

El espíritu jovial: una aproximación existencial positiva inspirada en el filósofo español Ortega y Gasset

José Manuel García-Montes, Marino Pérez Álvarez, Agustín Jacinto Moreno Fernández,
Juan García-Haro, Nikolett Eisenbeck y David F. Carreño (autor de correspondencia,
carrenodf@gmail.com)

*Versión aceptada traducida al español. Artículo original publicado y disponible en *The Journal of Positive Psychology* (mayo 2025): <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2025.2500569>

Resumen

Este artículo tiene como objetivo introducir la filosofía de José Ortega y Gasset (1883–1955) y explorar sus posibles contribuciones a la psicología contemporánea. La perspectiva raciovitalista de Ortega enfatiza la interacción dinámica entre la razón y las circunstancias de la vida, argumentando que la autenticidad y la felicidad emergen del cumplimiento de la vocación personal dentro del contexto de unas condiciones personales únicas. El artículo primero contrasta las ideas de Ortega con las de Kierkegaard, Heidegger, Sartre, Husserl y Unamuno. Luego se enfoca en el concepto de “espíritu jovial”, una aproximación resiliente y alegre hacia la vida que abraza los desafíos existenciales con entusiasmo, integra el esfuerzo con la actitud lúdica y encuentra sentido y felicidad a través de la búsqueda de la vocación personal. El espíritu jovial se presenta en relación con otros constructos psicológicos como la apreciación experiencial, la flexibilidad psicológica, la felicidad madura y el sentido en la vida, entre otros. Basado en la cultura mediterránea española, el enfoque de Ortega integra la primera y la segunda ola de la psicología positiva, ofreciendo direcciones de investigación en áreas como la autenticidad, el sentido, la dinámica del yo con los otros y la felicidad, con un enfoque existencial positivo claramente definido.

Palabras clave: Espíritu jovial; Ortega y Gasset; psicología existencial positiva; sentido en la vida; autenticidad; valores; vocación; filosofía.

Ortega y Gasset, un filósofo mundano

José Ortega y Gasset (1883–1955) fue un filósofo y crítico cultural español, reconocido como uno de los intelectuales más importantes del siglo XX. Después de estudiar filosofía en Madrid y Alemania, donde fue influenciado por el neokantismo y la fenomenología, Ortega regresó a España como profesor de metafísica. Su filosofía, llamada *raciovitalismo*, enfatiza la interacción entre la razón y la experiencia vivida. Las obras más destacadas de Ortega, incluyendo *La rebelión de las masas* (1930) y *Meditaciones del Quijote* (1914), exploran temas como la autenticidad, la libertad y la vocación personal, haciendo que sus ideas sean relevantes para la psicología positiva contemporánea.

El enfoque del filósofo español se centra en la claridad conceptual y en una filosofía práctica, que se opone a una psicología que a menudo funciona como un barco lleno de instrumentos pero sin una dirección clara (como él mismo analogiza). Su filosofía proporciona un marco para una psicología que aspira a trascender el mentalismo y el dualismo, alejándose de la mera producción industrial de datos y publicaciones, y en cambio, busca un enfoque más profundo, humano y con base en la experiencia real.

La filosofía de Ortega emergió junto a la fenomenología, desarrollada por Edmund Husserl (1859–1938), y el existencialismo, liderado por Martin Heidegger (1889–1976). Aunque a menudo se lo ve como un fenomenólogo existencial, Ortega va más allá de estos movimientos, como lo demuestra el hispanista estadounidense Phillip Silver en *Ortega como fenomenólogo* (Silver, 1978). Ortega fue, de hecho, el primer crítico extranjero de la fenomenología, cuestionando su sesgo idealista (conciencia pura, ego trascendental) y la noción abstracta del ser de Heidegger (*Dasein*), enfocándose en cambio en la vida concreta (*mi-vida*).

El núcleo del pensamiento de Ortega se encapsula en su frase: “yo soy yo y mi circunstancia”, un precursor de la idea heideggeriana del *ser-en-el-mundo*. Este yo se constituye en el mundo de los otros, no es auto-originado sino ejecutivo, práctico y mundano, más que meramente mental. En la visión de Ortega, los individuos se desarrollan dentro de sus circunstancias dadas, pero estas circunstancias también son moldeadas por el yo como agente activo. La conjunción “y” en la fórmula de Ortega no es solo una conexión gramatical entre el yo y la circunstancia, sino una conexión vital y conductual. Al igual que Husserl y Heidegger, Ortega aspiraba a restablecer los fundamentos de la filosofía: en su ensayo de 1923 *El tema de nuestro tiempo*, aboga por superar las ideas del racionalismo y del idealismo, y más específicamente, el mentalismo y el dualismo.

La singularidad de Ortega radica en ser tanto un filósofo como un español. Formado en Alemania, reconoció la novedad de la fenomenología y el existencialismo, pero también notó su sesgo idealista alemán. Ortega abordó muchos de los mismos temas que Husserl y Heidegger, como se ve en su primer libro *Meditaciones del Quijote* (1914; Silver, 1978), pero desde una perspectiva latina-mediterránea española. En contraste con la naturaleza seria, racionalista y abstracta de la filosofía alemana, Ortega propuso una “filosofía de la vida” positiva que se centraba en el sujeto y sus circunstancias; en el ser humano de “carne y hueso”, como lo expresó el filósofo español Miguel de Unamuno (1864–1936), otro defensor de esta *Lebensphilosophie* (Muñoz-Fernández, 2010).

Ortega veía la vida como la realidad fundamental, precediendo a la razón abstracta. En contraste con la famosa frase de Descartes “Pienso, luego existo”, Ortega afirmaría: “Pienso, porque existo”, proponiendo la razón vital sobre la razón pura. No se oponía a la razón en sí, sino al racionalismo, por lo que su filosofía es conocida como racio-vitalismo, arraigada en una larga tradición humanista que había sido marginada por el racionalismo moderno. Gran parte de esta filosofía se puede rastrear en la literatura española, particularmente en *Don Quijote*. *Don Quijote* es excéntrico, aventurero, dramático, espontáneo, noble, valiente y humorístico al mismo tiempo. Esta novela ilustra cómo la subjetividad se forma a través de su relación con, y oposición a, el mundo, en lugar de ser algo dado y estático, como sugieren filósofos idealistas como Descartes y Kant.

En la Europa racionalista, la filosofía latina-mediterránea de Ortega fue empujada a los márgenes, sin conseguir el reconocimiento que merecía. Sin embargo, como se presenta en este artículo, su obra ofrece un marco valioso para la psicología, particularmente para la psicología positiva. La razón vital (e incluso la razón pura, si es que existe) es histórica, como Ortega afirma: "El hombre no tiene naturaleza, solo historia" (Ortega y Gasset, 2009). La vida humana se explica por la historia, incluida la biografía, no por elementos trascendentales preestablecidos o procesos mentales ahistóricos, y siempre está abierta a las posibilidades futuras. Como dice Ortega, "La vida se vive hacia adelante, y el presente y el pasado se descubren después". Él describe la vida como una "futuridad", lo que está por venir (como también diría Sartre), añadiendo: "La vida es un gerundio, no un participio; estamos continuamente convirtiéndonos". Esta idea ha quedado incrustada en la cultura española a través de la cita: "Caminante, no hay camino; se hace camino al andar", del poeta Antonio Machado (1875–1939).

