



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN
Y HUMANIDADES**

**MAESTRÍA EN LITERATURA MENCIÓN LITERATURA
INFANTIL Y JUVENIL**

**Búsqueda del sentido de la existencia en la protagonista
de *Mil novecientas cuatro vacas*, de María Cristina Aparicio**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

**MAGÍSTER EN LITERATURA CON MENCIÓN EN
LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL**

Autor: Osorio Quintana Loanny Renata

Director: González Tamayo Norman Alberto

LOJA

2024



Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

2024

Aprobación del director del Trabajo de Titulación

Loja, día de mes de año

Doctor

Carlos María Vacacela Medina

Director de la maestría de Literatura con mención en Literatura infantil y juvenil

Ciudad.-

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Titulación denominado: Búsqueda del sentido de la existencia en la protagonista de *Mil novecientas cuatro vacas*, de María Cristina Aparicio realizado por Loanny Renata Osorio Quintana ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Norman Alberto González Tamayo, Ph.D.

C.I.: 1710015445

Correo electrónico: nagonzalez2@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Loanny Renata Osorio Quintana, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autor (a) del Trabajo de Titulación denominado: Búsqueda del sentido de la existencia en la protagonista de *Mil novecientas cuatro vacas*, de María Cristina Aparicio, de la maestría de Literatura mención Literatura Infantil y Juvenil, específicamente de los contenidos comprendidos en: (se debe colocar los nombres de los capítulos elaborados en el Trabajo de Titulación), siendo Norman Alberto González Tamayo, director (a) del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

Que la presente obra, producto de mis actividades académicas y de investigación, forma parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja, de conformidad con el artículo 20, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior; y, artículo 91 del Estatuto Orgánico de la UTPL, que establece: "Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad", en tal virtud, cedo a favor de la Universidad Técnica Particular de Loja la titularidad de los derechos patrimoniales que me corresponden en calidad de autor/a, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de su vigencia.

La Universidad Técnica Particular de Loja queda facultada para ingresar el presente trabajo al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

.....

Autor: Loanny Renata Osorio Quintana

C.I.: 1723141477

Correo electrónico: loannyosorioquintan@yahoo.es

Dedicatoria

A mis padres quienes me alentaron a empezar este reto.

Mis hermanas que me han acompañado en este proceso.

A los libros que desde pequeña me han enseñado una forma distinta de ver la vida.

A la Universidad Técnica Particular de Loja y sus docentes quienes me han permitido desarrollarme profesional y personalmente.

Agradecimiento

Primeramente, agradezco a Dios, el dador de la sabiduría y las fuerzas, gracias a quien he podido enfrentar este gran reto en mi vida estudiantil. Agradezco especialmente a mi familia quienes son mi soporte en toda actividad que emprendo, mis padres quienes a través de su trabajo y dedicación me enseñaron la importancia de esforzarme y a quienes les debo lo que soy, mis hermanas que siempre están junto a mí siendo mi soporte, mis primos quienes me brindaron apoyo cuando lo necesité.

Índice de contenido

Carátula	¡Error! Marcador no definido.
Aprobación del director del Trabajo de Titulación	II
Declaración de autoría y cesión de derechos.....	III
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice de contenido	VII
Resumen	1
Abstract.....	1
Introducción.....	2
Capítulo uno.....	5
Búsqueda del sentido de la existencia.....	5
1.1 Definición de existencia	4
1.2 Definición de sentido de la existencia.....	8
1.2.1 La felicidad como finalidad de la existencia.....	9
Capítulo dos	11
Roles de los personajes en la búsqueda del sentido de la existencia.....	11
2.1 Rol de los amigos	11
2.2 Rol de la familia.....	13
2.3 Rol individual	16
Capítulo tres.....	17
Problemáticas juveniles en Mil novecientos cuatro vacas	17
3.1 La separación.....	17
3.2 El suicidio.....	19
3.3 El embarazo juvenil	21
Capítulo cuatro	23
La Psicología en la búsqueda del sentido de la existencia	23
4.1 Autoestima	23
4.2 Relacionamiento social	24

4.3 Emociones.....	25
Capítulo cinco.....	27
La búsqueda del sentido de la existencia, un proceso continuo.....	27
5.1 Actitudes que determinan el encuentro del sentido de la existencia	27
5.2 La búsqueda del sentido de la existencia se encamina.....	29
Conclusiones	32
Referencias	33

Resumen

El presente ensayo titulado *Búsqueda del sentido de la existencia en la protagonista de Mil novecientos cuatro vacas, de María Cristina Aparicio*, es un análisis a la obra de la escritora colomboecuatoriana que explica la representación literaria de la búsqueda del sentido de la existencia. El tema gira en torno a la representación de la búsqueda del sentido de la existencia de María Antonia después de la pérdida de su hermano; por este motivo se analizará en qué consiste el sentido de la existencia, y cómo dar respuesta a esas interrogantes que son comunes en algún momento de la vida tales como ¿quién soy? ¿por qué estoy aquí?, así como también aquellos factores que influyen en la búsqueda de ella, que pueden ser intrínsecos y extrínsecos, por este motivo se incluyen definiciones y puntos de vista a la luz de la filosofía, antropología, sociología. Mediante una aproximación especial de la psicología este ensayo expone como la autora muestra el proceso de la búsqueda del sentido de la existencia, que es común en diversas edades, tomando como referencia a una adolescente.

Palabras clave: sentido, existencia, búsqueda

Abstract

The following essay titled *Búsqueda del sentido de la existencia en la protagonista de Mil novecientas cuatro vacas*, de María Cristina Aparicio, is an analysis of the literary work by the Colombian-Ecuadorian writer that explains the literary representation for meaning in life. The main topic is about María Antonia and the search for meaning in life after losing her brother; this is the reason why the meaning in life and what it consists of will be analyzed, and how to answer those questions that are common in any moment of life such as Who I am? Why I am here? as well as those factors that influence its searching, that can be intrinsic or extrinsic; for this reason, some definitions are included and points of view in light of philosophy, anthropology, sociology. Throughout a psychology special approximation this essay present how the author shows the process of searching for meaning in life, that is common in different ages, on the basis of a teenager.

Keywords: meaning, life, searching

Introducción

La adolescencia es una época llena de cambios, los adolescentes no son niños, pero tampoco adultos; con esta premisa, empieza el proceso de búsqueda del sentido de su existencia. Encajar en la sociedad e incluso en la familia puede ser un reto muy grande, las presiones del entorno que los rodea podrían influir positiva o negativamente en ellos, por lo cual deben encontrar sus propias herramientas para hacer frente a las problemáticas.

La narración de la búsqueda del sentido de la existencia en la literatura juvenil presenta un importante papel, pues es la representación escrita de una necesidad humana. Si bien la búsqueda del sentido de la existencia es un camino largo y difícil en circunstancias normales, en este ensayo, analizaremos este proceso en Toti, una joven que perdió a su hermano por suicidio, con un hogar de padres separados y amigos que enfrentaban situaciones complicadas.

Mil novecientas cuatro vacas es una obra literaria que narra la historia de María Josefa "Toti", una joven proveniente de un hogar disfuncional, con un espíritu libre que se negaba a ser moldeada por las exigencias de la madre. A raíz del suicidio de su hermano, lanza una de sus conocidas miradas a su madre, ella se enoja y le dice que no la quiere volver a ver, motivo por el cual Toti se va de su hogar. Sin tener a dónde ir, evitando a la familia de su padre, sin saber mucho de la familia de su madre, tomó un bus y se bajó en la parada del matarife, allí se quedó viendo cómo Ígor mataba las vacas... De esa manera empieza el viaje en búsqueda del sentido de la existencia, con el suicidio de su hermano en mente, las historias de Ígor, su mejor amiga, Luz Elena, la enfermedad de la madre, Gemita, la familia de su padre, y un largo camino lleno de dificultades propias y de las personas que la rodean serán primordiales para encontrar sentido a su existencia.

La búsqueda del sentido de la existencia es un tema frecuente en los adolescentes e incluso en los adultos. Es común en algún momento de la vida preguntarnos a nosotros mismos ¿quiénes somos?, ¿por qué estamos aquí? A estas preguntas las podemos denominar como predecesoras de la búsqueda del sentido de la existencia.

Mediante este ensayo pretendo analizar cómo las situaciones que vive, las problemáticas inherentes a la vida diaria y aquellas referentes a la edad que tiene la protagonista de *Mil novecientas cuatro vacas* son determinantes para la búsqueda del sentido de la existencia.

Sin embargo, esta búsqueda no es nada fácil y no depende únicamente de la persona, pues, aunque los factores intrínsecos tienen un papel importante, también existen factores extrínsecos que afectarán este proceso.

En las páginas de este ensayo se responderá a la interrogante ¿cómo se representa la búsqueda del sentido de la existencia en la obra *Mil novecientas cuatro vacas*?

Capítulo uno

Búsqueda del sentido de la existencia

1.1 Definición de existencia

La existencia es un término en el cual no se piensa a menudo, ya que damos por sentada nuestra existencia; sin embargo, en ocasiones, es necesario mirar un poco más de cerca el significado de este vocablo. Al pensar en existencia, ¿qué ideas surgen en la mente? Es común pensar en la filosofía, sociología y antropología, pero la existencia también está fuertemente conectada con la psicología.

