

Artículo

La Muerte Como *Deadline* Existencial: Hacia una Psicoterapia Basada en la Filosofía y la Ciencia Contextual

Juanjo Macías¹ , Pedro Naranjo Cobo²  y Alejandro G. J. Peña² 

¹ Universidad de Burgos, España

² Universidad Internacional de La Rioja, España

INFORMACIÓN

Recibido: Diciembre 26, 2025

Aceptado: Marzo 16, 2026

Palabras clave

Muerte
Ansiedad ante la muerte
Terapia de Aceptación y
Compromiso (ACT)
Psicoterapia existencial
Valores

RESUMEN

La muerte, lejos de constituir un desenlace biológico, configura la condición de posibilidad y da forma a la existencia humana. El presente artículo examina la procrastinación existencial como el aplazamiento de decisiones, vínculos y proyectos vitales bajo la suposición implícita de un tiempo ilimitado. Desde el marco de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y en diálogo con la tradición existencial, se analiza el papel de la conciencia de la finitud en psicoterapia. En particular, se propone que la confrontación con la mortalidad puede favorecer procesos de clarificación de valores y ampliar la variabilidad del repertorio conductual. No obstante, la cultura contemporánea, caracterizada por la aceleración, el consumo y diversas formas de evitación experiencial, tiende a neutralizar la presencia de la muerte en la vida cotidiana. Esta negación cultural puede contribuir a formas de malestar como la hiperactividad, la ansiedad difusa, el vacío biográfico o la desconexión vital. Procesos clínicos como la aceptación, la defusión y el trabajo con valores permiten transformar la ansiedad ante la muerte en un contexto para el desarrollo de mayor flexibilidad psicológica y compromiso con acciones significativas. Desde esta perspectiva, integrar la mortalidad en el trabajo terapéutico puede contribuir a una vida menos postergada y más comprometida con lo que merece ser vivido antes de que el tiempo se agote.

Death as an Existential Deadline: Towards a Psychotherapy Grounded in Philosophy and Contextual Science

ABSTRACT

Death, far from constituting merely a biological endpoint, configures the very condition of possibility and gives shape to human existence. The present article examines *existential procrastination* as the postponement of decisions, relationships, and life projects under the implicit assumption of unlimited time. Drawing on the framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and in dialogue with the existential tradition, the paper analyzes the role of finitude awareness in psychotherapy. In particular, it proposes that confronting mortality may facilitate processes of values clarification and expand the variability of the behavioral repertoire. However, contemporary culture, characterized by acceleration, consumerism, and multiple forms of experiential avoidance, tends to neutralize the presence of death in everyday life. This cultural denial may contribute to forms of distress such as hyperactivity, diffuse anxiety, biographical emptiness, or existential disconnection. Clinical processes such as acceptance, cognitive defusion, and values-based work can transform death anxiety into a context for the development of greater psychological flexibility and commitment to meaningful action. From this perspective, integrating mortality into therapeutic practice may contribute to a life less postponed and more fully committed to what is worth living before time runs out.

Keywords

Death
Finitude
Death anxiety
Existential psychotherapy
Acceptance and Commitment
Therapy (ACT)
Values

Cómo citar: Macías, J., Naranjo, P., y Peña, A. G. J. (2026). La muerte como *deadline* existencial: hacia una psicoterapia basada en la filosofía y la ciencia contextual. *Papeles del Psicólogo/Psychologist Papers*, 47(3), 207-213. <https://doi.org/10.70478/pap.psicol.2026.47.22>

Autor de correspondencia: Juanjo Macías jjmacias@ubu.es 

Este artículo está publicado bajo Licencia Creative Commons 4.0 CC-BY-NC-ND

Introducción

De la Procrastinación Conductual a la Existencial

La procrastinación ha sido definida como la tendencia a posponer tareas aun conociendo las consecuencias negativas de dicho aplazamiento (Steel, 2007). Este fenómeno no es exclusivamente humano, también se observa en otras especies. Mazur (1996), en su clásico estudio *Procrastination by Pigeons*, demostró que las palomas, al igual que los seres humanos, tendían a posponer una tarea exigente, comprometiéndose con un esfuerzo mayor en el futuro, en lugar de afrontar de inmediato una tarea más sencilla. Estos hallazgos sugieren que la procrastinación responde a principios básicos de aprendizaje y motivación, vinculados a la evaluación temporal de los costes y beneficios de las acciones.