Esta visión dinámica de la vida se vincula con el concepto de bienestar en la psicología positiva. A diferencia del pesimismo existencial de la época de entreguerras, incluido el "sentimiento trágico de la vida" de Unamuno, la filosofía de Ortega abraza la jovialidad, un "sentido lúdico/deportivo de la vida" y una "voluntad de aventura". Mientras que gran parte de la psicología positiva tiende hacia un optimismo excesivo (Pérez-Álvarez, 2016; Wong y Roy, 2018), la perspectiva de Ortega encuentra un equilibrio entre reconocer los aspectos trágicos de la vida y responder con adaptabilidad y actitud lúdica. Él ve los desafíos no como obstáculos, sino como elementos definitorios tanto de las posibilidades como de las limitaciones de la existencia. Este artículo presenta el *espíritu jovial* como un concepto valioso para la psicología contemporánea, explorando primero la filosofía de Ortega en contraste con los existencialistas de su tiempo.

Ortega también argumentó que los valores no son meramente elegidos (como si se eligieran de un catálogo), sino que son aspectos objetivos de la vida. La felicidad no es una decisión simple (como a menudo se sugiere); los valores "nos eligen". Uno no elige responsabilidades como cuidar a los padres enfermos, las circunstancias las dictan. Ortega veía la vida como inherentemente más rica, más compleja y más desafiante que simplemente la búsqueda de la felicidad como un estado emocional. Criticó una sociedad excesivamente centrada en el bienestar (Ortega y Gasset, 1930), prediciendo la cultura líquida y consumista actual, que está perdida en su propia abundancia y a merced de tendencias fugaces, modas e influencers.

Ubicación de Ortega en el marco de la filosofía europea de su tiempo

La Figura 1 contrasta el raciovitalismo de Ortega con filósofos existenciales como Kierkegaard, Heidegger, Husserl y Sartre, ilustrando sus afinidades conceptuales y diferencias. Kierkegaard fue el primero en orientar la filosofía hacia lo existencial, rechazando la razón universal de Hegel en favor de la subjetividad como criterio de verdad (Pérez-Álvarez, 1996). Veía la ansiedad como intrínseca a la existencia humana, una "enfermedad mortal" que solo podía resolverse mediante la reconexión con lo divino. En la Figura 1, se le representa de pie en el tejado, con las manos levantadas, llamando a Dios para trascender la libertad, la incertidumbre y la angustia existencial.

Sin embargo, para Kierkegaard, la ansiedad no es puramente negativa; más bien, sirve como vía hacia la plenitud espiritual. En contraste, Ortega seculariza esta lucha existencial, anclándola no

en la fe religiosa sino en la vocación: el camino vital único que cada persona debe abrazar. En esta visión terrenal, comprometerse plenamente con la vocación de uno es, en cierto sentido, vivir con la misma profundidad de propósito que busca una persona religiosa (Moreno-Fernández, 2011).

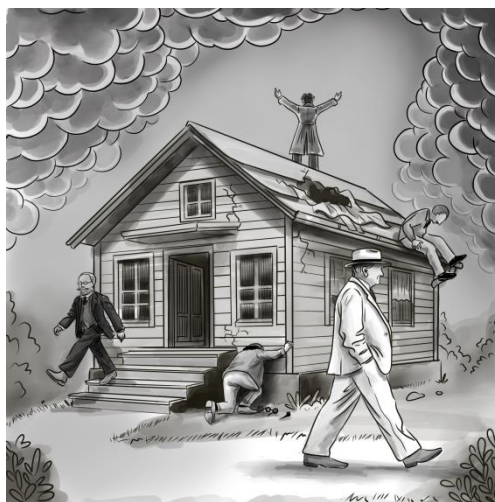


Figura 1. Posiciones de Kierkegaard, Heidegger, Sartre, y Husserl en relación con Ortega y Gasset. Adaptado de Pérez-Álvarez (1996)

Heidegger aparece al borde del tejado, mirando hacia abajo, simbolizando su visión de la muerte como algo inevitable y profundamente personal. Para él, la mortalidad es cierta pero indeterminada (*dies certus, incertum quandum*), y sirve no solo como un fin, sino también como un horizonte de sentido. Al confrontar la muerte, los individuos pueden clarificar sus valores, tomar decisiones más significativas y vivir de forma más auténtica. En contraste, la perspectiva vitalista de Ortega integra la muerte en la vida. En lugar de ver la muerte como la fuente del sentido, argumenta que es la vida la que da sentido a la muerte. Sugiere que un momento final moldeado por la vocación transforma el morir en un acto de autenticidad, una culminación de una vida plenamente vivida (Gajardo-Jaña, 2023).

En el suelo, tras haber caído del tejado, Sartre es representado vomitando (una metáfora visual para su *náusea existencial*). Para Sartre, la ansiedad de Kierkegaard evoluciona en una profunda náusea, que proviene del absurdo y la grandiosidad de la existencia, la realización de que los seres humanos son una “pasión inútil” a la deriva en la nada (Pérez-Álvarez, 1996). A pesar de ser una de las figuras más conocidas del existencialismo, Sartre, al igual que Heidegger, está principalmente preocupado por la ontología, como se refleja en *El ser y la nada*, subtítulo *Un ensayo de ontología fenomenológica* (Sartre, 2018).

Aunque Sartre comparte con Ortega la visión de la vida como un proyecto (como lo evidencian sus biografías de Flaubert y Genet), sus perspectivas divergen. El psicoanálisis existencial de Sartre busca descubrir el proyecto de vida proyectado hacia el futuro, pero en su

visión, este proyecto es autogenerado en libertad absoluta. Ortega, en cambio, argumenta que los individuos nacen en unas circunstancias que ya llevan consigo un horizonte de posibilidades, un proyecto vital que pueden elegir abrazar o traicionar. Si bien ambos enfatizan el compromiso con las circunstancias, Ortega ve la vocación como algo que se descubre, mientras que Sartre insiste en la autodeterminación radical.

Saliendo de la casa, Husserl parece estar dando un paso al aire, en referencia al giro de su obra tardía, en particular *La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental* (Husserl, 1936/2010). En esta fase, pasa de la fenomenología descriptiva a la fenomenología trascendental, introduciendo el concepto de *epoché*, la suspensión de ideas y creencias preconcebidas para centrarse en la conciencia pura y su papel en la constitución del mundo.

En contraste, Ortega adopta un enfoque más existencial y cultural, fundamentando su filosofía en la vida humana concreta, la biografía y el contexto histórico. Mientras Husserl ve al sujeto como una conciencia trascendental que construye el sentido a través de actos intencionales, Ortega sitúa al individuo dentro de una red de circunstancias, destacando la interacción entre el yo y el entorno. A pesar de estas diferencias, ambos filósofos comparten un objetivo común: superar las limitaciones del positivismo y explorar la riqueza de la subjetividad más allá de los marcos empíricos rígidos.

