

# El sentido de vida como ruta a la felicidad

Gloria Marlen Aldana de Becerra<sup>1</sup>

Hernando Muñoz Muñoz<sup>2</sup>

**Cómo citar este artículo:** Aldana de Becerra, G. M. y Muñoz-Muñoz, H. (2023). El sentido de vida como ruta a la felicidad. *Revista Fedumar*, 10(1), 156-163. <https://doi.org/10.31948/rev.fedumar10-1.art-15>

**Fecha de recepción:** 06 de agosto de 2023

**Fecha de aceptación:** 28 de septiembre de 2023

*Te conviertes en aquello a lo que le prestas atención*

Epicteto



## Resumen



El presente trabajo constituye una reflexión acerca de la pregunta por el sentido de la vida, pregunta que ha sido una constante desde diversas posturas teóricas, con el propósito de dar respuestas a cuestionamientos de orden existencial. Se tomó como punto de partida el artículo *Hablar del sentido de la vida*, de Jean Grondin. Además, se consultó 24 referencias bibliográficas a partir de las cuales se confirmó la tesis inicial de que el sentido de vida es una construcción permanente, individual y subjetiva, que se hace extensiva a lo colectivo y que se sustenta en el descubrimiento de la direccionalidad de las cosas y en la capacidad para apropiarse los recursos que se dispone. Así que, este constructo es entendido como una vía para alcanzar la felicidad, por tanto, meta de los seres humanos. Se concluye que, encontrarle sentido a nuestra vida implica asumir la responsabilidad de nuestra propia existencia.

*Palabras clave:* autoconocimiento, felicidad, sentido de vida.

---

Artículo de reflexión derivado de nuestra experiencia en interacción con personas, especialmente con niños y jóvenes, como docentes de educación básica, media y universitaria de grado y posgrado; igualmente, de nuestra formación académica en psicología y filosofía, respectivamente y, de estudios de doctorado en Educación realizados en la Universidad de Baja California (México).

<sup>1</sup> Estudiante de doctorado, Universidad de Baja California. Magíster en Educación y Desarrollo Social, Universidad Pedagógica Nacional. Especialista en Teorías, Métodos y Técnicas de Investigación Social, Universidad Pedagógica Nacional. Especialista en Docencia Universitaria, Corporación Universitaria Iberoamericana. Psicóloga, Universidad INCCA de Colombia. Investigadora independiente. Correos: [galdana415@yahoo.com](mailto:galdana415@yahoo.com), [galdana415@gmail.com](mailto:galdana415@gmail.com)  

<sup>2</sup> Doctor en Educación, Universidad de Baja California. Magíster en Comunicación Educativa, Universidad Tecnológica de Pereira. Docente Institución Educativa María Auxiliadora, Dos Quebradas – Risaralda (Colombia). Correo: [hermundo@hotmail.com](mailto:hermundo@hotmail.com)  

## Introducción

Para efectos del presente trabajo, inicialmente se tomó como referencia, el artículo *Hablar del sentido de la vida*, de Jean Grondin, quien nació en Quebec (Canadá) en 1955; es filósofo, profesor de la Universidad de Montreal (Canadá). Es uno de los principales representantes de la filosofía hermenéutica. Ha investigado la filosofía clásica alemana, la fenomenología y la historia de la metafísica. Sus planteamientos se sustentan en Hans-Georg Gadamer, Martín Heidegger y Emmanuel Kant. Se ha enfocado en conseguir una visión sintética de la historia de la hermenéutica; también ha incursionado en la filosofía de la posmodernidad. Dos de sus últimos libros son *Del sentido de la vida* y *¿Qué es la hermenéutica?*

### Síntesis de la lectura

Grondin (2012) desarrolla el concepto de *sentido de la vida*, desde el significado partitivo de la palabra, desglosando el concepto, fraccionándolo, para explicarlo parte por parte hasta llegar a una definición global. Comenta que la pregunta por el sentido de la vida ha sido esencial para él, al punto que lo ha llevado a estudiar filosofía durante toda su vida; propone que, antes de hacer cualquier cosa hay que descubrir el sentido de la vida. Dice que, aunque la pregunta por el sentido de la vida es fundamental para la filosofía, otras profesiones como la sociología, la psicología y los filósofos mediáticos que la han abordado la asocian con la finalidad, con las preferencias de las personas. Se acerca al tema desde tres preguntas:

1. ¿De dónde sale la pregunta por el sentido de la vida, de dónde viene?
2. ¿Qué se busca cuando se pregunta por el sentido de la vida?, ¿De qué tipo de sentido se trata cuando uno habla del sentido de la vida?
3. ¿Cómo responder a esa pregunta?