Si trasladamos esta evidencia al plano existencial, la dinámica excede la gestión de tareas cotidianas y alcanza la manera en que las personas se relacionan con su propia vida. La postergación vital implica asumir que siempre habrá un momento más oportuno para comenzar a vivir. En el terreno clínico, esta expectativa aparece condensada en frases recurrentes de los consultantes: “empezaré a disfrutar mi vida cuando el trabajo disminuya”, “cuando las circunstancias mejoren” o “cuando surja una oportunidad más favorable”. Sin embargo, ese futuro nunca está garantizado. La ilusión de un tiempo ilimitado favorece el aplazamiento de decisiones significativas y dificulta el compromiso con formas de vida valiosas. Esta procrastinación ontológica encierra así la paradoja de que mientras evitamos lo que percibimos como costoso o difícil, sacrificamos vidas no vividas. Lo que en psicología experimental se explica por la ciencia de las consecuencias adquiere aquí un peso existencial. La pregunta ya no es cuándo realizar una tarea, sino qué estamos esperando para comenzar a vivir. Tal y como expresaba un consultante en sesión: «Un día tras otro, durante veinte, treinta, cuarenta años... hasta que un día me miro al espejo y no me reconozco con setenta años». Esta vivencia refleja cómo la repetición mecánica de una vida sin dirección puede desembocar en ansiedad y depresión, hoy entre los malestares más prevalentes (World Health Organization, 2023).

La literatura y la filosofía también han explorado la dimensión de las consecuencias desde un nivel distinto de reflexión, aunque apuntando a un mismo patrón. Albert Camus, en *El mito de Sísifo*, sugiere que el tiempo puede revelarse como un enemigo íntimo. Aunque el ser humano sabe que no permanecerá siempre, suele relegar esta certeza a un pensamiento vago o evitado. El castigo de Sísifo, condenado a repetir indefinidamente una tarea absurda, simboliza así la amenaza de un *sinsentido* cotidiano cuando la vida se automatiza y la existencia se reduce a mera costumbre sin proyecto (Camus, 2012). De modo análogo, Simone de Beauvoir analiza en *El segundo sexo* la inmanencia y la circularidad asignadas históricamente a las tareas domésticas, mostrando cómo la reiteración de lo mismo puede convertirse en una forma de renuncia lenta y en una alienación que desgasta silenciosamente la vida (Beauvoir, 2011). En *El proceso*, Franz Kafka muestra cómo los engranajes de la burocracia pueden vaciar de sentido la experiencia individual, hasta el punto de que la vida del sujeto termina tratándose como un caso administrativo dentro de un procedimiento incomprensible (Kafka, 2013).

Desde la literatura hasta la clínica, la experiencia de una vida percibida como estancada puede derivar en formas intensas de

desesperanza, como ocurre en la conducta suicida adolescente. Fonseca Pedrero et al. (2022) describen este fenómeno complejo y señalan la necesidad de intervenciones preventivas multidimensionales que amplíen las posibilidades de acción.

El sufrimiento puede emerger del desfase entre proyecto y existencia, es decir, entre las direcciones de acción que organizan la vida y las contingencias que gobiernan la conducta presente. Desde el contextualismo-funcional que sustenta ACT, los valores se conciben más bien como direcciones de acción históricamente configuradas cuya función se actualiza en el entramado de contingencias que disponen la conducta en el presente (Macías et al., 2023). Por ello, el lenguaje de los valores en ACT debe entenderse menos como una tesis axiológica sobre qué hace valiosa una vida que como una estrategia pragmática enfocada en ampliar la agencia y la responsabilidad en la construcción de una vida con dirección. Introducir criterios normativos externos que jerarquicen los valores conlleva el riesgo opuesto de reinstaurar una normatividad difícilmente compatible con el pragmatismo del enfoque contextual. La psicoterapia se sitúa precisamente en esa zona de fricción entre la historicidad del comportamiento, su inscripción cultural y la posibilidad de reorganizarlo, en ausencia de fundamentos normativos universales que determinen qué direcciones vitales deben privilegiarse.

Bajo este prisma, el miedo a la muerte no se reduce al temor al final, sino a la constatación de que la vida puede quedar confinada en repertorios que se reproducen por inercia mientras otras trayectorias permanecen procrastinadas. La psicoterapia sería un punto de inflexión donde se examina cómo se articula la conducta en el presente y qué posibilidades de reorientación se abren desde ese análisis.

