

existencialismo – existentialism

Authored by
memjavad

February 17, 2026

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *existencialismo – existentialism*. Spanish Psychological Databases.
Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=9123>

Existencialismo

Campos Disciplinarios Primarios: Filosofía, Literatura, Psicología, Ética y Teología.

1. Definición Fundamental y Núcleo Ontológico

El **existencialismo** es una corriente filosófica y literaria que sitúa el análisis de la condición humana, la libertad individual y la responsabilidad personal en el centro de su reflexión. A diferencia de las tradiciones metafísicas que buscan esencias universales o propósitos trascendentales para la humanidad, esta doctrina sostiene que la **existencia precede a la esencia**. Esto implica que el ser humano no nace con un propósito predeterminado ni bajo un diseño divino o biológico inalterable; por el contrario, aparece en el mundo, existe y solo después se define a través de sus actos y elecciones conscientes en un universo que no ofrece un sentido inherente.

Esta perspectiva otorga una primacía absoluta a la **subjetividad**, entendida no como un solipsismo vacío, sino como el punto de partida necesario para cualquier comprensión de la realidad. El individuo se encuentra "arrojado" a un mundo que le es ajeno, donde debe construir su propia identidad mediante el ejercicio de su voluntad. En consecuencia, el existencialismo rechaza cualquier forma de determinismo, ya sea social, psicológico o genético, defendiendo que el hombre es, en última instancia, aquello que él mismo se hace, lo que conlleva una carga de libertad tan vasta que suele derivar en sentimientos de desamparo y vértigo ontológico.

Desde un punto de vista formal, el existencialismo se aleja de los sistemas filosóficos cerrados y abstractos para centrarse en la **vivencia concreta** del individuo. Temas como el aburrimiento, la alienación, el miedo, la finitud y la muerte no son vistos como meros estados psicológicos, sino como categorías fundamentales que revelan la estructura del ser. Al negar la existencia de valores morales objetivos y externos, la corriente traslada la autoridad moral al sujeto, quien debe legislar para sí mismo en un acto de compromiso constante con su propia libertad y la de los demás.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

Aunque el término **existencialismo** fue popularizado a mediados del siglo XX, sus raíces intelectuales se remontan al siglo XIX con las obras de [Søren Kierkegaard](#) y [Friedrich Nietzsche](#). Kierkegaard, considerado el padre de esta corriente, reaccionó contra el idealismo hegeliano argumentando que la verdad es subjetiva y que la fe requiere un "salto" individual más allá de la razón. Por su parte, Nietzsche contribuyó con su crítica a la moral tradicional y el anuncio de la "muerte de Dios", lo que dejó al ser humano sin un fundamento metafísico sólido, obligándolo a superar el nihilismo mediante la creación de sus propios valores.

El desarrollo formal de la teoría alcanzó su apogeo en la Europa de entreguerras y durante la

posguerra, especialmente en Francia y Alemania. La fenomenología de [Martin Heidegger](#), particularmente en su obra **Ser y Tiempo**, proporcionó el andamiaje técnico al analizar el Dasein o "ser-en-el-mundo". Sin embargo, fue [Jean-Paul Sartre](#) quien, tras la Segunda Guerra Mundial, convirtió el existencialismo en un movimiento cultural masivo. Su conferencia El existencialismo es un humanismo (1945) sirvió como manifiesto para una generación que buscaba sentido tras el colapso de las instituciones tradicionales y el horror del Holocausto.

Históricamente, el existencialismo no fue un bloque monolítico, sino una red de pensadores con posturas divergentes. Mientras que la vertiente francesa liderada por Sartre y [Simone de Beauvoir](#) se inclinaba hacia el ateísmo y el compromiso político de izquierda, otros como **Gabriel Marcel** desarrollaron un existencialismo cristiano basado en la esperanza y la intersubjetividad. Esta diversidad permitió que el movimiento influyera no solo en la academia, sino también en el cine, el teatro y la literatura, convirtiéndose en el zeitgeist de la modernidad tardía antes de ser desafiado por el estructuralismo en la década de 1960.

3. El Existencialismo Teísta vs. el Existencialismo Ateo

Una de las divisiones más significativas dentro de esta corriente es la distinción entre sus ramas teísta y atea. El **existencialismo ateo**, representado principalmente por Sartre, parte de la premisa de que Dios no existe y, por lo tanto, no hay un legislador universal que dicte lo que es bueno o malo. En este vacío cósmico, el hombre está "condenado a ser libre", pues una vez arrojado al mundo es responsable de todo lo que hace. Esta visión enfatiza la **angustia** como el reconocimiento de la propia libertad total y la ausencia de excusas para el comportamiento humano.

Por otro lado, el **existencialismo teísta** o religioso, con figuras como [Karl Jaspers](#) y Paul Tillich, sostiene que la existencia humana no puede comprenderse plenamente sin una referencia a lo trascendente o a la "Trascendencia". Para estos pensadores, la libertad no es un fin en sí mismo, sino el medio a través del cual el individuo se relaciona con lo divino o con el misterio del ser. A pesar de creer en una entidad superior, mantienen la premisa existencialista de que la relación con Dios es una elección personal, angustiante y subjetiva, y no una simple adhesión a dogmas institucionales.