### Aproximación a responder las preguntas

Respecto a la *primera pregunta*, señala que el interrogante por el sentido de la vida surgió en la segunda mitad del siglo XIX,

más o menos en el año 1875, en el mundo occidental, por supuesto. Se sabe que, antes, en Aristóteles, había un equivalente a ese cuestionamiento y era preguntarse por la búsqueda de la felicidad, con énfasis en la ética. Aristóteles decía que todos los seres humanos buscaban naturalmente la felicidad o la tranquilidad de espíritu, planteamiento que se encuentra también en San Agustín cuando afirmaba, desde el punto de vista religioso: *tengo un corazón inquieto y busco la tranquilidad, busco la calma*. Otra aproximación al interrogante por el sentido de la vida es la pregunta por el fin último del ser humano, esta vez de Santo Tomás; la respuesta es la beatitud, la visión de Dios, la visión beatífica. El ser humano ha tendido siempre a encontrar la felicidad como una meta o un punto de llegada, como un estado de bienestar ideal y permanente al que llegar (Moccia, 2016).

Con el advenimiento de la ciencia moderna, en los siglos XVI y XVII, con el éxito de la revolución industrial y el culto a la objetividad, que pone en duda que los seres humanos tengan una finalidad y menos una finalidad divina, se produjo una ruptura entre ciencia y religión y surgieron las preguntas: ¿sí merece la pena vivir?, ¿Sí la vida conduce a algo? Es en este contexto donde nace la pregunta por el sentido de la vida: ¿La vida humana es una 'pasión inútil' o conduce a algo? como se preguntó alguna vez Jean-Paul Sartre (como se cita en González, 2018).

Ante la *segunda pregunta*, qué se busca exactamente cuando se habla del sentido de la vida o, mejor, en qué consiste el sentido del sentido de la vida. Grondin se responde que es una dirección, dirección del movimiento; continúa diciendo: aquí hay dos preguntas distintas. Una, cuál es el sentido de la vida en general, la dirección de la vida (de la naturaleza) y, otra, cuál es el sentido de *mi* vida en particular. Me quedo con la segunda opción, dice; con la pregunta por el sentido de *mi vida* en particular. ¿El sentido de vida individual es algo que debemos inventar o construir o, se trata de un sentido que ya está dado, que ya está determinado, que hay que descubrir?

Para Grondin, el sentido de la vida y de la realidad no se reduce a una construcción; insiste en que la vida tiene sentido en sí

misma; va más allá de nuestras acciones; es tener la capacidad para aprovechar las condiciones a nuestro alcance (Garagalza, 2012). Con respecto a la *tercera pregunta* acerca de cómo responder al interrogante por el sentido de la vida, Grondin afirma que uno debe hacerlo con humildad, porque no hay una respuesta fija; es una respuesta que necesita compromiso, un diálogo interior de cada uno, que no se puede evadir.

### La pregunta por el sentido de vida ante las crisis

D'Angelo (2002), desde Morín, plantea que toda crisis incrementa las incertidumbres; las predicciones son más inciertas; los desórdenes se vuelven más hostiles; las regulaciones no cumplen su propósito. Ante la pregunta *por el sentido de mi vida*, de nuestra vida individual, especialmente en tiempos de crisis, se despliega el afán por orientar y/o controlar la forma como las personas han de afrontar la existencia y lo que han de pensar acerca de sí mismas.