Quizá el dolor de vivir no provenga tanto de saber que moriremos como de advertir que la propia biografía puede quedar absorbida por dinámicas que no ensanchan la vida que se habita. La conciencia de la finitud introduce entonces una pregunta clínica decisiva que dirige este trabajo y que se tratará de dar respuesta: ¿qué direcciones de acción merecen desplegarse antes de que el tiempo se agote?

La Negación Cultural de la Muerte

Todo ser humano sabe intelectualmente que morirá, pero no todos saben del morir. Esta diferencia puede entenderse como distintos grados de conciencia de muerte. Un nivel mínimo, universal, que reconoce la finitud de forma abstracta, y otro más profundo que implica habitar la existencia bajo la certeza de su carácter irrepetible. Este segundo grado no consiste simplemente en lamentar “no haber vivido”, sino en integrar la muerte como horizonte constitutivo de la vida.

El autor Byung-Chul Han en *Caras de la Muerte* reflexiona sobre esta negación cultural: «la sociedad que pretende prescindir de la muerte se convierte en una sociedad mortal» (Han, 2020, p. 31). La evasión cultural de la finitud produce efectos visibles como la hiperactividad y una búsqueda compulsiva de experiencias que intentan compensar el vacío, donde asoma la muerte (Han, 2017). En una cultura dominada por la histeria de la supervivencia, se termina por generar sujetos incapaces tanto de vivir como de morir. A ello se suma la industria del entretenimiento, que trivializa la muerte y la transforma en mercancía cultural: «produce la risa a costa de la muerte y de los muertos [...] en ella se transparenta un horror

reprimido» (Han, 2020, p. 32). En la misma línea de pensamiento, Rosi Braidotti reflexiona cómo la mortalidad ha quedado capturada por la dinámica del infotretreimiento convirtiéndola en un objeto más de consumo (Braidotti, 2015, p. 137).

Cuanto más se oculta o trivializa la muerte, más reaparece de forma indirecta en la cultura, en duelos no elaborados, proyectos abandonados o identidades que se descartan con la rapidez de la moda. Allí donde la vida se intenta prolongar mediante consumo, rendimiento y placer inmediato, terminan proliferando formas de “muerte en vida” con sujetos exhaustos e historias incapaces de despegar.

Hartmut Rosa denomina aceleración social a un régimen temporal en el que la vida se experimenta como una carrera permanente donde cada novedad envejece al instante y lo único que crece es la sensación de vacío (Rosa, 2016). La modernidad desplaza la muerte del ritual comunitario a los márgenes institucionales. Lo que antes atravesaba la vida cotidiana se ha vuelto un tabú higienizado y casi clandestino. La muerte que antes circulaba por las calles, ha sido relegada a tanatorios periféricos y cementerios apartados. Se ha invisibilizado como si su sola presencia pudiera perturbar la mirada pública y el ritmo del consumo.

Mortalidad y Subjetividad Contemporánea

En el *Fedón*, Sócrates rememoraba a Simmias que «los que de verdad filosofan se ejercitan en morir, y el estar muertos es para estos individuos mínimamente temible» (Platón, 1988, p. 46). Para algunas corrientes de la filosofía griega, vivir era prepararse para morir. Platón defendía que filosofar es ejercitarse en morir, y la tradición estoica desarrolló esta reflexión como una práctica cotidiana. En las *Cartas a Lucilio*, Séneca (2000) recomendaba ensayar la muerte en la vida diaria, recordando la fragilidad del tiempo para vivir cada jornada con el fin de ordenar la existencia y liberarla del miedo. En contraste, la contemporaneidad ha transformado ese entrenamiento en entretenimiento. Estímulos constantes, urgencias artificiales, novedades que disuelven la experiencia de la finitud en una corriente incesante de distracción. Miguel de Unamuno en *Del Sentimiento Trágico de la Vida*, fue un precursor obsesionado con el límite antropológico de la muerte. Para él, la conciencia no era un privilegio, sino una enfermedad: «el hombre, por ser hombre, por tener conciencia, es ya, respecto al burro o a un cangrejo, un animal enfermo» (Unamuno, 1982, p. 39). Esta hiperreflexividad que introduce Pérez-Álvarez (2008) en el terreno de la psicología; trágica y desbordada, constituye una condición de la subjetividad, que también encierra la imposibilidad de escapar al saber de la propia finitud. Este concepto ha sido retomado como un factor de vulnerabilidad clínica en algunos de los trastornos más prevalentes de la sociedad contemporánea, especialmente en procesos rumiativos (Nolen-Hoeksema, 2000).

