctoral) Multiversidad Mundo Real Edgar Morin.
- Mayorga-González, J. M. (2019a). Logoterapia para la vida: Reflexiones para una existencia plena. Editorial autoreseditores.
- Mayorga-González, J. M. (2019b). *Mi Lugar en el Mundo. Ordenes existenciales en la familia y el cuidado de la infancia y la adolescencia, desde la Logoterapia para la Vida*. Editorial autoreseditores.
- Mayorga-González, J. M. (2019c). Las condiciones existenciales del fanatismo. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(4), 214-219.
- Mayorga-González, J. M. & Pérez, N. R. M. (2020). Proceso de terapia existencial de artes expresivas. *Socialium*, 4(2), 299-316. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.679>
- Mayorga-Gonzalez, J. M. El Fanatismo en la Posverdad desde el complexus-político existencial de las Redes Sociales en la Imagen de Álvaro Uribe Vélez. En Amaya (2020). *Psicología y Praxis Transformadoras* (PP. 275-290). Catedra Libre Martin Baro, Bogotá.
- Mayorga, J. M., & Caita Alvarado, M. A. (2021). Familia y posmodernidad desde el existencialismo. *Centro Sur*, 303-313. <https://doi.org/10.37955/cs.v4i2.84>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Stolorow, R. D., & Atwood, G. E. (2014). *Contexts of being: The intersubjective foundations of psychological life*. Routledge.
- Wong, P. T. P. (2016). Autotrascendencia: una forma paradójica de convertirse en lo mejor posible. *Revista Internacional de Psicología Positiva Existencial*, 6(1), 9. <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/178>
- Wong, P. T. P. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly* [Special Issue]. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Wong, P. T. 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/>