Aristóteles propuso pensar en la felicidad; Santo Tomás en Dios y Sócrates en la inclinación al bien. La modernidad en sí, merece la pena vivir, de modo que cada época se ha enfocado en algún discurso que direcciona la conciencia humana, que ayude a afrontar o a sobrellevar las vicisitudes de la vida. Ese discurso y esa preocupación también hacen parte de hechos históricos y sociales específicos: la guerra del Peloponeso, la modernidad, la revolución industrial, la posmodernidad, los gobiernos totalitarios, la falta de gobernabilidad, la violencia, los sistemas económicos avasalladores, la incertidumbre política y económica.

Por lo general, cuando nos referimos al sentido de la vida, desde la cotidianidad, le damos un significado lingüístico, construido, reflexivo, dinámico, que tiene lugar en el fuero interno de las personas y que constituye una inquietud acerca de *ser en el mundo*, de *estar en el mundo*, a decir de Heidegger. Importante evidenciar las falacias de sentido de vida con que nos encontramos. Hace algún tiempo el sentido de la vida estaba asociado a fumar cigarrillo *Marlboro* o *President*, a tomar

*Coca-cola*; ahora, a consumir reguetón, a adquirir el último *iPhone*, lograr muchos *likes* en las redes sociales; los más jóvenes, en algunos casos, a pertenecer a grupos inadecuados.

Nuestra tesis es que el sentido de la vida es una construcción propia, subjetiva y permanente del individuo, sustentada en dos aspectos: primero, en el descubrimiento de la direccionalidad, del sentido y la lógica implícita que se encuentra en las cosas, descubrimiento que amerita humildad y respeto ante lo *otro*. Segundo, en la apropiación de los recursos propios y socioculturales de que se dispone para, a partir de ahí, edificar el sentido de vida personal en armonía con lo colectivo; lo colectivo, porque el sentido de la vida no se constriñe a lo individual y porque no tiene presentación alcanzar el *éxito* a expensas del malestar ajeno.

Incluir al *otro* en la reflexión sobre el sentido de nuestra vida no es para responsabilizarlo de nuestro sentido de vida, sino para proyectarnos hacia la sociedad y comprometernos con el bien común que, de acuerdo con Goleman (1996), una inteligencia emocional adecuada va a permitir comprender, aplicar y gestionar nuestras propias emociones al tenor de relaciones sanas con el entorno, pues de este tipo de relaciones va a depender buena parte de nuestro bienestar.

En Grondin, el significado preferido del sentido de la vida es *la capacidad de captar algo o sentido sensitivo*, de comprender cuál es el sentido de las cosas y cuál es el sentido de estar organizadas en la forma en la que están. De esto se infiere la necesidad de descubrir las condiciones que están presentes en el ambiente, al alcance de nuestro talento y, que se relacionan con aquello que nos motiva, que para Pierre Bourdieu (como se cita en Cerón-Martínez, 2019) vendrían a ser el capital social y cultural y el *habitus*.

Bourdieu (1986), dentro de los recursos de poder, desarrolló la categoría de capital y le atribuyó varios componentes: económico, social, cultural, de producción y de consumo, insumos que los individuos, con su capacidad de actuar, pueden utilizar para alcanzar sus metas (Fowler

y Zavaleta, 2013), al tiempo que los agentes tienen la posibilidad de conservar o, de cambiar la estructura.

El capital económico se define por los bienes materiales de producción y de consumo de los agentes. El capital social, individual o colectivo, constituye una dimensión conformada por la cooperación entre grupos sociales y el uso que la persona hace de esas potencialidades. A decir de Coleman (1990, como se cita en Freyre, 2013), el capital social es un recurso inherente a las relaciones sociales que favorece que los individuos alcancen sus objetivos, mediante los vínculos y formas de retribución.

Sin embargo, el capital social no es estático; se construye de *manera intencional o no*, en un ámbito determinado, con la participación libre de quienes quieran vincularse y con la ayuda de *conexiones puente* (sujetos y grupos distintos a los de su propio colectivo). Además, como cualquier capital, el capital social (o fuente de poder) puede incrementarse, acumularse, disminuir, perderse o modificarse; en consecuencia, requiere esfuerzo, tiempo y otros capitales para mantener nexos estables y útiles que lo sostengan en el tiempo y que puedan movilizarse en algún momento para mejorar las condiciones a nivel individual y/o colectivo (Gutiérrez, 2004). Esta forma de capital depende de factores como la confianza en el contexto social, las necesidades de las personas y la afinidad que se tenga con las redes sociales (Capdevielle, 2014), así como la confianza en la legitimidad del orden político y social.