Ambas ramas convergen en la idea de que la vida humana es una tarea, no un dato dado. Ya sea ante el silencio de Dios o ante la presencia de lo sagrado, el individuo debe enfrentar situaciones límite como el sufrimiento, la culpa y la muerte. La diferencia radica en la conclusión: mientras el ateo encuentra el sentido en la creación heroica y arbitraria de valores, el teísta lo encuentra en la apertura hacia una realidad que supera la finitud humana, aunque siempre manteniendo la tensión de la duda y la responsabilidad individual.

4. Características Clave y Conceptos Ontológicos

La Existencia precede a la Esencia: El principio fundamental que dicta que el ser humano comienza por no ser nada y solo adquiere definición a través de su trayectoria vital y sus decisiones.

La Libertad Radical: La capacidad absoluta del individuo para elegir sus acciones y valores, lo que implica que no existen determinismos que anulen la capacidad de decisión.

La Angustia (Angst): No es un miedo a un objeto específico, sino la conciencia de la propia libertad y la responsabilidad total que conlleva elegir para uno mismo y, simbólicamente, para toda la humanidad.

La Facticidad: El conjunto de condiciones dadas que el individuo no elige (lugar de nacimiento, cuerpo, pasado), pero que debe asumir y trascender mediante su proyecto de vida.

La Mala Fe (Mauvaise foi): El acto de autoengaño mediante el cual un individuo pretende escapar de su libertad y responsabilidad, ocultándose tras roles sociales o excusas deterministas.

El Absurdo: El conflicto entre la búsqueda humana de significado y claridad, y el silencio apático e irracional del universo.

5. La Angustia, el Absurdo y la Autenticidad

Para el pensamiento existencialista, la **angustia** es el estado ontológico que revela la verdadera naturaleza de la libertad humana. No debe confundirse con la ansiedad clínica; es, más bien, el vértigo que siente el sujeto al reconocer que nada le impide actuar y que él es el único autor de sus actos. Esta revelación es dolorosa porque elimina la seguridad de las normas externas, dejando al individuo como el único responsable de su destino. Sin embargo, la angustia es también la condición de posibilidad de la **autenticidad**, ya que solo quien acepta su libertad puede vivir de acuerdo con su propia verdad.

El concepto del **absurdo**, magistralmente explorado por [Albert Camus](#) en El mito de Sísifo, describe el divorcio entre el hombre y su entorno. El ser humano anhela orden y justicia, pero se encuentra con un mundo caótico y mortal. Ante esta realidad, Camus propone que no se debe optar por el suicidio físico ni el "suicidio filosófico" (la fe ciega), sino por la rebelión. La vida debe vivirse con la plena conciencia de su falta de sentido, convirtiendo la existencia en una lucha constante y apasionada contra el vacío.

La **autenticidad** emerge como el ideal ético del existencialismo. Vivir auténticamente significa rechazar la "mentalidad de rebaño" y las presiones de la sociedad para conformarse a normas preestablecidas. Un individuo auténtico es aquel que asume sus decisiones con plena conciencia de su contingencia y finitud. Por el contrario, la vida inauténtica es aquella que se pierde en la cotidianidad trivial, donde el sujeto se deja llevar por lo que "se dice" o lo que "se hace", renunciando a su capacidad de ser el arquitecto de su propia esencia.

6. Influencia en la Literatura y las Artes

El existencialismo encontró en la literatura un vehículo de expresión tan potente como el ensayo filosófico. Autores como [Franz Kafka](#) anticiparon la sensación de alienación y la burocracia absurda que anula al individuo. En sus novelas, los personajes se enfrentan a fuerzas incomprensibles y leyes arbitrarias, reflejando la desorientación del hombre moderno en un sistema que no puede controlar. Asimismo, [Fiódor Dostoyevski](#) exploró la profundidad de la culpa y la libertad en obras como *Crimen y castigo* y *Los hermanos Karamazov*.

En el ámbito dramático, el **Teatro del Absurdo**, con exponentes como Samuel Beckett y Eugène Ionesco, llevó las premisas existencialistas al escenario. Obras como *Esperando a Godot* muestran la futilidad del tiempo y la comunicación humana, donde los personajes permanecen atrapados en ciclos de inacción y diálogos circulares. Esta estética buscaba romper con la estructura narrativa tradicional para confrontar al espectador con la crudeza de la existencia desnuda, despojada de ilusiones de progreso o redención.

En las artes visuales y el cine, la influencia es palpable en la obra de directores como Ingmar Bergman y Michelangelo Antonioni, quienes utilizaron el lenguaje visual para explorar la incomunicación, el silencio de Dios y la crisis de identidad. La estética existencialista se caracteriza por una atmósfera de introspección, el uso de espacios desolados y una atención minuciosa a la psicología fragmentada de los protagonistas, consolidando una visión del arte como una herramienta de cuestionamiento ontológico más que de mero entretenimiento.