De forma más actualizada, la psicología social ha aportado evidencias que refuerzan este diagnóstico cultural. La Teoría del Manejo del Terror (TMT) ha mostrado que la conciencia de la mortalidad, cuando no se afronta explícitamente, se canaliza en defensas culturales y conductas de evitación que buscan preservar la identidad y la pertenencia al grupo (Greenberg et al., 1986). Estas defensas, en vez de disolver la ansiedad de fondo, tiende a desplazarla. Estudios recientes muestran que la supresión de la

conciencia tanática intensifica la vulnerabilidad al estrés y la reactividad emocional (Pyszczynski et al., 2015). Diversos estudios han relacionado la ansiedad ante la muerte con diferentes problemas psicológicos, interpretándola como expresión de la conciencia de finitud (Major et al., 2016; Menzies et al., 2019). Desde la tradición existencial, sin embargo, este temor no se considera una patología, sino un rasgo inherente a la propia condición humana. En *La náusea*, Jean-Paul Sartre evoca este vértigo ante el abismo: «Me acerco al abismo y mis miradas me buscan en su fondo a mí» (Sartre, 2013, p. 77). Søren Kierkegaard (2008) habló de la “enfermedad mortal”, mientras que Irvin D. Yalom dividió este horizonte en cuatro preocupaciones fundamentales: muerte, libertad, aislamiento y *sinsentido* (Yalom, 1984).

Despertar Existencial y Reorganización de la Vida

El ritmo vertiginoso y la fragmentación de la modernidad líquida intensifican este desafío. En palabras de Dienstag (2006): «vivir en el fluir del tiempo significa que todo cuanto existe está siempre precipitándose en la no existencia del pasado» (p. 22). En un contexto dominado por vínculos volátiles, experiencias obsoletas y evitación del deterioro, la vida corre el riesgo de disolverse en una sucesión de instantes inconexos (Bauman, 2005). Este escenario cultural alimenta la negación de la vejez y de la muerte, debilitando la posibilidad de construir narrativas vitales con continuidad temporal (Han, 2023).

Desde esta perspectiva, la psicoterapia implica cultivar una relación distinta con la muerte y, por extensión, con la existencia. Una práctica centrada exclusivamente en el alivio sintomático corre el riesgo de reducirse a técnicas y dejar intactos los núcleos decisivos de la biografía del consultante. La muerte, por tanto, no es un tabú ni una anomalía, sino un horizonte que estructura la vida. Como sugiere Eugene Thacker: «¿y si el “horror” tiene menos que ver con el miedo a la muerte y más con el miedo a la vida?» (Thacker, 2015, pp. 109-110).

El encuentro con la muerte constituye uno de los núcleos irreductibles de la experiencia humana y puede desencadenar lo que Weisman y Worden (1976) denominaron *existential plight*: una intensificación de la reflexión sobre la vida y la muerte que irrumpe como un “golpe existencial”. Estos momentos de despertar radical suelen acompañarse de angustia, al poner de relieve la fragilidad de la existencia y la transitoriedad de los vínculos, la salud y los proyectos personales. Esta experiencia describe un movimiento oscilante entre sufrimiento y crecimiento o una conciencia fluctuante de la mortalidad que, si bien puede generar desasosiego, también abre la posibilidad de un sentido renovado de conexión consigo mismo y con los demás (Tarbi y Meghani, 2019). De hecho, múltiples estudios han subrayado que, cuando la confrontación con la muerte se aborda de manera explícita y acompañada, puede favorecer mecanismos de afrontamiento, autonomía y lo que algunos autores han denominado “salud existencial” (Rosa et al., 2022).

En este contexto, la consulta puede convertirse en un espacio para ensayar un despertar existencial o para examinar bajo qué variables se sitúa la conducta. Karl Jaspers introdujo el concepto de *situaciones límite* para referirse a experiencias como el sufrimiento, la culpa o la muerte, capaces de quebrar la ilusión de autosuficiencia y revelar la fragilidad de la existencia (Jaspers, 1993, p. 222). En

ese punto emergen preguntas decisivas para la psicoterapia: ¿qué vida se está viviendo y cuál permanece aplazada? La finitud puede actuar entonces como una brújula que reordena prioridades vitales.