Finalmente, Ortega está definitivamente ubicado en el suelo, caminando entre las personas y las cosas, atendiéndolas como oportunidades u obstáculos y guiado por la vocación que cada persona encarna. En general, Ortega comparte con las filosofías existenciales una postura crítica hacia el pensamiento abstracto, el esencialismo y la despersonalización del sujeto, valorando positivamente la unicidad de la existencia individual.

El espíritu jovial

Ortega desarrolló el concepto del espíritu jovial en la fase posterior de su obra; sin embargo, es esencial rastrear sus orígenes en sus primeros trabajos. Al principio de su pensamiento filosófico, Ortega se relacionó con el concepto de *sentimiento trágico de la vida* de Miguel de Unamuno. Unamuno (1912) veía la tragedia de la vida no como pesimismo, sino como la exploración de tensiones irresolubles, como la razón frente a la fe o el deseo de inmortalidad frente a la certeza de la muerte. Él veía estos conflictos como trágicos porque carecen de soluciones. En su novela *San Manuel Bueno, mártir* (Unamuno, 1931), Unamuno retrata a un sacerdote que, a pesar de haber perdido su fe, continúa con sus deberes para preservar la felicidad de su comunidad, personificando este sentimiento trágico. Los temas de la soledad y el conflicto caracterizan su visión de la vida.

En contraste, Ortega y Gasset (1947) ofreció una respuesta más divertida y optimista a la perspectiva trágica de Unamuno. Como escribió: "Desde mis primeros escritos, me he opuesto a la exclusividad de un sentido trágico de la vida... con un sentido deportivo y festivo" (Ortega y Gasset, 1947, p. 297). Ortega reconoció los momentos trágicos de la vida, pero rechazó la idea de que la vida sea inherentemente hostil. Para él, el mundo no es solo un lugar en el que nos ahogamos, sino también una orilla a la que llegar. Subrayó que nuestras circunstancias (ya sean obstáculos u oportunidades) están moldeadas por la vocación que abrazamos. Una cojera puede ser una carga

para un atleta, pero una marca de distinción para Lord Byron (Ortega y Gasset, 1957). Ortega propuso que la autenticidad no se trata de "mi yo", sino de "mi vida", que incluye tanto el yo como la circunstancia, abogando por una *moralidad deportiva* que abraza la responsabilidad por las circunstancias no elegidas mientras se lucha por cumplir con el imperativo biográfico de ser uno mismo.

Las raíces filosóficas del concepto de Ortega del espíritu jovial se remontan a la noción aristotélica del *hombre magnánimo*, tal como se describe en la *Ética a Nicómaco* (1998; Megino-Rodríguez, 2016). Según Megino-Rodríguez (2016), para Aristóteles, una persona magnánima encarna una serie de virtudes: soportar grandes infortunios con compostura, enfrentar peligros significativos, realizar actos de generosidad mientras siente vergüenza por recibir beneficios, emprender pocos esfuerzos pero siempre grandiosos, ser abierto y directo tanto en amistades como en enemistades, hablar y actuar libremente, evitar la admiración, no guardar rencores y mantenerse indiferente a los elogios o las críticas.

Ortega se alinea con Aristóteles al resaltar ciertos rasgos del gran individuo, como la tensión en el esfuerzo, la naturaleza monumental de los proyectos emprendidos, la aceptación natural tanto de los honores como de las dificultades, la indiferencia hacia los intereses triviales y un firme compromiso con el beneficio de la sociedad a través del trabajo propio. Además, en el caso de Ortega, también debe subrayarse su dedicación inquebrantable a su propia vocación.

El espíritu jovial resiste ser aplastado por la gravedad de la vida, buscando la alegría incluso en tiempos difíciles (Ortega y Gasset, 1914). Esta actitud alegre también trata los éxitos con ligereza, como se ve cuando un poeta resta importancia a su arte, de manera similar a cómo un futbolista trata el balón (Ortega y Gasset, 1923). Se trata de mantener cierta distancia respecto a los eventos, sin dejar que los buenos o malos resultados definan el yo (Ortega y Gasset, 1934). Esta actitud distanciada pero no desconectada se refleja perfectamente en el poema *If* de Rudyard Kipling (1910), que Ortega cita varias veces en su obra. Julián Marías, discípulo de Ortega, compara el concepto de Ortega del espíritu jovial con la actitud serena y confiada del martinete; un ave que construye su nido durante las tormentas, confiando en su capacidad para completarlo a pesar de la turbulencia y en la calma que seguirá (Cerezo Galán, 2009). El espíritu jovial, en esencia, encarna una alegría creativa que se involucra con las posibilidades de la vida, adaptándose a las circunstancias y actuando dentro de los límites de la propia fuerza.

A diferencia del caballero o el *flâneur*, que se distancian de las preocupaciones mundanas debido a su riqueza o estatus (Pérez-Álvarez y García-Montes, 2004), el espíritu jovial de Ortega es accesible a cualquiera que siga su vocación. Él contrasta esto con Goethe, quien no vivió auténticamente a pesar de sus talentos, lo que lo llevó a la amargura (Ortega y Gasset, 1932). Según Ortega, todos deben "inventar su propia forma" o arriesgarse a vivir una vida falsa, ya que la verdadera jovialidad proviene de la autenticidad y el compromiso con la propia vocación (Ortega y Gasset, 1958).

El espíritu jovial, o *espíritu deportivo*, se asemeja a los valores del deporte, como la lucha, el esfuerzo, la competencia y la superación personal (Ortega y Gasset, 1930). Así como los deportes implican un gasto significativo de energía, sin otro propósito que la propia práctica y están regidos por reglas como el juego limpio, la vida también debe adherirse a principios como

la justicia, la verdad, la integridad moral y la belleza. Sin embargo, como señala Cerezo Galán (2014), el deporte carece del altruismo central para la moralidad más amplia de Ortega. Ortega veía la vida como un "hecho cósmico de altruismo", donde el sentido surge de la autotranscendencia y la búsqueda de valores más allá de uno mismo (Ortega y Gasset, 1923, p. 82). El atleta que Ortega imagina como un ejemplo del espíritu jovial es el arquero de Aristóteles, que, como explica Gutiérrez Pozo (2021), al apuntar al objetivo de convertirse en sí mismo, "nunca es completamente lo que debe ser, pero siempre está a punto de serlo, siempre en movimiento, en *via*" (Gutiérrez Pozo, 2021, p. 34).

El espíritu jovial a veces se llama el *espíritu de juego*, aunque este término es menos preciso. Aunque Ortega reconoció la importancia cultural del juego, también reconoció su naturaleza frívola e inconsecuente (Cerezo Galán, 2009). Como explicó Ortega, "El juego es el arte a través del cual el hombre suspende momentáneamente su esclavitud a la realidad, permitiéndose escapar... El juego es distracción. El hombre necesita descansar de la vida, volviendo hacia una 'ultra-vida'" (Ortega y Gasset, 1958). El juego ofrece un respiro necesario de la vida, una breve escapatoria que paradójicamente nos permite involucrarnos con ella de manera más plena. Sin embargo, aunque el espíritu jovial comparte el sentido de actividad desinteresada del juego, lleva un significado más profundo y sustancial.