La Real Academia Española establece el siguiente significado: “Por oposición a esencia, realidad concreta de un ente cualquiera. En el léxico del existencialismo, por antonom., existencia humana.” (Real Academia Española, s.f., definición 3). Se podría decir que nuestra existencia se relaciona con nuestra realidad.

Al analizar el significado de existencia, es necesario dar un vistazo al origen de la humanidad pues son temáticas que van ligadas. Respecto a la existencia, Wilson (2014) afirma lo siguiente: “La existencia de la humanidad, dan por sentado, tiene una finalidad. Los individuos tienen un propósito en esta Tierra. Tanto la humanidad como los individuos cuentan con un sentido” (p. 13). Como es notorio en la cita, la existencia va relacionada con un propósito, una razón para existir. Esta apreciación, desde un punto de vista creacionista, indica que el ser humano es creado para trascender.

En este primer enunciado se puede observar una intencionalidad, sin embargo, también hay una segunda concepción, según nos indica Wilson (2014), existe una visión que es como la ciencia ve al mundo, sin una creación siguiendo reglas de causa y efecto. Analizando la existencia desde el campo académico y científico, las concepciones evolucionistas afirman que el ser humano se encuentra en el universo como fruto del azar, por dicho motivo en ocasiones se siente solo pues no tiene quien lo ayude ni un propósito establecido.

Dudley (2018) afirma que “para Aristóteles el objetivo de todos los seres vivos es desarrollarse hacia su mejor condición y esforzarse por sobrevivir”. Este objetivo varía en

función del ser vivo, en el reino vegetal y animal la supervivencia se basa en el principio nacer, crecer y reproducirse; sin embargo, en el ser humano, este objetivo es distinto pues la búsqueda de una mejor condición se relaciona con el bienestar físico, mental y espiritual.

Si bien nosotros existimos sin haberlo pedido, nuestra existencia debe ser plena, trascendental y para ello es necesario tener un propósito, una razón de ser y por qué no brindar un sentido a nuestra existencia. La realidad de cada ser humano es distinta, al ver las dificultades que tiene cada persona es común preguntarse por qué, pero es lamentable no poder responder esta interrogante. Sin embargo, la vida continúa, la sociedad se esfuerza por avanzar rápidamente buscando la productividad de cada persona y descuidando la esencia del ser humano, de las diferentes especies existentes se puede observar diversas estructuras sociales, algunas independientes, otras que viven en manadas, rebaños, etc.; el ser humano vive en comunidad, esta comunidad se interrelaciona constantemente y no se reduce únicamente al núcleo familiar pues los diversos actores se relacionan a su vez con otros grupos, esta realidad nos debe dar importantes luces en cuanto a la existencia, ya que como seres sociables la existencia cobra un nuevo significado. Toti buscará este sentido a través de las personas que la rodean, ver las vidas con las dificultades de cada uno, y encontrar soluciones a los problemas de los demás la ayuda a tener una nueva visión de su propia existencia.

Un ser sociable liga su existencia a la de los demás, y a pesar de la acertada declaración de Immanuel Kant (1781), famoso filósofo prusiano, quien explica que “la determinación de mi existencia sólo puede ocurrir según la forma del sentido interno, en el modo particular como lo múltiple, que yo enlazo, es dado en la intuición interna” (p. 253), el sentido de la existencia se desarrolla en uno mismo, no proviene de fuerzas exteriores, debido a esto, al momento de analizar la existencia, es importante observar que la determinación ocurre de manera interna; es decir, la persona determina su existencia individual y las demás personas del medio que rodean a cada individuo no determinan la existencia aunque influyen en ella.

Al observar a otra persona, se obtiene una visión quizás distinta de las dificultades que tiene, pues se aprecia desde cierta distancia, la cual no permite entender por completo la situación, pero al ver y ser un apoyo para los demás, cada persona va tejiendo una red en cuanto a la existencia personal, en ocasiones es más fácil ver la realidad en otra persona en lugar de uno mismo; es por esto por lo que los demás seres humanos son un factor fundamental al momento de filosofar sobre la existencia propia.

Otro punto de vista lo establece Oriol (2013), indicando lo siguiente:

Desde el punto de vista historiográfico que tiene como exponentes a Aristóteles y Tomás de Aquino la existencia es relacionada con pensar-ser y por ende con el realismo metafísico.

Desde el punto de vista dogmático la existencia es “la ciencia del ser en cuanto tal”. (p. 49)

Aquí se puede observar cómo el punto de vista cambia la opinión en cuanto al tema, mientras para Aristóteles y Tomás de Aquino la existencia se relaciona con el pensamiento humano, un punto de vista dogmático concibe la existencia como una ciencia, “*la ciencia de ser*”, un punto de vista se enfoca en el pensar y el otro en actuar.

Rudolph (2019) indica que “la razón encausada por la afectividad, o viceversa — dentro de los límites de la moral—, da una multiplicidad asombrosa de posibilidades de existencia en los más variados campos”. A partir de este enunciado podemos observar la variabilidad de la existencia. Si bien el ser humano existe, también tiene un universo infinito de posibilidades en los cuales varía en qué manera determinamos nuestra existencia. La razón tiene un papel importante en la existencia, pero como indica Rudolph, esta debe ser encausada dentro de un límite; dependiendo de la función y el modo en el que utilicemos la razón, varía nuestra existencia. Es fundamental recordar que la razón está relacionada con el lado lógico mientras que la afectividad está fuertemente ligada con los sentimientos.

Según Karl Jaspers, las personas tienen requerimientos condicionales e incondicionales, los requerimientos condicionales hacen referencia a nuestras necesidades de existencia tales como vestido, comida, etc.; por el contrario, los requerimientos

incondicionales —reconocimiento, autoestima, etc.— provienen de nosotros mismos (Rudolph, 2019). Son estos requerimientos incondicionales los que nos diferencian de otras criaturas. Abraham Maslow en cambio se refiere a ellos como motivación primaria (condicional) y secundaria (incondicional), dichos motivos influyen entre ellos, sin embargo, primeramente, es necesario suplir los motivos primarios ya que, una vez satisfechos, la concentración se podrá centrar en la consecución de los secundarios, siendo la cúspide de esta pirámide *la autorrealización* (Cosacov, 2014).

Con este concepto nos adentramos más en la existencia, no solamente como un producto del azar o resultado de una creación, sino como seres humanos con distintos intereses que van más allá de nuestras necesidades físico-biológicas, una necesidad de bienestar y de encontrar una razón para ser. La necesidad de autorrealización demuestra la importancia de conocerse, para que una persona pueda conocerse es imprescindible cuestionar su existencia, ya que de esta manera podrá observar a detalle en qué radica el significado de esta palabra que es tan amplia y abarcadora.

Al estudiar la escuela aprendemos el ciclo de vida de los seres vivos, pero en nuestra vida diaria comprobamos que nuestra existencia va más allá de este ciclo; y surgen las dudas: ¿Por qué existimos? ¿Venimos a este mundo a tener un paso fugaz y luego pasar al olvido? ¿Tiene un sentido nuestra existencia?

En ocasiones, la existencia no es tan sencilla como respirar o suplir nuestras necesidades básicas. Existen situaciones que escapan del control humano, tales como dificultades económicas, problemas de salud, desastres naturales, y otras calamidades que ponen en tela de duda la existencia; para algunas personas se convierte en una carga pesada de llevar o en una sucesión monótona de días en los cuales se siguen patrones determinados. La existencia también está relacionada con la muerte. ¿Qué es la muerte? La culminación de la existencia.

En la novela, se hace notoria la existencia a través de una muerte trágica, como es el suicidio de Nicolás, Toti inicia preguntándose sobre la existencia al estar sentada frente a un matarife, ver la muerte de las vacas y cómo Ígor marca una línea en la pared por cada res

que mata, pero también se pregunta sobre la muerte, piensa en Nico y cómo fue su muerte, las cargas que él ha llevado y en qué momento se volvió tan difícil su existencia. Esta tiene distintos enfoques y formas de ser interpretada; por ejemplo, a mediados del siglo XX surge la corriente del existencialismo, García (2017) explica que mediante esta corriente la existencia no está determinada únicamente por la manera en la que empieza, sea cual sea la concepción de ella. Según la corriente existencialista, “la existencia es un acontecimiento trágico y la condición humana un absurdo carente de sentido porque, al final, todo termina con la muerte” (p. 50). Basave (1957) manifiesta que la corriente existencialista se cumple “mediante la afirmación de la subjetividad, la profundidad del sentimiento individual y el intenso interés en el propio destino” (p. 161).

1.2 Definición de sentido de la existencia

Existen diversas dudas sobre la existencia y el sentido de ella; para poder definir este sentido, antes debemos entender qué es el sentido de la existencia. Wilson (2014) indica que “El sentido de nuestra existencia lo entenderemos mejor en perspectiva, si comparamos nuestra especie con otros seres vivos concebibles” (p. 61). Cuando comparamos al ser humano con diversas criaturas, se hace evidente nuestra singularidad y diferencia con otras especies: somos distintos, somos especiales.

Una visión caracterizada desde la Creación nos brinda importantes luces sobre el sentido de la existencia. Wilson (2014) sugiere que basándonos en la creación nuestra existencia tiene una finalidad, un propósito y es con base en ese propósito que encontraremos el sentido de la existencia.