7. Impacto en la Psicología y la Psicoterapia

La influencia del existencialismo en la salud mental dio origen a la **psicología existencial** y a la **logoterapia**. Viktor Frankl, psiquiatra y sobreviviente de los campos de concentración nazis, desarrolló un enfoque terapéutico basado en la búsqueda de sentido como la principal motivación humana. En su obra *El hombre en busca de sentido*, Frankl argumenta que incluso en las condiciones más extremas de sufrimiento, el ser humano conserva la libertad última de elegir su actitud ante las circunstancias, lo cual es fundamental para la resiliencia.

Otros teóricos como Rollo May e Irvin Yalom integraron las categorías existenciales (muerte, libertad, aislamiento y falta de sentido) en la práctica clínica. La **psicoterapia existencial** no busca simplemente eliminar los síntomas del paciente, sino ayudarlo a enfrentar las "preocupaciones supremas" de la vida. El objetivo es que el individuo pase de una postura de víctima de sus circunstancias a una de agente activo que asume la responsabilidad de su bienestar y de la dirección de su vida, aceptando la ansiedad como una parte intrínseca de la condición humana.

Este enfoque ha sido crucial para el desarrollo de la psicología humanista, enfatizando la

importancia de la relación terapéutica como un encuentro genuino entre dos seres humanos. Al centrarse en el "aquí y ahora" y en el potencial de crecimiento personal, la psicología existencial ofrece una alternativa a los modelos puramente mecanicistas o biológicos de la mente, defendiendo una visión integral del hombre como un ser libre y en constante devenir.

8. Significancia Ética y Política

A pesar de las críticas que acusaban al existencialismo de ser una filosofía del aislamiento, sus principales exponentes desarrollaron una ética del **compromiso** (engagement). Sartre sostuvo que, al elegir para sí mismo, el individuo elige para todos los hombres, asumiendo una responsabilidad legisladora universal similar al imperativo categórico kantiano, pero sin el respaldo de una razón trascendental. Esto llevó a muchos existencialistas a participar activamente en movimientos de resistencia, descolonización y derechos civiles.

Simone de Beauvoir, en su obra fundacional *El segundo sexo*, aplicó las premisas existencialistas al análisis de la opresión de las mujeres. Su famosa frase "No se nace mujer, se llega a serlo" resume la idea de que la femineidad es una construcción social y cultural impuesta sobre la facticidad biológica. Al denunciar cómo se ha relegado a la mujer a la categoría de "lo Otro", Beauvoir sentó las bases del **feminismo existencialista**, instando a las mujeres a reclamar su trascendencia y su libertad frente a los roles tradicionales.

Políticamente, el existencialismo defendió la idea de que el intelectual debe estar comprometido con su tiempo. Esto generó intensos debates sobre la relación entre la libertad individual y las estructuras colectivas, especialmente en el contexto de la Guerra Fría. La tensión entre el deseo de libertad absoluta y la necesidad de justicia social marcó gran parte de la producción teórica de la época, dejando un legado de pensamiento crítico que cuestiona cualquier sistema de poder que pretenda objetivar o deshumanizar al individuo.

9. Debates y Críticas

El existencialismo ha enfrentado severas críticas desde diversos frentes intelectuales. El **marxismo** acusó inicialmente a la corriente de ser una filosofía burguesa y subjetivista que, al centrarse en la angustia individual, ignoraba las condiciones materiales y la lucha de clases. Aunque Sartre intentó reconciliar ambas posturas en su *Crítica de la razón dialéctica*, muchos marxistas consideraron que el énfasis en la libertad radical era incompatible con el materialismo histórico.

Desde el **estructuralismo** y el post-estructuralismo, pensadores como Claude Lévi-Strauss y Michel Foucault criticaron el antropocentrismo del existencialismo. Argumentaron que el "sujeto" no es el centro de la creación de sentido, sino que está constituido por estructuras lingüísticas, sociales y psíquicas inconscientes que preexisten a su voluntad. Para estos críticos, la noción de

libertad existencialista es una ilusión que ignora los sistemas de poder y las reglas del lenguaje que realmente gobiernan la acción humana.

Finalmente, desde sectores religiosos tradicionales, se criticó el existencialismo ateo por conducir inevitablemente al **nihilismo** y a la desesperación. Se argumentó que, sin un fundamento moral objetivo o divino, la libertad se vuelve arbitraria y carente de dirección, lo que podría justificar cualquier tipo de conducta. A pesar de estas críticas, el existencialismo sigue siendo una herramienta vital para analizar la crisis de identidad y la búsqueda de propósito en la sociedad contemporánea, demostrando una notable capacidad de resistencia frente a los cambios en el paradigma filosófico.

10. Lecturas Adicionales

[Sartre, J. P. \(1943\). El ser y la nada.](#)

[Camus, A. \(1942\). El mito de Sísifo.](#)

[Stanford Encyclopedia of Philosophy: Existentialism.](#)

[Beauvoir, S. \(1949\). El segundo sexo.](#)

[Encyclopedia Britannica: Existentialism.](#)