El concepto de espíritu jovial de Ortega se alinea estrechamente con el *amor fati* de Nietzsche (amor al destino, Chang, 2024), ya que ambos filósofos abogan por una vida auténtica fiel a uno mismo, haciendo eco de la máxima de Píndaro y Kierkegaard: "hazte quien eres". El vitalismo de Nietzsche enfatiza aceptar la vida en su totalidad, a través de la recurrencia eterna, donde abrazamos todos los aspectos de la existencia (sus altibajos) sin arrepentimiento ni escape. El *amor fati* nos desafía a amar nuestro destino, deseando que nada cambie, "ni en el pasado, ni en el futuro, ni por toda la eternidad" (Nietzsche, 1888). Sin embargo, Ortega enfatiza la necesidad humana de felicidad, la cual cree que proviene de cumplir con la vocación propia dentro de las limitaciones de la vida, de manera similar a un poeta limitado por la forma. Comparte la noción de Nietzsche de *calma jovial*, ayudando a los individuos a tomar control de sus vidas mientras evitan emociones negativas como la ira o la ansiedad. Sin embargo, Ortega advierte contra la conformidad pasiva, afirmando que los seres humanos no son "animales enfermos" a ser superados, sino seres históricos que encuentran la felicidad al realizar sus proyectos de vida personales.

El espíritu jovial implica abrazar la posibilidad de la derrota o incluso de la muerte. Ortega no aboga por el *ser-hacia-la-muerte* como lo hace Heidegger (no se encuentra en el tejado de la casa mirando el suelo hacia su horizonte mortal), pero reconoce que, en ciertos casos, la muerte podría representar el cumplimiento último de la vocación de uno (Gutiérrez Pozo, 2020). En la visión de Ortega, la vida humana se afirma a través de su finitud, sin anhelar la inmortalidad, enfocándose en cambio en trascender la vida natural a través de la cultura, con la libertad y la búsqueda de sentido como principios guía (Cerezo Galán, 1984, p. 106). Según él, esta brevedad condensa e intensifica las experiencias de la vida (Ortega y Gasset, 1930).

En resumen, el espíritu jovial es una aproximación resiliente y alegre hacia la vida que abraza los desafíos existenciales con entusiasmo, integra el esfuerzo con la jovialidad y encuentra sentido y felicidad a través de la búsqueda de la propia vocación. Este enfoque se alinea con valores tales como la autenticidad, la autotranscendencia y la integridad moral. Las siguientes secciones

explorarán cómo este enfoque existencial positivo se contextualiza dentro de la psicología contemporánea.

Un enfoque que integra la primera y segunda ola de la psicología positiva

El enfoque orteguiano ofrece un valioso conocimiento para la psicología, especialmente para la psicología positiva. Su aproximación implicaría un cambio fundamental, redirigiendo el foco psicológico hacia la vida humana como una realidad radical. Las similitudes entre la filosofía de Ortega y la psicología positiva son evidentes en una versión de la psicología positiva que critica el exceso de positividad, mientras enfatiza los diversos significados de la felicidad y la existencia. Tal aproximación reconoce las dificultades y ambigüedades de la vida, tiene en cuenta las influencias sociales y culturales, y hace un llamado a la responsabilidad personal enfocándose en la voluntad de vivir con propósito y significado, abrazando la vida plenamente (Wong, 2011).

Este enfoque existencial integra tanto la primera ola de la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) como la segunda ola iniciada por Wong (2011), pero va un paso más allá. La primera ola de la psicología positiva enfatizó los aspectos positivos de la condición humana que conducen al florecimiento. Sin embargo, en su esfuerzo por resaltar la positividad, esta primera ola pasó por alto los aspectos negativos de la existencia, como la relación que uno tiene con el sufrimiento o la muerte. En respuesta a esta crítica, Wong (2011) propuso la *psicología existencial positiva*, también conocida como la "segunda ola de la psicología positiva" (Ivtzan et al., 2015), la cual integra tanto los aspectos positivos como negativos de la vida en una teoría del bienestar.

No obstante, posiblemente debido a su necesidad de abordar las críticas, la segunda ola de la psicología positiva ha puesto un mayor énfasis en cómo integrar los aspectos negativos de la existencia en lugar de centrarse en la positividad en sí misma. La perspectiva de Ortega, sin embargo, integra ambas olas, enfatizando cómo disfrutar de la vida, centrándose más en la positividad (como la primera ola de psicología positiva), pero desde un punto de vista existencial, considerando las limitaciones de la vida y sus aspectos menos deseables (como en la segunda ola). El espíritu jovial implica una distancia más consciente de los aspectos negativos que el enfoque de Wong, poniendo mayor énfasis en disfrutar de la vida más que en encontrar sentido en el sufrimiento.

Espíritu jovial y apreciación experiencial

El espíritu jovial, aunque de naturaleza existencial, pone un fuerte énfasis en el momento presente, abrazando la vida como un juego y apreciando cada experiencia que se despliega con apertura. Esta perspectiva se alinea con el concepto de apreciación experiencial, que se ha identificado como un factor clave para encontrar sentido en la vida (Kim et al., 2022). El disfrute del momento presente está profundamente arraigado en la cultura española; por ejemplo, España es la cuna del concepto de *fiesta*, una tradición que permea todos los niveles de la sociedad.

Sin embargo, en la visión de Ortega, esta apreciación experiencial está entrelazada con una actitud existencial basada en el valor de la autenticidad y los valores nobles. De manera similar, el espíritu jovial, como la psicología existencial positiva (Wong, 2011), aboga por un compromiso consciente con las dificultades de la vida. Como se ilustra en la Figura 1, Ortega no se queda quieto mirando hacia arriba o hacia abajo; en su lugar, mira hacia adelante, preparado para enfrentar lo que la vida presente (tanto lo bueno como lo malo) mientras anda por el camino de la existencia.

Esta interacción dinámica entre las alegrías y las luchas de la vida también se refleja en la cultura española, donde la celebración de la experiencia coexiste con la expresión del sufrimiento y la pena. Esto se refleja claramente que el *Flamenco*, un estilo musical que transforma el dolor de la vida, especialmente la soledad, la pobreza y el desamor, en arte, alegría y pasión.

Buscar armonía entre el yo y los demás

Según el espíritu jovial, el sentido en la vida debe incluir la autotranscendencia y la búsqueda de valores más allá de uno mismo. Esto se alinea con las ideas de Frankl (1986) y Wong (2014), pero Ortega pone un mayor énfasis en la vocación y la autenticidad como base del sentido en la vida, las cuales dependen de la relación inseparable entre el yo y el mundo. No obstante, Ortega advierte que la excesiva socialización pone en riesgo la autenticidad. A medida que la vida se convierte en menos propia y más colectiva, los individuos pueden perder su *soledad radical*, el aspecto único e intransferible de la vida necesario para desarrollar las convicciones personales. Nadie puede vivir o pensar por nosotros: "la vida misma, el hecho de que no tengamos otra opción que razonar sobre nuestras circunstancias, exige su lugar" (Ortega y Gasset, 1933). Esta idea resuena particularmente en culturas más colectivistas, como la española, donde el pensamiento grupal a menudo eclipsa la individualidad.