Desde una perspectiva evolucionista, “la palabra «sentido» puede utilizarse de otra manera, más general, que implica una forma de ver el mundo muy distinta: son los accidentes de la historia, y no los propósitos de un creador, los que generan un sentido” (Wilson, 2014, p. 12). Estos accidentes, por medio del azar, forjan la realidad humana y hacen posible un sentido de existencia.

Existen diversos factores que podrían ser desencadenantes para empezar la búsqueda del sentido de la existencia; en el caso de Toti, es la pérdida de su hermano y la huida de su hogar. Al estar sola, surgen varios pensamientos vinculados con tratar de asimilar la situación que estaba viviendo, sanar sus heridas del pasado y presente mientras busca una razón para seguir adelante. Al no tener un sentido, una razón, la existencia se vuelve monótona, así como timonear un barco sin un destino determinado o manejar un carro sin saber el camino por seguir, en la vida humana ocurre algo muy similar; sin un propósito, la persona se encuentra deambulando, sin saber qué hacer, viviendo por inercia una sucesión de días sin un objetivo, solo de manera automática.

Como escriben Neimeyer et al. (2023), después de vivir una situación trágica existe un proceso de transición en el cual las personas experimentan cambios en cuanto a la concepción del sentido de la existencia, temas que antes parecían lejanos se fusionan resultando una reorientación de la vida en la cual la visión ya no es limitada, por el contrario, se vuelve más profunda y los detalles cobran importancia. Al sobrevivir a una experiencia trágica, la persona cambia su concepción del sentido de la existencia, otorgando a su realidad un nuevo significado, este es concebido como la respuesta que diseña para hacer frente a un factor de riesgo en su vida.

Es frente a situaciones realmente duras cuando se cuestiona el porqué de la existencia y el valor de ella. En ocasiones ver las noticias de los acontecimientos que ocurren alrededor inducen a pensar por un lado en la fragilidad de la vida, pero también en la estima que se le da. Pienso que estamos en este mundo por un motivo y no fruto del azar, existen personas que tienen diversas opiniones y la búsqueda de su sentido de existencia la realizarán acorde a su ideología.

1.2.1 La felicidad como finalidad de la existencia

Después de haber analizado distintos fundamentos de la existencia humana, es necesario determinar el sentido de la existencia. Aristóteles, en la *Ética a Nicómaco*, reflexiona sobre este tema pues eleva la existencia humana a un sentido. Para él, la finalidad

de la existencia humana es la felicidad y este es el objetivo individual y colectivo (Hernández, 2015).

Es posible preguntarse, entonces, ¿qué es felicidad? Para obtener una respuesta se recurre al diccionario de la Real Academia Española que incluye las siguientes definiciones:

1. f. Estado de grata satisfacción espiritual y física.
2. f. Persona, situación, objeto o conjunto de ellos que contribuyen a hacer feliz. Mi familia es mi felicidad.
3. f. Ausencia de inconvenientes o tropiezos. (Real Academia Española, s.f., definición 1, 2, 3)

Con estas definiciones, se observa que la felicidad es un concepto muy amplio, determinado por diversos factores, situaciones e incluso personas. La felicidad nos provoca satisfacción, la cual brinda una sensación de bienestar. ¿Qué necesitamos para ser felices? ¿Ausencia de inconvenientes? En este mundo lleno de dificultades, es imposible vivir sin ellas.

Discrepo en cierto grado con la tercera definición proporcionada por la RAE, pues si bien la ausencia de dificultades nos trae alegrías, la felicidad es algo más extenso; en la obra *De la felicidad*, Séneca analiza diversos factores que proporcionan felicidad al ser humano, entre ellos constan la tranquilidad, libertad, placer, razón, el bien, la sabiduría. Es algo que logramos al sobreponernos a los inconvenientes del día a día. Quizás en esto pensaba Aristóteles cuando dijo que “la vida tiene un objetivo último, el cual, sin embargo, como la naturaleza de la que habla Heráclito, ama ocultarse” (Martínez, 2017, p. 119). En ocasiones, es muy difícil encontrar un sentido a la existencia, hallar la felicidad y sentirse bien con uno mismo; para una existencia plena, es necesario buscar la felicidad.

Creados o a partir de accidentes, nuestra vida tiene un sentido, ese es el gran reto al cual nos enfrentamos, encontrar un sentido a nuestra existencia. Hallar aquello que no es visible con facilidad.

Capítulo dos

Roles de los personajes en la búsqueda del sentido de la existencia

2.1 Rol de los amigos

Los amigos son muy importantes en la vida de las personas; desde edades tempranas, el ser humano tiene la necesidad de relacionarse con otras personas, se puede observar en las guarderías, centros infantiles, parques cómo los niños buscan relacionarse con otros niños aún desde edades muy tempranas. Álvaro (2013) dice: “Así pues, es imposible entender la sociedad si no es como el producto histórico y cultural de los actores, ni la conducta de éstos si no es como un producto social. Individuo y sociedad son dos realidades inseparables” (p. 11). Para hablar del individuo, es imposible hacerlo sin tomar en cuenta la sociedad en la cual se desenvuelve. Al hablar de sociedad, se hace alusión a un término bastante amplio, sin embargo, es menester prestar especial atención a los amigos y al rol que desempeñan en la búsqueda del sentido de la existencia.

La amistad, en muchas ocasiones, sucede porque las personas tienen características en común, tales como edad, sexo, estudios, área de trabajo, entre otros. La amistad entre mujeres por lo general se caracteriza por la conversación, compartir intereses comunes y asuntos íntimos; en cambio la amistad entre hombres se caracteriza más que todo por realizar actividades juntos sin tanta cercanía (Coon y Mitterer, 2014). Martínez complementa esta idea afirmando lo siguiente:

También, se han observado diferencias en las amistades en función del sexo. Las chicas buscan relaciones fundamentadas en la intimidad y la confidencia; es decir, amigas en las que poder confiar, contar secretos y expresar aspectos íntimos. Precisamente por la fuerte carga afectiva, estas amistades tienen también un alto grado de demanda y exigencia. Por ello, cuando la relación de amistad termina o hay algún conflicto, las adolescentes evidencian sentimientos como celos y argumentan como un hecho importante la falta de lealtad. En cambio, en los chicos, las amistades son menos profundas y surgen, con mayor frecuencia, en las actividades compartidas

(compañero del equipo de fútbol) o para la búsqueda de ayuda (cuando se mete en problemas, y necesita que alguien le defienda). (Martínez, 2013, p. 79)

A partir de esta aproximación, es interesante analizar la amistad entre Toti y Luz Elena, ambas estudian en el mismo colegio, planean ir juntas a la universidad y viajar por el mundo, las madres de ambas “controlan” las vidas de sus hijas con la diferencia de que Luz obedece a todo lo que diga su madre mientras que Toti se rebela sin permitir que su madre controle su vida. La amistad entre ambas se centra en una excelente comunicación en la cual comparten sus alegrías, desafíos y tristezas.

La psiquiatra Marian Rojas (2021) afirma: “Cuando uno se topa con alguien que sufre y siente empatía hacia esa persona, el cerebro segrega oxitocina de forma natural activándose el sentimiento de generosidad” (p. 31). La oxitocina es una hormona conocida por ser la encargada de la lactancia y el parto, sin embargo, en la actualidad se ha descubierto que sus funciones van más allá, por ejemplo, es la hormona encargada de la empatía y además activa la serotonina —hormona de la felicidad, la libido y sensación de bienestar— (2021). Después de la muerte de Nicolás, cuando Toti abandona su hogar, va al matadero en el cual trabaja Ígor, un joven matarife cuya madre rusa murió cuando él era pequeño; su papá, debido a la muerte de la madre, se entregó al vicio del alcohol. Cuando Ígor ve a la joven en ese estado de vulnerabilidad, decide protegerla y brindarle el apoyo que necesita; con el tiempo, Toti también se convierte en un apoyo para él. Esta empatía permite el inicio de una importante amistad.

Al leer el párrafo anterior, puede surgir la pregunta ¿qué relación tienen la oxitocina, los amigos y la búsqueda del sentido de la existencia? La búsqueda del sentido de la existencia surge como una necesidad en un ser humano de descubrir quién es realmente, el ser humano se desenvuelve en un medio social, encontrar una muestra de apoyo en los demás llena a la persona de oxitocina permitiendo que los niveles de estrés disminuyan, esta red de apoyo es un empuje para las personas que están en búsqueda de un sentido o de realizar cambios en su vida.

Rojas (2019) explica de qué manera las personas del medio ejercen una influencia positiva en esta búsqueda: “Las personas vitamina conectan con lo mejor que tenemos, potencian nuestras ideas, abren nuestro corazón, radian entusiasmo y cada conversación o actividad con ellas nos levanta el ánimo” (p. 142). Estas personas *vitamina* son escogidas por cada persona, puede ser un amigo o familiar. Los amigos tienen una capacidad especial para brindar un apoyo, incluso existe una frase bastante conocida que dice “los amigos son la familia que uno escoge”. Por este motivo, aunque también existan excepciones, los amigos son especiales en la búsqueda del sentido de la existencia porque ayudan a potenciar la mejor versión de cada uno. Las características similares entre las amistades facilitan que el individuo sea entendido en los temas que “*nadie los comprende*” y, debido a las singularidades de cada uno, permiten a los demás descubrir un nuevo enfoque, explorar diversas visiones y entender la valía de las diferencias.