Cuando se junta las condiciones, la direccionalidad, esto es: el orden interno de las cosas (Grondin, 2012) con el talento o las capacidades que menciona Amartya Sen (Urquijo, 2014) y la motivación (Correa y Serna, 2022), se da paso al *sentido de vida con proyecto* (D'Angelo, 2002).

López (2018), interpretando a Grondin, dice que no hay que crearle un sentido a la vida, sino responder desde el sentido que ya tiene. Es emprender un diálogo interior acerca de lo que nos cuestiona y, responder desde nuestro talento, en

el contexto en el que vivimos, que la vida misma irá dando las pautas para encontrar las respuestas.

El talento son las competencias o capacidades que posee el sujeto para ejecutar una actividad, con lo cual puede alcanzar sus metas y el bienestar propio y el de otros. Según Puig (2019), el talento es algo tan natural, que no le damos importancia; simplemente fluye. Posiblemente, uno no sabe que lo tiene, hasta que de pronto alguien le dice (o uno se pregunta): '*Hola, ¿por qué no canta?, ¡qué buena voz tiene!*' o, '*¿Por qué no se dedica a eso?; es algo en lo que usted es bueno*'. Un humorista comentó que, en un ensayo en televisión le dio un ataque de risa que no podía contener y el director, molesto, le dijo '*dedíquese a tomar el pelo, que es para lo que sirve*'. Ahí surgió el humorista. Hay que estar atentos porque el talento se manifiesta de alguna manera.

De acuerdo con Castro (s.f.), la construcción del sentido de vida se inicia a temprana edad, mediada por la familia y la educación desde sus inicios; la familia aporta valores, satisfacción de las necesidades, como punto de partida para definir la identidad, proceso que se mantiene a lo largo de toda la existencia en una interacción dialéctica entre lo intersubjetivo y lo subjetivo; la educación afianza la formación recibida en el hogar. Estos dos escenarios van a servir de fundamento a las metas y proyectos del individuo; de modo que, si no se cuenta con las condiciones adecuadas para trascender, se va a generar sentimiento de vacío y frustración. Según Anatrella (1994), las acciones egoístas limitan la capacidad de transcendencia del individuo, siendo uno de los problemas actuales, en la llamada *Sociedad depresiva*, centrada en satisfacer el ego.

Es necesario encontrar, mediante la autoobservación y la reflexión, nuestro sentido de vida; lo que deseamos hacer; la forma como deseamos disfrutar la vida, en libertad y autonomía, con responsabilidad hacia nosotros mismos y hacia los *otros*, valiéndonos de la mejor manera del *sentido determinado* de las cosas, de nuestro talento, de nuestras



motivaciones, en fin, de los recursos con que contemos que, dicho sea de paso, son percepciones.

Para D'Angelo (2002), el sentido de vida está compuesto por las orientaciones vitales que el propio sujeto construye en el ámbito sociocultural al que pertenece y, que se expresan en estilos de vida articulados a proyectos de vida, hecho que entraña un vínculo existencial del ser humano con la vida cotidiana; las orientaciones vitales son valores y orientaciones a metas respecto a los diferentes ámbitos de la vida.

### **El sentido de vida como vía para alcanzar la felicidad**

Para Alarcón (2015), la felicidad, como modelo dinámico, es entendida como un sentimiento de satisfacción que se vivencia en diferentes grados, de manera subjetiva e individual; está integrada por factores como la ética, la estética, los bienes materiales y sociales, entre otros, a los que cada uno les atribuye un valor particular, donde lo aconsejable es fijarse objetivos alcanzables progresivamente, a fin de evitar frustraciones.

Cabello (2002) se refiere al empeño del ser humano por encontrar la felicidad, aunque no cuente con una hoja de ruta segura. Se es feliz al encontrar la vocación personal, al desempeñarse de acuerdo con sus capacidades, cuando se conmueve en el encuentro con la vida y con lo que representa; de ahí que el ser humano se caracterice, especialmente, por la búsqueda de significado, más que por la búsqueda de sí mismo.