Para Ortega y Gasset (1930), esta pérdida del yo en las masas fue un factor clave en la crisis social de principios del siglo XX en España y podría explicar la crisis global actual, donde surgen innumerables conflictos, polarización y problemas de salud mental. Ortega y Gasset (1930) llamó a esto "*una crisis de desorientación*", cuando "no saber qué nos está pasando es lo que nos está pasando". Aquellos desconectados de su propia realidad se falsifican a sí mismos, incapaces de fundamentar sus vidas. Por el contrario, aquellos que abrazan plenamente sus circunstancias "actúan al máximo de su capacidad" (Ortega y Gasset, 1914) y alcanzan una verdadera posesión de sí mismos. Para Ortega, la autoconciencia es vital: "Nada de lo que hagamos sería nuestra vida si no fuéramos conscientes de ella" (Ortega y Gasset, 2008).

El espíritu jovial ofrece un enfoque equilibrado para la relación entre el yo y los demás, uniendo autenticidad y autotranscendencia. Si bien los individuos son inherentemente seres sociales, la verdadera felicidad requiere afirmar la identidad única de uno dentro de las interacciones sociales. La investigación psicológica reciente (por ejemplo, Ford et al., 2015) explora la tensión entre el individualismo y el colectivismo, a menudo influenciada por sesgos culturales e ideológicos. España, como sociedad colectivista dentro de una cultura occidental individualista, ha experimentado significativos cambios culturales en las últimas décadas, integrando ambas dimensiones. La perspectiva de Ortega proporciona un marco unificador que puede guiar estudios futuros sobre cómo los individuos pueden integrarse en el colectivo sin perder su autenticidad.

Este conocimiento es crucial en el mundo polarizado de hoy, donde el individualismo excesivo lleva al desapego, mientras que las ideologías grupales dogmáticas suprimen la identidad personal.

Espíritu jovial y flexibilidad psicológica

El espíritu jovial se asemeja estrechamente al concepto de *flexibilidad psicológica*, el cual tiene su origen en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes et al., 1999), especialmente en su apertura a la experiencia, la aceptación de las dificultades de la vida y el compromiso a través de acciones con los valores personales. La flexibilidad psicológica se ha definido como "la capacidad de contactar con el momento presente de manera más plena como un ser humano consciente, y de cambiar o persistir cuando hacerlo sirve a fines valorados" (Hayes et al., 2006, p. 5). Se ha identificado como un predictor clave de la salud mental y física, mientras que la evitación experiencial rígida, especialmente la supresión de pensamientos y emociones desagradables, se ha asociado fuertemente con la psicopatología (por ejemplo, Chawla & Ostafin, 2007; Kashdan & Rottenberg, 2010).

Un componente central de la flexibilidad psicológica es la *defusión cognitiva* (un concepto relacionado con el *mindfulness*, véase Kabat-Zinn, 1990), entendida como la capacidad de desapegarse de las emociones y pensamientos negativos sin ser dominado por ellos. De manera similar, Ortega aboga por una distancia consciente de las dificultades de la vida, incluyendo el sufrimiento, la pérdida e incluso la muerte, mientras también se permanece desapegado de la validación externa, el elogio o las preocupaciones triviales. Ortega argumenta que ni el éxito ni el fracaso deberían definir el yo (Ortega y Gasset, 1934).

Además, al igual que la base contextualista de la flexibilidad psicológica (véase Biglan & Hayes, 1996), la filosofía de Ortega ve al yo como inseparable de sus circunstancias, moldeado a través de una interacción continua con su entorno. Esta perspectiva refuerza la idea de que el bienestar y la autenticidad emergen no de conceptos rígidos del yo, sino de una relación adaptativa y comprometida con las condiciones siempre cambiantes de la vida.

Sin embargo, existen diferencias significativas entre estos dos constructos. Primero, la flexibilidad psicológica se basa en un marco conductual que se enfoca en la relación entre las experiencias privadas de un individuo (pensamientos y emociones) y sus acciones observables. Su enfoque es terapéutico, con el objetivo de mejorar la adaptabilidad conductual. En cambio, el espíritu jovial, si bien incorpora elementos de la flexibilidad psicológica, es un concepto filosófico más amplio centrado en una forma auténtica de *ser en el mundo*.

En segundo lugar, la flexibilidad psicológica presenta los valores personales como subjetivos y elegidos libremente (por ejemplo, Hayes et al., 2006). Sin embargo, Ortega argumenta que los valores no son simplemente elegidos, sino que existen objetivamente dentro de la relación entre el yo y sus circunstancias. Como resultado, ciertos valores pueden alinearse naturalmente con vocaciones específicas (por ejemplo, un científico que valora profundamente el conocimiento). La filosofía de Ortega une los aspectos objetivos y subjetivos del sentido, alineándose con filósofos modernos como Metz (2013), que también exploran esta interacción.

En tercer lugar, Ortega enfatiza que los valores personales deben estar en armonía con los valores prosociales y nobles. Un individuo debe cumplir con su vocación mientras coexiste armoniosamente con los demás (por ejemplo, un líder mundial debe respetar los derechos humanos). En contraste con el enfoque más individualista de la flexibilidad psicológica, la perspectiva de Ortega introduce una dimensión social necesaria, enfatizando la interacción entre el individuo y el colectivo. El concepto del espíritu jovial está estrechamente relacionado con cómo una persona enmarca y aborda *su vocación en el mundo*, reflejando su actitud hacia ella.

Cuarto, aunque la flexibilidad psicológica fomenta la apertura a la experiencia, el espíritu jovial pone un mayor énfasis en los aspectos lúdicos y celebratorios de la vida, un enfoque profundamente conectado con la cultura española y mediterránea.

Más allá de estas diferencias teóricas, se debe realizar más investigación empírica para analizar cómo el espíritu jovial se relaciona con otros constructos psicológicos como la flexibilidad psicológica (Hayes et al., 2006) y el mindfulness (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 1990), entre otros. Con este fin, sería necesario desarrollar una escala para medir el espíritu jovial, uno de los objetivos de investigación de los autores de este artículo. Estudios en esta dirección podrían proporcionar información sobre cómo el espíritu jovial integra varios constructos psicológicos contemporáneos como parte de un constructo más amplio mientras aporta nuevos elementos de relevancia para ayudar a las personas a enfrentar la vida de manera realista y positiva.

Espíritu jovial y felicidad

Según Ortega, la felicidad o la infelicidad dependen de si una persona está en el camino de cumplir con su vocación, algo que solo puede suceder dentro del contexto de sus circunstancias. Ortega destaca el destino como una fuerza exigente, instándonos a encontrar la felicidad siendo fieles a nosotros mismos y asumiendo la responsabilidad de las circunstancias que nos dan forma. Él mismo personificó esta circunstancialidad deliberada en su trabajo y vida, como su decisión de estudiar en Alemania y sus esfuerzos periodísticos y políticos.