Los amigos son un círculo especial que se debe seleccionar cuidadosamente y a quienes se les debe dedicar el tiempo y atención necesarios. Es importante recalcar que esa complicidad y ayuda mutua permiten beneficios para ambas partes, no solamente para quien está ayudando, como se pudo leer en párrafos anteriores; la empatía ocurre por la activación de oxitocina que ayuda a aumentar los niveles de serotonina —la hormona de la felicidad—; por este motivo, al realizar un voluntariado o ayudar a un amigo, se puede sentir una satisfacción y sensación de plenitud. Para buscar el sentido a la existencia en ocasiones es menester desviar la atención de uno mismo y centrarla en los demás, ayudando a otros a experimentar los cambios necesarios.

2.2 Rol de la familia

Para entender el rol de la familia en la búsqueda del sentido de la existencia, primero debemos determinar qué es la familia y los roles que ella desempeña. Al nacer un bebé, es totalmente indefenso, en la naturaleza tenemos ejemplos de diversas crías que nacen y deben desenvolverse solas; podemos pensar por ejemplo en las tortugas, las cuales nacen,

deben salir de su cascarón y desde el agujero en el que nacieron, recorrer la playa hasta el mar evitando predadores para luego descubrir que las dificultades aumentan.

El ser humano es distinto, un bebé no puede valerse por sí mismo, necesita de una persona que le brinde protección y hacia quien genere apego. El apego es parte central del desarrollo social, hace referencia al vínculo que establece un bebé con sus cuidadores, los cuales brindan seguridad, atención y cercanía (Coon et al., 2014). La familia cumple con el rol de suplir las necesidades de sus miembros. En edades tempranas, el rol de la familia destaca por permitir la supervivencia del individuo, además de brindar amor, mientras que, en etapas posteriores, el rol de la supervivencia se va reduciendo para incrementar el rol de ser un apoyo psicológico.

Pese a todas las dificultades existentes en una familia, por lo general es un sitio seguro en el cual los miembros se apoyan. El hogar de Toti no es la excepción en cuanto a dificultades: pertenece a una familia cuyos padre y madre vivían en unión libre y tiempo después se separaron; su hermano Nicolás, a quien Toti veía más como una figura paterna, se suicidó. Aunque con equivocaciones, los padres querían lo mejor para sus hijos, la madre fue quien estuvo siempre a su lado, el padre tomó un rol más activo después de la muerte de Nicolás, convirtiéndose en un apoyo para su hija, aunque ella pensaba que no lo necesitaba. La existencia de cada individuo está íntimamente ligada a su entorno familiar y, cuando surgen dudas en cuanto a la existencia, el vínculo existente en la familia ayuda a lograr los cambios que sean necesarios.

Pocas veces pensamos en que las crisis de identidad son el resultado “de crisis de identidad ético-afectiva; crisis de noviazgo, de pareja, de matrimonio, de familia, de a sintonía [sic] social” (de Jesús, 2015, p. 23). Estos diversos factores afectan la psiquis. Los conflictos familiares surgen en el círculo más cercano al individuo, pero es importante recordar que, al ser sociales, la interacción con el medio social —fuera del hogar— es determinante, como se pudo constatar en el apartado anterior. La familia tiene una gran capacidad de potenciar nuestras capacidades, de impactar nuestras vidas positiva o negativamente.

La búsqueda del sentido de la existencia de Toti surge como respuesta a una crisis de identidad, los problemas cotidianos la sobrecargan, sin embargo, la experiencia traumática provocada por el suicidio de su hermano y la partida de la casa después de discutir con su madre son factores detonantes para ella.

Ahora, vamos a adentrarnos un poco más en el rol de la familia para la búsqueda del sentido de la existencia. Olmedo et al. (2021) indican que “la familia ha sido vista históricamente como una institución más bien conservadora con un importante papel en la reproducción del orden social” (p. 125). En la actualidad, han ocurrido cambios importantes en la composición de la familia y el rol de los individuos dentro de ella, pero sigue siendo el lugar en el cual el individuo comienza su proceso de interacción, aprende normas conductuales y sociales, lamentablemente también es un lugar en el cual ocurren procesos traumáticos que el ser humano debe resolver para tener una existencia plena.

Cuando el padre de Toti se entera de que ella ha abandonado la casa, que la madre había sido internada en un centro de reposo, la lleva a vivir con la tía Empera; aunque Toti no lo hubiera esperado, en este periodo con la tía descubre que la familia promueve procesos de cambio; a pesar de las diferencias, la finalidad de una familia es el desarrollo y bienestar de los suyos (Milena, 2020). En este caso particular, la búsqueda del sentido de la existencia está relacionada con sanar las heridas del pasado y perdonar, Toti era una joven que tan solo con su mirada transmitía sus pensamientos, no tenía temor de decir lo que pensaba de las personas y por este motivo tenía dificultades con sus relaciones interpersonales; al ver algo con lo cual no estaba de acuerdo, no dudaba en expresarlo sin pensar en los modales. La muerte de Nicolás no le afectó únicamente a ella, la tía Empera y su padre llevaban una pesada carga de remordimiento y culpa, pero todos esos corazones heridos encontraron fuerza en la unión; dejando de lado los prejuicios existentes, descubren que perdonar y pedir perdón es esencial para seguir adelante.

2.3 Rol individual

Si bien en la búsqueda del sentido de la existencia intervienen varios actores, como afirma Kant (2003), la determinación de la existencia viene del interior de cada persona. Desde la psicología, el sentido de la existencia está determinado por los pensamientos y concepciones surgidos de cada individuo. Cada persona tiene un autoconcepto, que es la imagen mental que tiene de sí misma y se origina a través de las experiencias diarias, la autoestima es en cambio la valoración positiva o negativa de sí misma; ambos conceptos varían en función de la cultura en la cual se desarrolla el individuo pues, mientras en algunas culturas el éxito se ve a través del trabajo en equipo, en otras es por el desempeño individual (Coon et al., 2014).

Estar en el establo y ver la muerte de las vacas le sirvió a Toti para aceptar la muerte de Nicolás, pero no para entenderla; en la búsqueda de uno o varios caminos, existen cargas que se debe llevar y las cargas de Toti eran bastante pesadas.

En la búsqueda del sentido de la existencia es común replantear la forma de vida, ideas, sueños, objetivos, por lo cual en muchas ocasiones surge el deseo de realizar cambios en la vida. Muchas personas optan por la conocida metodología de cerrar etapas y empezar un nuevo ciclo, saturando su vida de actividades a fin de realizar cambios extremos; sin embargo, Galarza et al. (2023) establecen que “si tú quieres cambiar, mejorar o eliminar los resultados en tu vida, debes aprender a transformar la estructura de tu pensamiento” (p. 19). Los resultados en la vida no surgen de grandes cambios, vienen del pensamiento; el pensamiento es una herramienta poderosa para establecer una imagen mental de nosotros mismos. Galarza explica que el 20% de nuestros pensamientos son conscientes y el 80% inconscientes; sin embargo, cada persona ejerce poder sobre sus pensamientos inconscientes. ¿De qué manera? Controlando los pensamientos conscientes, pues de ellos surgen los pensamientos inconscientes. Al tener pensamientos positivos de manera consciente, los pensamientos inconscientes irán en torno a este; por el contrario, si una persona imagina situaciones que le causan temor, los pensamientos inconscientes se dirigirán a situaciones negativas que provoquen malestar al individuo.

El individuo es cuerpo, psiquismo y persona; no se puede reducir la existencia a mente y cuerpo, hay un nivel personal el cual nos diferencia de otros seres (Cañas, 2016). Este nivel personal es bastante complejo, puede ser observado desde perspectivas filosóficas, sociológicas, psicológicas y antropológicas; sin embargo, no puede ser descifrado por completo. Esto se debe a la complejidad del ser humano, por esta razón, al momento de buscar sentido a la existencia, la persona recurre a sus redes de apoyo tales como amigos y familiares, los cuales son una gran ayuda y guía, pero no pueden realizar ningún cambio ni brindar la solución al problema. En ocasiones, la persona recurre a los demás para solicitar ayuda al momento de tomar una decisión, en situaciones complejas también, se puede recibir una variedad de sugerencias, pero la decisión es personal.

El momento en el cual alguien se plantea dudas existenciales o siente que su vida no tiene rumbo, empieza un proceso de búsqueda en el cual las respuestas no están en el exterior, muchos procuran llenar sus vacíos sobrecargándose de tareas, procurando ser productivos y de esta manera tener un sentido, pero no es así, el sentido de la existencia no se define por lo que la persona hace, por cuántos títulos pueda tener o el desempeño laboral, estas son actividades que se deben realizar por gusto de crecimiento personal, pero el sentido de la existencia es aquel que acompaña al estar solo, sin hacer nada, es el que se define en situaciones felices o complejas, es la esencia del ser humano que, como decía Heráclito, es difícil encontrarla (Martínez, 2017).