La Terapia de Aceptación y Compromiso y la Psicoterapia Existencial

La Ciencia Conductual Contextual (CBS), y en particular la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), ha desplazado el foco de la psicoterapia más allá del manejo de síntomas. La vida adquiere sentido por el compromiso con aquello que se considera significativo incluso bajo condiciones adversas. En este modelo, los valores no se entienden como metas alcanzables ni como mandatos externos, sino como direcciones vitales que sitúan la acción cotidiana (Hayes et al., 2012).

La psicoterapia existencial en diálogo con ACT parten de la premisa de que terapeuta y consultante comparten la misma herida de finitud. Por ello, la práctica clínica no puede reducirse a una relación asimétrica donde el terapeuta posee las respuestas, sino a un encuentro intersubjetivo en el que ambos participan en la tarea de dar forma a la existencia a través de preguntas y consecuencias generadas desde la propia interacción. En esta línea, Macías et al. (2025) han descrito esta convergencia como una praxis de coexistencia donde existencialismo, filosofía y conductismo se entrelazan como una metodología para la clínica. Desde este marco contextual-existencial, el sufrimiento se concibe como señal de una vida en tensión con su propia contingencia. La tarea terapéutica consiste así en reconciliar determinismo y libertad, técnica y sentido, contexto y elección.

La evidencia empírica muestra que las intervenciones existenciales reducen la ansiedad ante la muerte y fortalecen el sentido vital (Breitbart et al., 2015; Vos et al., 2019). Asimismo, los valores personales actúan como amortiguadores de la ansiedad, favoreciendo así indicadores de salud mental (Routledge y Juhl, 2010; Taubman, 2011). Estos hallazgos respaldan lo señalado por Neimeyer et al. (2010): la construcción de sentido es un núcleo que cohesiona la psicoterapia existencial.

La evitación experiencial de la muerte perpetúa dinámicas de sufrimiento que pueden cronificarse, mientras que su aceptación en el planteamiento de los valores personales abre la posibilidad de una mayor prosperidad psicológica (Ciarrochi et al., 2022; Jiang et al., 2024).

Como aplicaciones clínicas de ACT para el trabajo con el duelo, Russ Harris (2010) propone dos estrategias clave: (a) defusión, que permite observar los pensamientos tanáticos como eventos mentales transitorios, y (b) el tránsito desde una postura de control del malestar hacia una postura de aceptación, donde se aprende a convivir con la inevitabilidad de la muerte sin quedar paralizado. A estas estrategias se suman metáforas y ejercicios experienciales como el del epitafio o la visualización del propio funeral. Este recurso funciona como un dispositivo de clarificación de valores: confrontar simbólicamente la muerte permite repensar la escala de valores y traducir la finitud en pasos y acciones concretas.

Si analizamos estos procedimientos de ACT, encuentran resonancia en la tradición existencial. La defusión puede vincularse con la descripción kierkegaardiana de la angustia como vértigo de la libertad, mientras que la aceptación se aproxima a la idea de Jean-Paul Sartre de que toda elección implica cerrar otras

posibilidades: «la existencia humana es elección y elegir, así pues, es aniquilar posibilidades» (Sartre, 1993, p. 415).

La simbiosis entre psicoterapia y filosofía ofrece el andamiaje para comprender la muerte como espacio liminal, mientras la psicoterapia aporta procedimientos concretos: distanciamiento psicológico, aceptación o ejercicios como el funeral o el epitafio, que sistematizan estas reflexiones en prácticas clínicas con un *rationale* sólido. La filosofía nombra el vértigo de la libertad; la psicoterapia entrena formas pragmáticas de sostenerlo. Allí donde la filosofía ofrece profundidad y contexto antropológico, la psicoterapia asegura aplicabilidad y rigor metodológico; y donde la psicoterapia corre el riesgo de quedarse en técnica instrumental, la filosofía le devuelve horizonte y tracción.

Dentro de esta intersección entre ACT y la psicoterapia existencial aparece la experiencia de los consultantes. Uno de ellos confesaba: «Quizás el miedo a la muerte me venga de mi incapacidad por no haber tomado las decisiones que he querido». No temía solo dejar de existir, sino no haber existido lo suficiente. Como señala Peña (2024) y en armonía con Sartre, «uno muere con cada elección, pues se cierran puertas que jamás se abrirán de nuevo» (p. 41). En este sentido, el miedo a la muerte puede surgir también como duelo por las vidas no vividas sin caer en la insatisfacción de la modernidad. Este, es un terreno fértil para la clínica, donde interviene clarificando valores y abriendo posibilidades de acción en el presente (Cázares-Blanco, 2024).