Para Ortega, citando a Goethe, "solo tus sufrimientos y alegrías te instruyen sobre ti mismo" (Ortega y Gasset, 2006, p. 130). Las experiencias emocionales y los estados corporales nos guían hacia nuestra vocación (Expósito Roper, 2018). Ortega observa que "el *mal humor*" es una señal clara de que se está viviendo contra la vocación (Ortega y Gasset, 2006). Cuando nos alineamos con nuestras circunstancias, experimentamos felicidad; cuando no lo hacemos, sentimos malestar. Sin embargo, estos estados emocionales no deben entenderse de manera hedonista, ya que la vocación va más allá del placer o el dolor. La vocación responde al anhelo más profundo de nuestro ser (Ortega y Gasset, 2009). Así, existen dolores e incomodidades que, cuando se alinean con la tarea creativa de convertirse en uno mismo, son soportables e incluso pueden ser una fuente de valor. De manera similar, existen satisfacciones y placeres que pueden alejarnos de nuestro ser más auténtico, llevándonos a estados profundos de infelicidad (Cerezo Galán, 1984).

El espíritu jovial se alinea con la *felicidad eudaimónica* y el *bienestar* (por ejemplo, Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008), pero pone un mayor énfasis en la autenticidad, la armonía interior y la armonía con el mundo. Estas cualidades se reflejan mejor en la *felicidad chairónica*,

la cual implica cultivar un sentido de armonía, adoptar una visión positiva y madura de la vida, mantener la atención plena en el momento presente y abrazar una existencia autotrascendente (Wong, 2011). El modelo propuesto para esta forma de felicidad, conocida como *felicidad madura* (Carreno et al., 2023; Wong & Bowers, 2018), se caracteriza por el equilibrio interior, relaciones armoniosas, tranquilidad, paz mental y flexibilidad psicológica. Este estado emerge de integrar tanto las experiencias positivas como las negativas de la vida.

De forma notable, la felicidad madura ha demostrado un vínculo más fuerte con la salud mental que el modelo tradicional PERMA de la psicología positiva, especialmente entre las poblaciones más vulnerables (Carreno et al., 2021). El espíritu jovial puede servir como un marco para abordar la vida de una manera que fomente esta forma de felicidad armoniosa y madura. Hasta la fecha se han propuesto otros marcos como el modelo CasMac (Wong & Bowers, 2018) en esta dirección, pero requieren de más investigación empírica. Futuros estudios podrían explorar las conexiones entre estos constructos, con el espíritu jovial actuando como un puente entre la felicidad eudaimónica y la felicidad madura.

Espíritu jovial y el sentido en la vida

Para Ortega, la fidelidad a uno mismo implica trascender la inercia y trabajar activamente para convertirse en el *yo auténtico*. Esto conlleva asumir la *responsabilidad* de la vocación de uno, establecer metas significativas y resistir los roles convencionales impuestos por la familia, la escuela o la sociedad. Si bien las circunstancias ofrecen oportunidades, también exigen decisiones valientes. Rechazando el fatalismo, Ortega sostiene que los individuos pueden aceptar, rechazar o cumplir parcialmente su vocación, una perspectiva que se alinea con las ideas de Viktor Frankl y Paul Wong sobre la responsabilidad y su creencia de que el sentido en la vida se descubre en última instancia, no se construye sin más. La vocación requiere acción.

En términos de Ortega, la vida es una tarea inevitable que exige un compromiso continuo. No somos libres para ser pasivos; más bien, debemos enfrentar y transformar nuestras circunstancias con la razón vital; navegando los desafíos de la vida con un sentido de aventura, calma y un temperamento jovial mientras resistimos la conformidad (Moreno-Fernández, 2009). Aunque los individuos pueden elegir diferentes sentidos en la vida, Ortega sostiene que el sentido más auténtico surge desde dentro, al abrazar el "ser que debemos ser". Si bien las fuentes externas de sentido (por ejemplo, las relaciones) pueden proporcionar satisfacción, el sentido más profundo de propósito proviene de alinearse con la vocación de uno.

Esta distinción entre un sentido más auténtico y menos auténtico presenta nuevas oportunidades de investigación. Por ejemplo, se podría investigar cómo la autenticidad impacta en el bienestar psicológico, cómo el sufrimiento se integra en la autorrealización y cómo los distintos grados de autenticidad modelan la felicidad a través del sentido en la vida. Algunos académicos desafían la idea de un "*yo verdadero*" fijo (véase Rivera et al., 2019; Schlegel et al., 2013), argumentando que la identidad está moldeada por el contexto. Ortega reconoce este aspecto, enfatizando que la autenticidad es relacional, surgiendo de la interacción entre el yo y sus circunstancias. La vocación, según su visión, no proviene exclusivamente del interior, sino que emerge a través de esta interacción dinámica, reforzando su filosofía anti-esencialista.

Estudios recientes consistentemente vinculan la autenticidad con el sentido y el bienestar (Lutz et al., 2023; Rivera et al., 2019; Schlegel et al., 2013). En base a la aproximación de Ortega, proponemos que la autenticidad es una dimensión central del sentido en la vida, complementando facetas ya establecidas como el propósito, la coherencia y la importancia (George & Park, 2016; Kim et al., 2022; Martela & Steger, 2016). Por ejemplo, Lutz et al. (2023) encontraron que la autenticidad se asocia significativamente con el propósito y la coherencia, lo que respalda la noción de que es un aspecto fundamental de una vida con sentido.

Además, para Ortega, la *libertad* es una condición crucial pero insuficiente para la autenticidad y el sentido. Si bien los individuos deben ser libres para explorar el sentido en su vida, no todos los sentidos elegidos libremente son auténticos. Alguien podría adoptar erróneamente un propósito superficial o influido externamente de forma inconsciente. En esta línea se sería de utilidad llevar a cabo investigaciones que analicen la interacción entre libertad, autenticidad y sentido, ofreciendo una comprensión más profunda de cómo los individuos construyen vidas con sentido.

El espíritu jovial de Ortega también introduce una nueva vía de investigación sobre las estrategias de afrontamiento. Esta actitud jovial-existencial podría explorarse en relación con la salud mental, el sentido de la vida y el bienestar. Comparte elementos con el *afrontamiento centrado en el sentido* (Eisenbeck et al., 2022), el cual ha demostrado una profunda conexión con la salud mental y física en comparación con otros estilos de afrontamiento. Sin embargo, el espíritu jovial va más allá del afrontamiento centrado en el sentido, al integrar de manera única el desapego consciente, la jovialidad, la conciencia de la mortalidad y la autenticidad.