Capítulo tres

Problemáticas juveniles en *Mil novecientas cuatro vacas*

3.1 La separación

La separación es una problemática cada vez más frecuente, el matrimonio no es necesariamente duradero y en ocasiones no ocurre; “el divorcio se está convirtiendo en una realidad en la vida de uno de cada veinte niños antes de cumplir los 4 años y de uno de cada cuatro menores de 16 años” (Dowling, 2013, p. 20). Esto representa un alto índice de separación en los hogares los cuales pasan a ser llamados “disfuncionales”. Como se puede observar, un gran número de adolescentes viven en hogares cuyos padres están separados. Haciendo referencia a este tema Torre (2018) indica que “el adolescente inicia un proceso de consolidación de diferentes aspectos, tales como la propia identidad, las experiencias pasadas y las decisiones en torno a las personas con las que quiere compartir sus vivencias” (p. 64). En esta etapa llena de conflictos, la separación es un tema complicado.

La identidad está relacionada con el sentido de la existencia. Al ser la adolescencia una etapa en la cual se resuelven muchos conflictos, es crucial en la consolidación de la identidad del adolescente, que se extiende a lo largo de la vida, y las experiencias pasadas toman especial importancia.

La madre y el padre de Toti nunca se casaron, si bien en la novela no se brindan mayores detalles de los inicios o fines de esta relación, es posible deducir que fue de corta duración y que afectó mucho a esa familia. Una de los problemas de la separación es el sentido de responsabilidad y fidelidad que sienten los hijos hacia alguno de los padres; Nicolás, como hermano mayor, se dedicó a complacer a su madre mientras menospreciaba a su padre, a quien no veía como una figura cercana; aunque el padre costeara los gastos de la colegiatura, departamento donde vivían, etc., la madre estaba junto a sus hijos en el día a día, trabajaba para darles un mejor futuro, daba la educación del hogar y se encargaba de los gastos extras.

La separación de los padres puede tornarse un factor de riesgo para niños y adolescentes, ya que implica una ruptura del esquema clásico existente en la sociedad; por

este motivo, Torre (2018) expresa que “el divorcio es un proceso continuo de ajustes personales, familiares, relacionales, económicos y sociales, a través de los cuales se busca recuperar el sentido de normalidad, se haya tenido o no anteriormente” (p. 19). Los problemas son comunes en las parejas, el divorcio y la separación son parte de la vida, sin embargo, estas situaciones pueden tornarse un factor de riesgo no solamente para la pareja sino para los demás integrantes de la familia, quienes, debido a la situación que están viviendo, pueden replantearse el sentido de su existencia, ya que la aparente estabilidad que tenían se ve en peligro.

Roizblatt (2013) indica que, por lo general, el proceso de separación es más complicado para mujeres que para hombres, “porque habitualmente es ella quien se queda viviendo con los hijos en el hogar, afrontando, frecuentemente, la ausencia del padre como apoyo y sostén familiar” (p. 54).

3.2 El suicidio

La existencia puede estar llena de pérdidas, algunas son por accidentes, enfermedades, consumo de sustancias estupefacientes, pero la pérdida de un ser querido por suicidio es una realidad muy difícil de enfrentar; experimentar una situación de esta magnitud hace que el individuo se replantee su existencia y procure buscarle un sentido; por otra parte, un acontecimiento de estas características deja una huella de culpa en las personas allegadas, pues ellas sienten responsabilidad al no haber sido conscientes de las señales y por ende no evitar el triste desenlace. Cohen (2022) explica de qué manera la muerte de una persona afecta profundamente a sus allegados, quienes son llamados *sobrevivientes*. A diferencia de una muerte natural, el suicidio es una muerte voluntaria, la cual causa incluso sentimientos de culpa en los sobrevivientes. Añade lo siguiente:

Sus allegados tienden a responsabilizarse de esa muerte, atribuyéndose ser un factor causal del suicidio o, cuando menos, se acusan de no haber sabido impedirlo. La tarea que le espera al sobreviviente, y que lo distancia abismalmente de aquellos que han sufrido por muertes naturalmente acontecidas, es la de saber leer en la huella el

encadenamiento de hechos que condujeron a ese acto último e irrevocable que no siempre coincide con sus, hasta el momento, incuestionadas creencias. (Cohen, 2022, pp. 341-342)

Nico se esforzaba por ser un buen alumno, participar en actividades extracurriculares graduado del conservatorio, capitán del equipo de natación, hablaba francés, alemán y chino mandarín, era el mejor alumno de su clase y en vacaciones asistía a la academia de Matemáticas.

Una semana antes de su muerte reprobó el examen para participar en un concurso intercolegial de Química, este concurso era muy importante para él y su madre, pues tiempo atrás su padre lo había ganado.

Hubo ciertas señales antes de su suicidio, cambios repentinos en la personalidad, señales físicas de haber estado inmiscuido en peleas, consumo de alcohol y una frase que le dijo a Toti: "Tú lo tienes todo tan fácil. Deberías ser la única hija en esta casa. ¿Y si yo me fuera? Estarían mejor si yo me fuera" (Aparicio, 2018, p. 28). Esta frase aparentemente inocente encierra un significado muy profundo, el cual pasa desapercibido en múltiples ocasiones, como dice Villardón (2013): "Además de los intentos de suicidio se distinguen otros comportamientos suicidas como son las amenazas y los pensamientos de suicidio" (p. 31). El deseo de no existir, de no formar parte del grupo es una característica de las dificultades que siente un individuo y debería ser una señal de alerta para buscar ayuda profesional. En ocasiones, las personas opinan que quien manifiesta un deseo suicida en realidad no está dispuesto a suicidarse; esta concepción errónea impide la búsqueda de ayuda y, por ende, en ocasiones provoca la muerte del individuo.

La falta de sentido de la existencia guía a las personas a un callejón sin salida; cuando la vida parece un sinsentido, normalmente el individuo busca una manera de seguir adelante. Lamentablemente, en varias ocasiones esto no ocurre, al no encontrar un sentido a la existencia, las personas no encuentran necesidad de seguir con ella. Ante estas situaciones, el adolescente o persona que esté frente a una situación adversa tiende a desarrollar conductas autolesivas y pensar en el suicidio como una solución al problema de vivir.

Los familiares y personas cercanas a la víctima sufren grave secuelas como consecuencia de esta pérdida; por un lado, no ha sido una muerte provocada por un tercero, el individuo decidió terminar con su vida por sus medios; este panorama deja a los allegados afectados de una manera particular. Neimeyer et al. (2023) muestran el cambio de estas personas a raíz de la tragedia. “Los temas relacionados con la visión de la vida de los supervivientes se referían a la adquisición de una comprensión más profunda de la existencia humana y de su lugar en el mundo” (p. 143). Los acontecimientos inducen a las personas a realizar una introspección. La búsqueda del sentido de la existencia es una característica común de quienes han perdido a un ser querido a causa del suicidio.

3.3 El embarazo adolescente

El embarazo es un proceso biológico común en animales y seres humanos; en edades antiguas las personas se casaban a una edad muy temprana, en la actualidad esta situación varía, cada vez la edad de matrimonio se posterga y con ella la edad en la que las mujeres deciden convertirse en madres. Pese a esta situación, en la actualidad frente a la problemática del embarazo adolescente, hay muchos mitos y tabúes sobre la sexualidad, por lo cual se dan múltiples campañas de prevención de embarazo adolescente, las cuales empiezan desde preescolar.

Benavidez y Guerrero (2021) indican: “La tasa de embarazos adolescentes a nivel mundial es actualmente de 46 por 1000; sin embargo, en la región de Latinoamérica y el Caribe la cifra aumenta a 66,5 por 1000” (p. 28). Los embarazos adolescentes son una constante a nivel mundial, por este motivo en cada país existen políticas a fin de brindar su prevención, pero también campañas de acompañamiento para las madres adolescentes. Como indican Benavidez y Guerrero, en Latinoamérica y el Caribe la tasa de embarazo adolescente es más alta. *Mil novecientas cuatro vacas* es una obra en la cual no se especifica el país en el que se desarrolla la historia, pero debido a la información encontrada allí y la nacionalidad de la autora se puede asumir que el contexto es un país de Latinoamérica.

Luz Elena e Ígor se enamoraron desde el primer momento, Toti fue la razón para que se conocieran. Al poco tiempo de ese enamoramiento surge una noticia inesperada, Luz

Elena está embarazada, esta situación provoca que ella se sienta vulnerable, confusa y recurra a su mejor amiga por ayuda. Es importante abrir un paréntesis en esta parte; con base en la información proporcionada en el libro, Luz Elena era una muchacha muy educada, que había sido guiada en todo momento por su madre, su amistad con Toti era muy fuerte y cuando conoce a Ígor se siente fuertemente atraída por él, empieza una relación que avanza rápidamente. Recibir esta noticia, para cualquier joven, podría ser desconcertante, mientras sus padres desean que ella prosiga sus estudios y tienen planes para su futuro, ella se ve obligada a madurar de manera más rápida saltándose etapas importantes.