El sentido de la vida y la felicidad están íntimamente relacionados; ser feliz consiste en vivir una vida con sentido. A lo largo de toda nuestra existencia vamos eligiendo y tomando decisiones, siempre en busca de mayores niveles de felicidad. Así pues, nuestra felicidad depende de nuestras elecciones y de nuestras opciones; a través de ellas construimos día a día el sentido de nuestra vida.

Martínez (2013) entiende el sentido de vida como un proceso de percepción en el cual se conjugan dos dimensiones: la afectiva (emocional) y la cognitiva (evaluación

racional), que conduce a actuar de una manera particular, ya sea respecto a la vida en general o hacia situaciones particulares, con el propósito de desarrollar un sentido de coherencia e identidad.

El discurso sobre la felicidad humana está atravesado por el discurso sobre el sentido de la vida. La felicidad humana viene a ser la culminación de un determinado objetivo, como la satisfacción de un deseo, pero, no es un deseo cualquiera; no es algo incidental e inmediato que llega de forma arbitraria, sino fruto del esfuerzo; es un estadio que, a veces, resulta difícil alcanzar.

Alguien es feliz cuando su ser y su obrar tienen sentido para él y para el colectivo al que pertenece. La felicidad no puede estribar solo en lo material, en la posesión de cosas, en la superioridad o en el poder, por más que la sociedad moderna haya basado el desarrollo en la producción y en el consumo, por efecto de la ciencia y la técnica. El hombre es algo más complejo que la sola conquista del poder y la posesión.

Por lo tanto, la vocación natural del ser humano es alcanzar la felicidad; y, la felicidad es, por un lado, la evitación del dolor y, por el otro, alcanzar el bienestar personal (Caldera, 2007). No es un punto de llegada; es el disfrute de cada logro, de cada acción; es sentir que estamos dando lo mejor de nosotros mismos en bien de todos, acciones que, sin duda, son parte de algún propósito más grande, que ha de alcanzarse y disfrutarse paso a paso, como dice Joan Manuel Serrat en la canción *Caminante no hay camino, se hace camino al andar...*

Para Chan et al. (2020), el sentido de vida es un aliciente que motiva a las personas a establecer metas específicas según sus potencialidades y, al mismo tiempo, a actuar para su consecución. Así que, el sentido de vida va en dirección hacia las personas que están en movimiento, enfocadas en la consecución de sus metas; es un mirar hacia el mañana, hacia el futuro, donde se va a consolidar la satisfacción de los ideales, disfrutando el presente.

Los jóvenes son especialmente proclives a cuestionarse por su sentido de vida. La dinámica permanente es la construcción misma del sentido de su vida, donde concurren vivencias que van a definir un proyecto personal, que supone identificar intereses relacionados con la necesidad de logro y responsabilidad y compromiso propios (Correa y Serna, 2022). Pueden llegar a experimentar un vacío existencial, un sinsentido; un no estar conformes con lo que son ni con la sociedad ni con el mundo en el que les tocó vivir; pareciera que no hay lugar ni razón para vivir. No obstante, con seguridad hay un motivo por el cual seguir, por el cual luchar, por el cual levantarse todos los días, y el querer seguir adelante es impulsado por algo, y ese *algo* es el sentido de la propia vida (Frankl, 1991).

En definitiva, el sentido de nuestra vida, el por qué vivir, es el incentivo para el esfuerzo, para la lucha y el sacrificio; es lo que conduce a pensar en hacer lo que se hace y en la forma como se hace. Hay que mantener la ilusión y tener confianza de que se puede retomar el camino, en caso de que lo hayamos perdido; cuando se encuentra, encontramos la ruta a la felicidad. Es necesario responsabilizarse cada día por sí mismo, buscar lo mejor para sí mismo y para los *otros*, sin recurrir a la inmediatez, a buscar la satisfacción en cosas simples, superficiales y vacías que conducen al sin sentido.