Intervenciones psicológicas

Las ideas de Ortega sobre el espíritu jovial, incluida la vocación, la autenticidad y la relación entre el yo y las circunstancias, podrían enriquecer las intervenciones psicológicas contemporáneas. Por un lado, podrían desarrollarse directamente nuevas intervenciones para fomentar el espíritu jovial y explorar su impacto en diversas áreas como el sentido, la autenticidad, la felicidad, así como la salud mental y física. Por otro lado, enfoques terapéuticos como las terapias centradas en el sentido (Russo-Netzer et al., 2016), ACT u otras terapias contextuales (para una revisión, véase Ost, 2008), la logoterapia (Frankl, 1985) y las intervenciones basadas en la psicología positiva (por ejemplo, Seligman et al., 2005) podrían integrar la perspectiva de Ortega para mejorar su efectividad a la hora de ayudar a los individuos a identificar y perseguir su vocación auténtica, vivir de manera más realista con mayor positividad y armonía con el mundo, fomentando en última instancia un mayor sentido en la vida, más felicidad y resiliencia, entre otros beneficios.

Al explorar las interacciones entre la historia personal, los rasgos y las circunstancias, los terapeutas podrían guiar a los individuos hacia una vida más auténtica. En culturas individualistas, donde el logro personal a menudo tiene prioridad, el énfasis de Ortega en situar el yo dentro de un contexto más amplio podría ayudar a equilibrar el crecimiento personal con la conexión con los demás. Mientras tanto, en culturas colectivistas, donde la conformidad y la adhesión a roles y valores externos suelen dominar, la noción de vocación de Ortega puede promover que los aspectos más auténticos y personales de cada individuo no queden relegados.

Conclusiones

Este artículo explora la filosofía de Ortega y Gasset, particularmente su concepto del espíritu jovial, y lo contextualiza dentro de la psicología contemporánea, especialmente en el campo de la psicología positiva. Si adoptamos la visión de Ortega de que la vida inherentemente involucra drama, riesgo e incertidumbre, se vuelve necesario repensar la psicología positiva tradicional, similar a cómo se propone con la *psicología positiva 2.0* de Wong (2011), y como se aboga en el actual número especial sobre *psicología existencial positiva* (Chang, 2024). Para Ortega, la vida está llena de luchas, así como de momentos de ilusión, alegría, éxito, seguridad, jovialidad, serenidad, calma, juego, vacaciones, bienestar y felicidad, todos los cuales contribuyen al espíritu jovial y la disposición serena característica de su filosofía. Los desafíos de la vida (lo que Ortega denomina "el naufragio") son esenciales para el crecimiento, ya que nos modelan y nos fortalecen.

Su filosofía sugiere que la cultura psicológica moderna, centrada en etiquetas diagnósticas, la búsqueda de la felicidad individualista y utópica y la evitación del malestar, crea una fragilidad que conduce a problemas psicológicos. Al igual que los músculos, el espíritu humano requiere entrenamiento, por lo tanto, el estrés derivado de las circunstancias es necesario. Es aconsejable que no todo sea fácil y alegre. El exceso de facilidad conduce a un yo adormecido (lo que Ortega describe como somnambúlico), similar a la juventud atrapada en una crisis perpetua de inmadurez. Al abrazar las inevitables luchas de la vida, forjamos una conexión más profunda con nuestra autenticidad y nos recordamos nuestra condición de "seres naufragos", o centauros ontológicos: parte naturales, parte históricos (Ortega y Gasset, 2006, p. 570).

La filosofía raciovitalista de Ortega aboga por una visión equilibrada de la vida que reconoce sus problemas inherentes, pero responde con optimismo, realismo y vitalidad. Es una filosofía que dice "sí" a la vida mientras reconoce sus desafíos existenciales y biográficos inherentes. A diferencia de las filosofías existenciales centradas en la ansiedad y la muerte (Heidegger), la náusea y la nada (Sartre), la absurdidad o la falta de sentido (Camus), o el sentido trágico de la vida (Unamuno), Ortega nos anima a enfrentar los desafíos de la vida con un espíritu tranquilo y jovial. Como señala Ortega, no es en la ansiedad, sino en esa calma jovial donde uno puede realmente apoderarse de su vida y existir de verdad (Ortega y Gasset, 2010).

El espíritu jovial está estrechamente relacionado con constructos psicológicos contemporáneos como la apreciación experiencial, la flexibilidad psicológica, la felicidad madura y el afrontamiento centrado en el sentido, entre otros. Sin embargo, debido a su trasfondo filosófico y sus raíces mediterráneas españolas, el espíritu jovial integra estos constructos psicológicos desde una perspectiva más amplia, donde se considera la armonía entre el yo y los demás. Además, la filosofía de vida de Ortega ofrece ideas sobre cómo incluir la autenticidad y la libertad en la investigación sobre el sentido en la vida, abogando por un yo proactivo que busca dinámicamente ser fiel a sí mismo en armonía con sus circunstancias. El espíritu jovial puede investigarse empíricamente desarrollando medidas cuantitativas de este constructo e incorporándolo en las intervenciones psicológicas actuales para mejorar su efectividad.

El enfoque de Ortega integra la primera y segunda ola de la psicología positiva. Un hallazgo clave de su obra es que una psicología que a menudo ignora el sufrimiento, el dolor y la muerte como partes inherentes y necesarias de la vida humana, es tan incompleta como aquella que solo

se enfoca en la felicidad y el bienestar. Avanzar hacia un enfoque de la psicología inspirado en Ortega fomentaría una actitud más saludable frente a las inevitables adversidades de la vida, pero de una manera jovial y feliz. Esto podría ayudar a crear una sociedad más feliz y resiliente, menos inclinada a patologizar el malestar psicológico como una enfermedad. Tales consideraciones son esenciales al repensar la psicología positiva para nuestro tiempo.

Referencias

- Aristoteles. (350 a.C. / 1998). *Etica nicomaquea*. Gredos.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied & Preventive Psychology*, 5(1), 47-57. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80026-6)
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Greville, J., & Wong, P. T. P. (2023). Cross-cultural psychometric analysis of the mature happiness scale-revised: mature happiness, psychological inflexibility, and the PERMA model. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1075-1099. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00633-7>
- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Pérez-Escobar, J. A., & García-Montes, J. M. (2021). Inner harmony as an essential facet of well-being: A multinational study during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 648280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648280>
- Chang, E. C. (2024). An appraisal of Nietzsche's philosophical concept of amor fati: A potentially useful psychological construct in the study of positive human existence? *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/hum0000354>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: an empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Cerezo Galán, P. (1984). *La voluntad de aventura. Aproximamiento crítico al pensamiento de Ortega y Gasset*. Ariel.