Toti se siente decepcionada de sus amigos, entre los planes y sueños de ella estaba estudiar junto a su amiga y todas estas expectativas se truncan al momento de recibir esta noticia. Como resultado de estos acontecimientos, decide cortar relaciones con ellos que al poco tiempo retomará después de observar la falta de apoyo que tiene Luz por parte de su madre e incluso del colegio en el cual estudia. La autora refleja en esta parte de la novela cómo los juicios de los demás tienen un peso importante en la sociedad, esta sociedad que muchas veces no se involucra para ayudar, pero es la primera en juzgar frente a cualquier circunstancia; la educación debe ser un derecho de todos, sin embargo, en el texto se muestra la realidad de miles de jóvenes que al momento de quedar embarazadas deben abandonar su institución educativa. Por otra parte, el núcleo familiar, frente a una noticia de esta magnitud, se ve afectado profundamente, mientras existen familias que a pesar del dolor deciden ser un apoyo para sus hijos al saber que se convertirán en padres sabiendo que la sociedad les dará la espalda, también hay otras que no pueden hacer frente a esta noticia y privan de todo apoyo a sus hijos.

Ígor también tiene dificultades ya que siente que al ser padre se truncan sus sueños pues tiene nuevas responsabilidades. Ígor refleja la imagen de un padre comprometido que, pese a no estar listo debido a la precocidad de su edad y la de Luz Elena, entiende que el hijo es de ambos y que él tiene un papel importante que desempeñar en la crianza del pequeño. Sin embargo, esta situación le provoca muchos cambios de humor, pensar en dejar

de lado sus planes lo hace volver a la rutina sin esperanza y acaba estropeando la relación con Luz Elena.

La adolescencia es una edad en la cual se realiza una transición de la niñez a la vida adulta, las hormonas sufren cambios y el adolescente además de sentirse incomprendido siente el deseo de probar nuevas experiencias; por lo general, en esta edad ocurren múltiples discusiones con los padres y es un periodo sensible. Es común que un adolescente se considere a sí mismo como un adulto, cometa múltiples errores y enfrente crisis en las cuales quiera determinar su lugar en el mundo, la razón de su existencia.

Capítulo cuatro

La psicología en la búsqueda del sentido de la existencia

4.1 Autoestima

Para Towers (2018), “La autoestima significa que se ha aceptado a sí mismo tal como es, pero continúa trabajando para seguir mejorando” (p. 10). En esta definición de Towers, se hace evidente que una persona debe amarse a sí misma pese a los errores, pero al mismo tiempo procura obtener la mejor versión de sí. En ocasiones, se puede confundir la autoestima con el narcisismo. Mientras el narcisismo es un excesivo amor propio en el cual la persona no puede dar atención a los demás y se cree el centro de atención, la autoestima es amarse sinceramente, tener cariño a uno mismo y valorarse como un ser único e irreplicable pese a las dificultades.

La autoestima está fuertemente relacionada con el autoconcepto que es la forma en la que se ve una persona, se podría comparar el autoconcepto con un espejo en el cual se reflejan las características que un individuo reconoce como propias; dicho concepto puede ser adecuado o erróneo, es sumamente importante tener un concepto real de uno mismo, porque sobre la base de lo que cada persona piensa de sí refuerza el amor propio. La autoconfianza toma especial importancia, ya que este elemento le otorga el control de su vida al individuo y la seguridad de que podrá realizar los proyectos que emprenda con éxito, sean estos grandes o pequeños.

En la novela, Nicolás era un hijo muy amado por su madre, sin embargo, ciertas actitudes demuestran los problemas de autoestima que él tenía; pese a ser el mejor alumno, tener excelentes puntajes académicos, un historial con actividades extracurriculares, manejo de lenguas extranjeras y un buen desempeño deportivo, todos estos éxitos tenían como objetivo enorgullecer a la madre dando una buena imagen al padre. Sin embargo, sentía que las cosas eran muy difíciles para él, aspectos físicos como su nariz o el tono de piel afectaban su autoestima.

Para tener buena autoestima es necesario centrarse en cada persona como individuo sin ver los logros de los demás ni compararlos con los de otros. En estos días, se habla mucho

de la autoestima y del amor propio, en ocasiones por moda, tendencia e incluso ventas; se romantiza la idea de cultivarlos. El amor propio no es únicamente diversión, gratificación o conductas de recompensa, como es representado en ocasiones, es también tener la fuerza de voluntad para cumplir los deberes que se deben realizar.

Un punto es amarse a uno y otro es victimizarse, a veces una persona tiene muchas dificultades, pero si centra toda su atención en los problemas con los cuales tiene que vivir, el resultado será autocompadecerse, justificar todos los errores o los retos que no se atreve a seguir debido a su historia pasada. El individuo debe ser paciente consigo mismo y darse un tiempo para sanar y reponerse sin encerrarse en una burbuja que lo aleje de los demás. La autoestima es un factor fortalecedor en la búsqueda del sentido de la existencia, porque permite a cada persona valorarse para poder encontrar el lugar que desea en el mundo, tener una imagen positiva sin exagerar ni menospreciarse permite realizar una búsqueda adecuada.

4.2 Relacionamiento social

El individuo no se puede separar de la sociedad. El ser humano es un ser social, desde su nacimiento se desenvuelve rodeado de diversas personas. Al empezar su vida, esta se desarrolla mayormente en un entorno familiar y con amistades cercanas a sus padres, al crecer llega a la escuela, un lugar muy importante en el cual, en ocasiones, tiene su primer contacto cercano con niños de su edad y aprende normas básicas de convivencia en un ambiente distinto al familiar. De esta manera, con familia, amigos, centros educativos o el espacio laboral, cada ser humano se desarrolla en un ambiente en el cual hay otras personas con distintos principios, creencias, características, preferencias, etc.

En medio del relacionamiento social, cada cual decide a qué personas se acercará y creará con ellas un vínculo basado en compartir, intercambiar ideas, un vínculo de confianza y por qué no una red de apoyo. Por lo general, una persona teje sus lazos con aquellos que comparte intereses en común; debido a que sus gustos y preferencias son similares, se complementan para realizar las diversas actividades del día a día. Los individuos coetáneos comparten una cohorte en la cual características como música, moda, tendencias, entre otras,

son conocidas y analizadas por parte de ellos para agruparse de acuerdo con sus intereses; Oriol (2020) explica esto: “en términos simbólicos, la identidad de un grupo se construye mediante el establecimiento de un círculo que separa a los de dentro de los de fuera. Se crean así dos identidades, la propia y la ajena” (p. 5).

Las personas con las cuales se relacione influyen en la actitud y comportamiento, por eso son tan comunes las tribus urbanas, los grupos de amistades en las instituciones educativas y centros laborales. El individuo tiende a agruparse en función de sus características con individuos similares; como parte de este relacionamiento, los diversos miembros del grupo comparten información que pasa a ser parte de su forma de ser.

En la obra se puede observar el grupo de apoyo de Toti, una amiga a quien la madre procuraba controlar su vida —igual que la madre de Toti intentó con ella sin éxito— tienen la misma edad, estudian en el mismo instituto y comparten intereses. Ígor es un joven con pocas posibilidades estudiantiles, laborales y familiares, pero con un gran corazón, y al igual que Toti, lleno de sueños y ganas de salir adelante. En el camino aparecen otras personas y todas ellas resultan ser un apoyo para Toti; de la misma manera, ella decide volcar su energía y esfuerzos en ayudar a sus nuevos amigos, lo cual le da un nuevo enfoque en su vida.

Las relaciones que se tenga con cada individuo determinan la relación de una persona consigo misma, sin olvidar el amor propio, la posibilidad de compartir con alguien más, ser un apoyo y sentirse apoyado brinda seguridad y ayuda a encontrar el camino, el cual en ocasiones es complejo de encontrar o de entender, es debido a eso que el ser humano necesita de otras personas.

4.3 Emociones

Las emociones son un tema muy importante al momento de hablar de la psicología, por esto es necesario empezar definiendo el significado; Coon et al. (2014) lo definen así: “La emoción se caracteriza por la excitación fisiológica y cambios en las expresiones faciales, gestos, postura y sensaciones subjetivas” (p. 351). Según estos mismos autores, la expresión de las emociones varía según la cultura y el género. Mientras en la cultura occidental es común que las mujeres sean más sentimentales y expresen sus emociones, los hombres son

distintos, debido a la manera en la que han sido criados, se les enseña a reprimir sus emociones; esta concepción provoca graves perjuicios tanto en hombres como en mujeres, por una parte se reduce a la mujer a un papel de mero romanticismo y sentimentalismo reduciendo sus otras cualidades, mientras a los hombres se los envuelve en una coraza de la cual incluso ellos luchan por salir.

La conducta humana es moderada por las emociones, estas emociones tienen diversos circuitos, por ejemplo, el circuito que está conectado con algunas estructuras del sistema límbico se relaciona con las emociones negativas; los circuitos también están conectados con la corteza cerebral, en esta, áreas de los lóbulos frontales y prefrontales moderan las conductas, entienden las emociones y planean cómo actuar frente a ellas (Pasantes, 2018).

A pesar de que el cerebro es fundamental en las acciones que realice cada individuo, determinando los comportamientos con base en la genética, tiene alta plasticidad por lo cual es susceptible a modificaciones por el entorno que lo rodea; el medio externo, por lo tanto, también influye en el control de las emociones de cada individuo. Cabe recalcar que cada persona es responsable de la forma en que reaccione y guíe sus acciones basadas en las emociones que tenga. El cerebro y la parte orgánica tienen una gran influencia, pero a menos que se observe un problema psicológico o psiquiátrico, una persona puede responder por su manejo de las emociones (Pasantes, 2018).