La humildad integra el sentido de vida; no sirve afianzarse solo en la profesión, en la manera de vestir, en el estatus social ni en los recursos económicos. Más importantes son los valores, la forma de pensar, las convicciones, el respeto por el *otro* y por *lo otro*; es necesario reconocer que somos seres perfectibles, que necesitamos alimentar permanentemente el espíritu y el intelecto, para continuar creciendo como seres humanos.

Hay que aprender a identificar nuestro sentido de vida sin querer complacer a nadie ni pretender parecernos forzosamente a nadie; no acatar un *deber ser* impulsado por quienes buscan *engancharnos* en la satisfacción de *deseos* (caprichos) provenientes de una visión consumista.

Se requiere creatividad, capacidad de observación; especialmente, de autoobservación. Nadie puede darnos la respuesta a la pregunta por el sentido de nuestra vida, porque es una pregunta personal; la respuesta la descubrimos y la actualizamos día a día nosotros mismos (Avellar et al., 2017). El llamado es a ser nosotros mismos, a aprovechar nuestras capacidades, a reír, a vivir, a disfrutar con la conciencia tranquila de estar haciendo lo que corresponde desde una perspectiva ética, una ética laica, no sesgada por ideologías que vayan en contra del respeto y la sana libertad, con la convicción de no hacer mal a nadie.

Es, vivir la mejor vida posible, como lo proponía Sócrates, siempre con inclinación al bien. El sentido de la vida es todo aquello que da significado, que ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia, aunque nos encontremos en medio de dificultades.

Siguiendo a Grondin, siempre habrá reflexión acerca del sentido de la vida, por la transcendencia del ser, ya sea porque lo admitamos o porque lo neguemos. El autor dice que antes de hacer cualquier cosa hay que descubrir el sentido de la vida, pero no siempre sucede así, porque muchas veces es en el *hacer* donde encontramos el sentido de nuestra vida. Ojalá podamos vivir una vida donde no tengamos que trabajar, porque disfrutamos lo que hacemos y porque lo hacemos a conciencia. Agregamos: la vida es transcendencia; es sujetar el tejido que conecta a los seres visibles e invisibles del cosmos, por la conexión de la vida con el entorno.

### A manera de síntesis

La vida en sí misma tiene un sentido natural, una lógica intrínseca. Desde el punto de vista axiológico, cada uno de nosotros va construyendo su propio sentido de *vida*, desde los valores, las metas y el hacer, con lo que a cada uno le apasione. Los sueños y las ilusiones, así como los recursos que tenemos a nuestra disposición se convierten en fundamento valioso para la construcción de nuestro sentido y proyecto de vida y, desde luego, nuestra felicidad; solo hay que hacer un buen uso de ello.

La pregunta por el sentido de la vida es compleja, pero de una enorme importancia en relación con la felicidad. La vida de cada persona es un enigma por descubrir; nuestro esfuerzo está en descubrir su sentido a partir de la lectura que hagamos de la realidad y de nuestras potencialidades. Significa fijar metas y planes, y emprender acciones para lograr aquello que nos proponemos. Cuando el sentido se descubre, todo adquiere mayor valor y significado; la mirada que se dirige al mundo encuentra una realidad renovada y es la propia existencia que se vive con gozo y plenitud.

Nos corresponde materializar nuestro sentido de vida desde el entendido de que es un proceso en desarrollo, que se actualiza a medida que cambian las condiciones, las posibilidades propias y externas. Al final de la existencia quedará lo que cada uno haya aportado al mundo, la calidad de persona que haya sido, la sensibilidad con que haya tratado a los demás.