- Cerezo Galán, P. (2009). La ética de la alegría creadora. *Revista de Estudios Orteguianos*, 18, 129-170
- Cerezo Galán, P. (2014). El sentido de la técnica: una confrontación entre Ortega y Heidegger. En M. C. Paredes Martín (Ed.), *Técnica y Verdad* (pp. 45-68). Sociedad Castellano-Leonesa de Filosofía.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Wong, P. T. P., Hicks, J. A., María, R.-R. G., Puga, J. L., Greville, J., Testoni, I., Biancalani, G., López, A. C. C., Villareal, S., Enea, V., Schulz-Quach, C., Jansen, J., Sanchez-Ruiz, M.-J., Yildirim, M., Arslan, G., Cruz, J. F. A., Sofia, R. M., ... García-Montes, J. M. (2022). An International Study on Psychological Coping During COVID-19: Towards a Meaning-Centered Coping Style. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(1), 100256.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100256>
- Expósito Ropero, N. (2018). Vocación, vida auténtica y estados de ánimo: una meditación antropológica a partir de José Ortega y Gasset. En L. P. Rodríguez Suárez (Ed.), *Patologías de la existencia. Enfoques filosófico-antropológicos* (pp. 327-337). Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Uchida, Y., Koopmann-Holm, B., Floerke, V. A., Uhrig, M., Bokhan, T., & Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology. General*, 144(6), 1053–1062.
<https://doi.org/10.1037/xge0000108>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Simon & Schuster.
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy* (Revised Edition.). Vintage.
- Gajardo-Jaña, P. (2023). Pensar la muerte desde Ortega: ¿qué significa morir humanamente? *Littera Scripta*, 5, 55-80
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Gutiérrez Pozo, A. (2020). Ser para la vocación. Muerte y vocación como claves de la finitud humana en Ortega y Gasset. *Anales del Seminario de Historia de la Filosofía*, 37(2), 295-307. <https://doi.org/10.5209/ashf.67121>
- Gutiérrez Pozo, A. (2021). Don Juan, Don Quijote, San Mauricio y el arquero, figuras del heroísmo moral en Ortega y Gasset. Por una moral humanista. *Convivium. Revista de Filosofía*, 34, 5-39.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Husserl, E. (1936 / 2010). *La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental*. Prometeo.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second Wave Positive Psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315740010>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised Edition). Bantam Books.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kim, J., Holte, P., Martela, F., Shanahan, C., Li, Z., Zhang, H., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2022). Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nature Human Behaviour*, 6(5), 677–690. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01283-6>
- Kipling, R. (1910). *Rewards and Fairies* (Vol. 4218). Macmillan.
- Lutz, P. K., Newman, D. B., Schlegel, R. J., & Wirtz, D. (2023). Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, 91, 541–555. <https://doi.org/10.1111/jopy.12753>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Megino-Rodríguez, C. (2016). Ecos aristotélicos en la ética de Ortega [Aristotelean echoes in Ortega's Ethics]. *ISEGORÍA. Revista de Filosofía Moral y Política*, 54 225-237.
- Metz, T. (2013). *Meaning in Life*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199599318.001.0001>
- Moreno-Fernández, A. (2009). Crisis epocal. Un reencuentro con Ortega, en: Ávila, R., Estrada, J. A., Ruiz, E. (Eds.), *Itinerarios del nihilismo* (pp. 119-138). Arena Libros.
- Moreno-Fernández, A. (2011). Ortega y Gasset: religión y problema en España. *Pensamiento. Revista de Investigación e Información Filosófica*, 67(253), 459-486.

Muñoz-Fernández, A. (2010). Un punto de encuentro entre las tradiciones filosóficas alemana y española: el concepto de “Lebensphilosophie” y de “(racio)vitalismo”. *Cuadernos de Filología Alemana, Anejo II*, 267-276.

Nietzsche, F. (1888). *Ecce Hommo: How one becomes what one is*. Classics Series.

Ortega y Gasset, J. (1914). *Meditaciones del Quijote*. Editorial Renacimiento.

Ortega y Gasset, J. (1923). *El tema de nuestro tiempo*. Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1930). *La rebelión de las masas*. Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1932). *Goethe desde dentro*. Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1933). *En torno a Galileo: obras completas*. Revista de Occidente

Ortega y Gasset, J. (1934). *Nuevas casas antiguas*. Espasa-Calpe.

Ortega y Gasset, J. (1947). *La idea de principio en Leibniz y la evolución de la teoría deductiva*. Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1957). *El hombre y la gente*. Revista de Occidente.

Ortega y Gasset, J. (1958). *Prólogo para alemanes*. Taurus.

Ortega y Gasset, J. (2006). *Obras Completas. Tomo V –1932/1940– Obra Póstuma*. Fundación Ortega y Gasset/Taurus.

Ortega y Gasset, J. (2008). *Obras Completas. Tomo VIII –1926/1932– Obra Póstuma*. Fundación Ortega y Gasset/Taurus.

Ortega y Gasset, J. (2009). *Obras Completas. Tomo IX –1933/1948– Obra Póstuma*. Fundación Ortega y Gasset/Taurus.

Ortega y Gasset, J. (2010). *Obras Completas. Tomo VI –1941/1955*. Fundación Ortega y Gasset/Taurus.

Ost L. G. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: a systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 296–321. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.12.005>

Pérez-Álvarez, M. (1996). *Tratamientos psicológicos*. Universitas

Pérez-Álvarez, M. (2016). The science of happiness: As felicitous as it is fallacious. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 36(1), 1–19. <https://doi.org/10.1037/teo0000030>

- Pérez-Álvarez, M., & García-Montes, J. M. (2004). Personality as a work of art. *Theory & Psychology*, 14(5), 647-667. <https://doi.org/10.1177/095935430404046177>
- Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A., & Schlegel, R. J. (2019). Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being. *Review of General Psychology*, 23, 113–126.
- Russo-Netzer, P., Schulenberg, S. E., & Batthyany, A. (2016). *Clinical perspectives on meaning*. Springer International Publishing Switzerland.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sartre, J.-P. (2018). *Being and Nothingness: An Essay in Phenomenological Ontology* (S. Richmond, Trans.; 1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429434013>
- Schlegel, R. J., Smith, C. M., & Hirsch, K. A. (2013). Examining the true self as a wellspring of meaning. En J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life* (pp. 177–188). Spring Science + Business Media.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Silver, P. W. (1978). *Ortega as a Phenomenologist: The Genesis of Meditations on Quixote*. Columbia University Press.
- Unamuno, M. (1912). *Del sentimiento trágico de la vida*. Editorial Renacimiento.
- Unamuno, M. (1931). *San Manuel Bueno, mártir*. Espasa-Calpe.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning seeking model and positive psychology. En A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 149–184). Springer.

Wong, P. T. P., & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global wellbeing in difficult times. In *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society* (pp. 112–134). Hershey, PA: IGI Global.

Wong, P. T. P., & Roy, S. (2017). Critique of positive psychology and positive interventions. En N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *The Routledge international handbook of critical positive psychology*. Routledge.

Autores:

José Manuel García-Montes
Departamento de Psicología, Universidad de Almería, Almería, España

Marino Pérez Álvarez
Academia de Psicología de España, Madrid, España

Agustín Jacinto Moreno Fernández
Departamento de Filosofía II, Universidad de Granada, Granada, España

Juan García-Haro
Servicio de Salud del Principado de Asturias, España

Nikolett Eisenbeck
Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Psicología,
Universidad de Sevilla, Sevilla, España

David F. Carreño (*Autor de correspondencia*)
Departamento de Psicología, Universidad de Almería, Almería, España
carrenodf@gmail.com