Las emociones dominan la forma en la que reacciona una persona, el ambiente en el que vive cada individuo está lleno de estímulos que provocan una avalancha de emociones en el día a día; estas emociones varían el autoconcepto, autoestima, sentido y percepción propia, Camps (2015) menciona que las emociones provienen de la forma de ver el mundo, incrementando o disminuyendo bienestar, justicia y valores morales; influenciando de esta manera en la autoimagen. El correcto o incorrecto manejo de las emociones influye en la búsqueda del sentido de la existencia, ya que contribuye en la consolidación de la identidad; como seres humanos, es común tener varias emociones a lo largo del día; no existen emociones buenas o malas, todas son importantes y más aún la forma en la que sean

manejadas. Nardone et al. (2023) explican la importancia del dominio de las emociones en situaciones difíciles: “Superar una experiencia dolorosa significa haber dominado nuestras emociones y ser conducidos a otro lugar” (p. 101).

Enfrentar un duelo, una pérdida, ruptura, dificultades laborales o familiares naturalmente provoca emociones negativas. Si bien es necesario dar un espacio para poder expresar ese dolor y sanar, es importante imponerse a los sentimientos que lastimen a cada uno y, a pesar de la dificultad que se enfrente, mirar el futuro con esperanza buscando deleite en las cosas pequeñas ayudan a sanar. Toti estaba pasando por un proceso de duelo; además de la muerte de su hermano, la descomposición de la salud mental de su madre y los conflictos sin resolver con origen en su niñez fueron una mezcla muy pesada para una jovencita de su edad. Ella se dio un tiempo para sanar, alejarse de todos y armar un mapa mental con alternativas que pudiera seguir. Finalmente, domina sus emociones, se centra en el futuro, en las personas que están a su lado y, aunque haya dolor, aprende a disfrutar de los pequeños momentos en los que destella la alegría.

Capítulo cinco

La búsqueda del sentido de la existencia, un proceso continuo

5.1 Actitudes que determinan el encuentro del sentido de la existencia

La actitud hace referencia a la manera en que un individuo enfrenta diversas circunstancias, la forma en la que decida ver una situación determina cómo afrontará el problema. Nardone et al. (2023) hacen énfasis en la importancia de la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones, de enfrentar las dificultades sin sufrir alteraciones. Las huellas del pasado son reales, pero un correcto manejo de las emociones permite al individuo sobreponerse y salir adelante no *a pesar de* sino *con*.

Puig (2013) indica que existen tres componentes en una personalidad resiliente: “habilidades para la acción; fortalezas intrapsíquicas; y competencias, respuestas amortiguadoras” (p. 99). Aquí se puede observar que un aspecto clave para superar experiencias dolorosas proviene de una fortaleza intrapsíquica y la capacidad para sobreponerse a las emociones —que son una reacción natural frente a diversas situaciones—, la capacidad de enfrentar nuevos retos y estar dispuesto a plantear alternativas y acciones distintas son elementos esenciales en situaciones de alto estrés.

Conocerse es un paso fundamental para el encuentro del sentido de la existencia, si una persona desea saber por qué está en el mundo, es crucial que entienda quién es y que se conozca. Bennett (2008) explica en qué consiste esto: “El autoconocimiento es en primer lugar la observación que hace uno de sí mismo, en segundo lugar el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo” (p.11). No basta con querer enfrentar las dificultades, es necesario que el individuo sea consciente de las herramientas que están en su poder y sepa la manera en la que las debe utilizar. Las fortalezas de cada ser humano son factor fundamental en la búsqueda del sentido de la existencia, pues a partir de este apoyo la persona puede ir más allá de su zona de confort.

En la novela, Toti busca un sentido a su existencia teniendo el suicidio de su hermano como situación desencadenante. Precisa utilizar todas sus fortalezas para hacer frente a una situación de esta magnitud; aquí se debe hacer una pausa para aclarar que la búsqueda del

sentido de la existencia no es un proceso que realiza cada persona sola, el ser humano es social y las personas que hagan parte de su entorno también harán parte de este proceso. Otro punto importante que se debe tomar en cuenta es que buscar un sentido a la vida no significa solamente centrarse en uno mismo, es necesario levantar la vista y observar lo que hay alrededor. Volviendo a la novela, Toti decide volcar sus fuerzas y energía en ayudar a las personas que la rodean sin perder de vista a sí misma; sin darse cuenta, poco a poco su vida adquiere sentido mientras se preocupa por los demás.

Kassin et al. (2010) revelan que “Ya sea que pueda o no rastrearse hacia factores evolutivos o biológicos, una importante razón por la cual las personas ayudan a otras es porque, con frecuencia, es gratificante, incluso si las recompensas son psicológicas en lugar de materiales” (p. 399). Parte del sentido de la existencia está relacionado con el papel que un individuo desempeña en pro de la sociedad; ayudar a los demás da un sentido gratificante, una satisfacción consigo mismo. Para una persona que no sabe qué hacer con su existencia, o no encuentra un sentido o una razón de vivir, ayudar a los demás es un bálsamo; ayudando puede ver la alegría de otras personas, sentir la capacidad de arreglar asuntos que en ocasiones se vuelven más fáciles de resolver desde una perspectiva externa.

5.2 La búsqueda del sentido de la existencia se encamina

Al final de la obra, el dolor de Toti no se ha ido, nunca se irá, las personas que no están a nuestro lado dejan un vacío imposible de llenar; sin embargo, la vida sigue, y es en las pequeñas cosas de la vida que ella encuentra un sentido, también está la idea de servicio, ocuparse de ayudar a las personas que la rodean despeja su mente de sus propios problemas, sanar las heridas que tenía con su familia paterna es un paso importante, un corazón herido no puede encontrar sentido. Encontrar un refugio, un lugar seguro, es esencial, en ocasiones ese lugar puede ser la familia, amigos, pero también los sueños que motivan a seguir adelante. Como expresan Nardone et al. (2023), parte de seguir adelante a pesar del dolor que sienta un individuo depende del correcto manejo de las emociones sin importar las circunstancias.

En el apartado anterior, la cita de Kassin et al. (2010) indica que ayudar a otras personas produce un sentido de gratificación. Toti se convierte en un soporte, mientras ayuda a Luz Elena con los trámites para que pueda seguir estudiando embarazada; a Ígor organizando su vida; después de la ruptura de Luz e Ígor, Toti está junto a ambos procurando lo mejor para el bebé en camino; con Gemita debió realizar un trabajo más completo regalando los gatos porque tenía demasiados, arreglar la casa y apoyarla en el reencuentro su hija; incluso la tía Empera ingresó en este grupo en parte como apoyo, al acercarse a Toti con sus experiencias del pasado, haciéndose amiga de Gemita y en parte recibiendo apoyo de ellas; y por último la madre de Toti que después del suicidio estuvo internada en una clínica mental, Toti estuvo junto a su madre cuidándola y buscando todos los medios posibles para alegrarla. Cuando Toti se concentra en los problemas de los demás desvía la atención de sí misma y el dolor que siente, concentrando sus esfuerzos en el presente para obtener un nuevo significado de la vida.

Gracias a la red de apoyo que Toti encuentra en sus amigos, familia y las personas que va conociendo, arma las piezas de su nueva vida. El sentido de la existencia no se basa únicamente en el éxito que pueda obtener una persona en la vida, como lo pensaba Nicolás, quien se esforzaba por ser el primero en actividades académicas y extracurriculares para agradar a los demás; al no lograrlo y sentir una carga tan pesada, decidió suicidarse; tampoco depende de cumplir las expectativas de los demás como sucedió con la hija de Gemita, quien cortó toda comunicación con su madre pues pensó que la había decepcionado y no querría saber nada de ella, se casó, tuvo una hija y se alejó de ella sin dejar rastro; o Luz Elena, quien quedó embarazada siendo una adolescente, dependía de la aprobación de su madre y planificación que ella tuviera para su vida sin margen de errores, y no estaba lista para ser madre; el sentido tampoco se encuentra en tener una familia perfecta como la que no tuvo Ígor. El sentido de la existencia se lo encuentra con todas las dificultades que hay en el camino, no pese a ellas; la fortaleza que emerge en cada individuo frente a situaciones que lo mueven de su zona de confort permiten que una persona se ponga a prueba a sí misma y descubra facultades de las cuales antes no tenía conocimiento.

De esta manera, la novela *Mil novecientas cuatro vacas* representa el camino que toma Toti desde el suicidio de su hermano, situación detonante de una crisis existencial, hasta el final de la obra: la madre de Toti no se logra recuperar totalmente de perder a su hijo por un suicidio, Ígor se vuelve un apoyo para esta familia mostrándole a esta madre que ella ha dado todo por sus hijos, Luz Elena e Ígor retoman la relación de noviazgo cuando su hijo Nikolai cumple un año, Gemita se reencuentra con su hija y nieta, la tía Empera ahora es parte de la familia. En cuanto a Toti se considera felizmente la tía de Nikolai, gana un concurso intercolegial de química muy importante, sana sus heridas del pasado en torno a su familia paterna, es un apoyo para su madre, cambia la visión que tiene de la vida; durante el camino descubre que no solamente ella se encuentra perdida y sin saber qué hacer con su existencia, descubre los dolores y luchas de sus amigos como Ígor, Luz Elena y Gemita, también comprende que la tía Empera fue una mujer que llevó responsabilidades muy grandes que tratando de hacer las cosas correctamente se volvió fría y distante; estos personajes, al igual que ella, se esfuerzan por aferrarse a la vida, aunque a veces esta sea ingrata. A lo largo de la vida, mientras cada individuo busca la razón de su existencia, descubre que hay más personas en esta situación y cómo el camino que se recorre con compañía se vuelve más placentero.