### Referencias

- Alarcón, R. (2015). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 5(1), 6-9. <http://dx.doi.org/10.18259/acs.2015002>
- Anatrella, T. (1994). *Contra la Sociedad Depresiva*. Editorial Sal Terrae.
- Avellar, T., Veloso, V., Salvino, E. y Bandeira, L. (2017). La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3728>
- Bourdieu, P. (1986). The forms of Capital. En J. G. Richardson. *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). Greenwood.
- Cabello, P. (2000). El Sentido de la Vida. *Pharos, Arte, Ciencia y Tecnología*, 7(2), 94-99. <https://www.redalyc.org/pdf/208/20807211.pdf>
- Caldera, L. (2007). La felicidad como vocación y sus implicaciones para la educación [Ponencia]. *Retos del asesoramiento psicológico. Propuestas presentadas en las Jornadas Aniversarias del Centro de Asesoramiento Psicológico y Desarrollo Humano (CADH), junio 2007*. [https://sib.ucab.edu.ve/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=232286&shelfbrowse\\_itemnumber=778894](https://sib.ucab.edu.ve/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=232286&shelfbrowse_itemnumber=778894)
- Capdevielle, J. (2014). Capital social: debates y reflexiones en torno a un concepto polémico. *Revista de Sociología e Política*, 22(51), 3-14. <https://doi.org/10.1590/1678-987314225101>
- Castro, C. (s.f.). El vacío existencial en estudiantes universitarios. [https://www.academia.edu/12567454/El\\_Vac%C3%ADo\\_Existencial\\_en\\_Estudiantes\\_Universitarios](https://www.academia.edu/12567454/El_Vac%C3%ADo_Existencial_en_Estudiantes_Universitarios)
- Cerón-Martínez, A. U. (2019). Habitus, campo y capital. Lecciones teóricas y metodológicas de un sociólogo bearnés. *Cinta de Moebio*, (66), 310-320. <https://doi.org/10.4067/s0717-554x2019000300310>
- Chan, G. I., Druet, N. V. y Sevilla, D. E. (2020). Sentido de vida y establecimiento de metas en estudiantes de bachillerato. *ACADEMO (Asunción)*, 7(1), 22-32. <http://dx.doi.org/10.30545/academo.2020.ene-jun.3>
- Correa, C. y Serna, K. L. (2022). Jóvenes en extraedad frente a su proceso educativo: cultivando un camino con sentido. *Psicoespacios*, 16(28), 1-16. <https://doi.org/10.25057/21452776.1460>
- D'Angelo, O. (2002). Sentido de vida, sociedad y proyectos de vida. En *Ética y Sociedad*. Editorial Félix Varela.

- Fowler, W. y Zavaleta, E. (2013). El pensamiento de Pierre Bourdieu: apuntes para una mirada arqueológica. *Revista de Museología Kóot*, 3(4), 117-135. <https://doi.org/10.5377/koot.v0i4.2253>
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Freyre, M. L. (2013). El capital social. Alcances teóricos y su aplicación empírica en el análisis de políticas públicas. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 24(47), 95-118.
- Garagalza, L. (2012). Jean Grondin: Hermenéutica, sentido y mundos de vida. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 17(56), 5-6.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- González, J. (2018). Una pasión inútil. Muerte y libertad en la obra filosófica de Jean-Paul Sartre (2.ª ed.). [https://www.researchgate.net/publication/327646114\\_Una\\_Pasion\\_Inutil\\_Muerte\\_y\\_Libertad\\_en\\_la\\_Obra\\_Filosofica\\_de\\_Jean-Paul\\_Sartre](https://www.researchgate.net/publication/327646114_Una_Pasion_Inutil_Muerte_y_Libertad_en_la_Obra_Filosofica_de_Jean-Paul_Sartre)
- Grondin, J. (2012). Hablar del sentido de la vida. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 17(56), 71-78. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=279/27921998008>
- Gutiérrez, A. B. (2004). Acerca del capital social como herramienta de análisis. Reflexiones teóricas en torno a un análisis de caso [Ponencia]. *VI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires*. <https://cdsa.academica.org/000-045/10.pdf>
- López, I. (2018). *Un modelo de orientación vocacional para jóvenes de preparatoria basado en el autoconocimiento y el sentido de vida* [Tesis de Pregrado, Universidad Iberoamericana Ciudad de México]. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2813313>
- Martínez, E. (2013). *Manual de Psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Manual Moderno.
- Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 143-151.
- Puig, M. A. (2019). *Descubre tu talento* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Eb2B3mJm2ZE>
- Urquijo, M. J. (2014). La teoría de las capacidades en Amartya Sen. *EDETANIA*, 46, 63-80.