Pese a todos los desafíos, las pérdidas y dificultades, la vida no se detiene, avanza y con ellas, las personas deben continuar; con cada persona que ya no se encuentra queda un vacío, una sensación de ausencia, pero el mundo no se detiene, cada individuo enfrenta la decisión de seguir adelante, aunque el dolor se quede. La escritora Aparicio (2016) lo expresa al final de su obra con las siguientes palabras: “La vida no para. Ni un solo instante. La vida sigue. Sigue. Las únicas que no se mueven jamás son las tumbas” (p.122).

Conclusiones

La búsqueda del sentido de la existencia es una temática que afecta a muchas personas. María Cristina Aparicio, a partir de su obra *Mil novecientas cuatro vacas*, retrata la búsqueda de sentido de una joven a raíz de la pérdida de un ser querido y cómo esto afecta su realidad. Mediante este análisis de *Mil novecientas cuatro vacas*, procuro retratar la importancia de la búsqueda del sentido de la existencia. La obra se basa en las vivencias de Toti, una adolescente que emprende este viaje de dudas a partir del suicidio de su hermano. La suma de factores como la adolescencia y el suicidio añaden dificultad a este proceso.

Al principio del relato, Toti se encuentra en una relación distante con su madre y su familia paterna; a lo largo del relato, se puede observar cómo estas situaciones varían: Toti se aproxima a su madre intentando mostrarle lo lindo de la vida; en cuanto a la familia paterna, el dolor los une, admiten las equivocaciones que habían cometido, el perdón abre nuevos caminos.

A la luz de la filosofía, psicología, antropología y sociología se puede observar cómo la búsqueda del sentido de la existencia es una temática que ha perdurado durante siglos y su relevancia se extiende hasta la actualidad.

Mediante este ensayo se muestra cómo la búsqueda del sentido de la existencia es un proceso continuo, no tiene fin e involucra a una amplia población sin diferenciar la edad. Múltiples factores intrínsecos y extrínsecos influyen en el individuo.

Referencias

- Álvaro Estramiana, J. L. (2013). *Introducción a la psicología social sociológica*. Editorial UOC.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/56429?page=11>.
- Antón Boix, I. J. (2018). El sentido de la existencia humana. *Estudios Filosóficos*, 67(194), 198-200.
- Aparicio, C. (2016). *Mil novecientas cuatro vacas*. Loqueleo.
- Basave Fernández del Valle, A. (1957). *Filosofía del hombre*. Fondo de Cultura Económica.
https://www.ellibrototal.com/ltotal/?t=1&d=7126_6827_160&txt_coord=160,4,102_160,4,234
- Benavidez Delgado, J. y Guerrero-Martelo, M. F. (2021). *Apoyo social percibido en adultos con experiencia de embarazo en la adolescencia*. Fondo Editorial Universidad Cooperativa de Colombia. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/203375?>
- Bennett, M. (2008). *Autoconocimiento*. Ediciones I.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/60417?>
- Camps, V. (2015). *El gobierno de las emociones*. Herder Editorial.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/45788?page=32>
- Cañas, J. (2016). *Introducción a la psicología personalista*. Dykinson.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/56972?page=56>
- Cohen Agrest, D. (2022). *Por mano propia: estudio sobre las prácticas suicidas*. Fondo de Cultura Económica Argentina.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/228637?page=341>.
- Coon, D. y Mitterer, J. (2014). *Introducción a la psicología: el acceso a la mente y la conducta* (13a ed.). Cengage Learning.
- Cosacov, E. (2014). *Introducción a la psicología* (7a. ed.). Editorial Brujas.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/78134?page=4>
- de Jesús Jaramillo Henao, A. (2015). Identidad, familia y sociedad (I). Ética doméstica y moral de los cuerpos-familiares, paradigma de la ética global. *Nuevo Derecho*, 11(17), 21-42. <https://doi.org/10.25057/2500672x.393>

- Dowling, E. (2013). *Cómo ayudar a la familia durante la separación y el divorcio: los cambios en la vida de los hijos*. Ediciones Morata, S. L.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/51800?page=20>.
- Dudley, J. (2018). Fundamentos físicos y metafísicos de la ética para Aristóteles. *Areté: Revista de Filosofía*, 30(1), 7-21. <https://doi.org/10.18800/arete.201801.001>
- Galarza, D. y Chacón Gómez, V. (II.) (2023). *La ciencia del amor*. Bubok Publishing S.L.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/230493?page=19>.
- García-Haro, J., García-Pascual, H., Aranguren, P., Martínez-Sallent, M., Blanco, E., Barrio-Martínez, S., y Sánchez Pérez, M. T. (2023). Una meditación existencial-contextual sobre el suicidio. *Revista de Psicoterapia*, 34(124), 117-135.
<https://doi.org/10.5944/rdp.v34i124.37052>
- García, M. (2017). *Antropología filosófica*. Philosophica: Enciclopedia filosófica online.
https://doi.org/10.17421/2035_8326_2017_MGA_2-1
- Grün, A. (2013). *Te deseo un amigo*. Editorial Verbo Divino.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/62207?page=46>.
- Hernández de la Fuente, D. (2015). *Historia del pensamiento político griego: teoría y praxis*. Editorial Trotta, S.A. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/61361?page=320>
- Kant, I. (2003). *Crítica de la razón pura*. El Cid Editor.
<https://elibro.net/es/lc/bibliotecautpl/titulos/35465>
- Kassin, S., Fein, S., y Markus, H. (2010). *Psicología social*. CENGAGE.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/93218?>
- Martínez, B. (2013). El mundo social del adolescente: amistades y pareja. En E. Estévez (Ed.), *Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadores* (pp. 71-96). Síntesis.
<https://acortar.link/WiKUsZ>
- Martínez, J. (2017). Dimensiones semánticas de la felicidad. *UCMaule - Revista académica de la Universidad Católica del Maule*, (53), 115-131.
<https://doi.org/10.29035/ucmaule.53.115>

- Milena Valencia, S. (2020). Crisis familiares: una oportunidad para transitar de la catástrofe y el caos, al despliegue de capacidades para el cambio. *Diversitas*, 16(1), 169–180. <https://doi.org/10.15332/22563067.4115>
- Nardone, G., Cagnoni, F. y Milanese, R. (2023). *La mente herida. Atravesar el dolor para superarlo. 1. Herder*. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/230643?page=101>
- Neimeyer, R. A., Bottomley, J. S., y Bellet, B. W. (2023). Crecimiento personal a raíz de la pérdida por suicidio. *Revista de psicoterapia*, 34(124), 137-150. <https://doi.org/10.5944/rdp.v34i124.37053>
- Oriol, M. (2013). *Filosofía de la inteligencia*. CEU Ediciones. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/59630?page=47>
- Oriol, P. (2020). *Resumen de: Tribus urbanas: el ansia de identidad juvenil: entre el culto a la imagen y la autoafirmación a través de la violencia: La Bisagra*. [https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/171842?page=.](https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/171842?page=)
- Pasantes, H. (2018). *De neuronas, emociones y motivaciones*. Fondo de Cultura Económica. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/37822?page=25>
- Puig, G. (2013). *Manual de resiliencia aplicada*. Gedisa. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/61141?page=95>
- Real Academia Española. (s.f.). Cultura. *En Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 5 de julio de 2023, de <https://dle.rae.es/existencia>
- Real Academia Española. (s.f.). Cultura. *En Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 12 de julio de 2023, de <https://dle.rae.es/felicidad>
- Roizblatt, A. (2013). *Divorcio y familia: antes, durante y después*. RIL editores. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/67250?page=54>.
- Rudolph Vivanco, G. (2019). *Ideología política y existencia humana*. RIL editores. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/130736?page=44>
- Torre Laso, J. D. L. (2018). *Los divorcios conflictivos*. Ediciones Morata, S. L. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/119541?page=19>

- Towers, M. (2018). *Autoestima: venza a su peor enemigo* (2a. ed.). FC Editorial.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/129073?page=10>
- Valencia López, H., y Zuñiga Herazo, L. A. (2015). Cultura de masas y cultura afirmativa dentro del conflicto individuo y sociedad. Una aproximación desde la teoría crítica de la sociedad. *Revista de Filosofía UIS*, 14(1), 95-115.
<https://doi.org/10.18273/revfil.v14n1-2015005>
- Villardón Gallego, L. (2013). *El pensamiento de suicidio en la adolescencia*. Publicaciones de la Universidad de Deusto. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/34095?page=31>
- Wilson, E. O. (2014). *El sentido de la existencia humana*. Gedisa.
<https://elibro.net/es/ereader/bibliotecautpl/33407?page=12>