Estos procedimientos muestran cómo la confrontación con la muerte puede suponer una ética aplicada dentro de la convergencia contextual-existencial. De este modo, ACT no debe entenderse como un simple repertorio técnico, sino como una *paidéia* (pedagogía) de la finitud dentro de una psicoterapia concebida como ciencia humana, más que tecnológica (Pérez-Álvarez, 2019).

¿Qué Hace que una Vida sea Valiosa?

Desde el paradigma aristotélico de bienestar eudaimónico, los valores no remiten simplemente al placer o al alivio, sino a una forma de estar-en-el-mundo coherente con lo que se reconoce como digno de ser perseguido. La eudaimonía describe una vida examinada y sostenida en continuidad narrativa, donde el sufrimiento puede integrarse en un proyecto vital más amplio (Ryan et al., 2008; Waterman, 1993).

Desde el contextualismo-funcional, las elecciones valiosas afloran en la intersección entre historia personal, prácticas sociales y contextos de significado compartidos. Hablar de valores elegidos no implica que cualquier dirección vital sea igualmente valiosa, sino que las personas pueden evaluar las orientaciones que organizan su conducta a la luz de sus consecuencias en la vida vivida.

Esta cuestión introduce un problema filosófico relevante. Si todo valor se reduce a preferencia individual, la idea de vida valiosa pierde contenido; pero si se imponen criterios normativos sustantivos sobre lo que debe considerarse una vida buena, se abandona el terreno pragmático del contextualismo. En este punto resulta útil recuperar la misma tradición aristotélica: la discriminación entre formas de vida depende de una sabiduría práctica (*phronesis*) capaz de integrar valores, emociones y deliberación en contextos concretos. Bajo esta óptica, lo valioso se define por su contribución a la salud mental en situaciones particulares. Investigaciones recientes en psicología moral han

Conclusiones

comenzado a operacionalizar esta idea mostrando que la *phronesis* actúa como una metavirtud integradora que coordina percepción moral, identidad, emoción y deliberación práctica (McLoughlin et al., 2025).

Por este motivo, la psicoterapia no prescribe de antemano qué valores deben guiar la vida, pero tampoco se limita a validar cualquier preferencia individual. Más bien acompaña a la persona en la búsqueda de este criterio de vida y en cómo ciertas acciones vitales generan mayor coherencia y continuidad biográfica que otras.

La confrontación con la finitud puede favorecer esta clarificación práctica. Reconocer la muerte supone impedir que la vida no se diluya en una sucesión de distracciones que aplazan indefinidamente aquello que otorga dirección y densidad a la existencia.

Temporalidad y Conciencia Trágica de la Existencia

Como contrapunto a lo anterior, la figura del filósofo trágico que no se refugia en ilusiones de trascendencia, sino que encara lo real en su desnudez contradictoria, efímero y exuberante, adquiere otra particular resonancia terapéutica digna de mención (Rosset, 1976). Para esta figura, la alegría de vivir es, en última instancia, impensable, pues carece de justificación racional y no puede derivarse de ningún fundamento último. Sin embargo, precisamente por ello, el filósofo trágico se esfuerza en pensar hasta el extremo esa prodigalidad sin causa para dejarla aparecer en toda su contingencia. Esta perspectiva conecta con la psicoterapia existencial, donde el vivir no se reduce a prolongar la biología, sino a apropiarse de la existencia bajo la tenue luz de la finitud, reconociendo que el júbilo vital, aunque irracional e injustificable, sigue siendo posible incluso frente a la certeza de la muerte. Vivir bajo la luz de la finitud es asumir que no habrá nunca un momento ideal para empezar dado que la existencia puede no conceder prórrogas.

El júbilo vital, cuando aparece, tampoco obedece a planes ni a garantías, sino que irrumpe como un accidente, sin justificación y sin aviso. Una psicoterapia que trabaja con la muerte no busca neutralizar esta intemperie, sino ayudar a que el consultante aprenda a habitarla con cierta dignidad, sabiendo que cada elección implica pérdida, y que la vida merece ser afirmada. Lo verdaderamente trágico no es morir, sino aplazar indefinidamente el hecho de estar vivos. En este punto, resulta pertinente introducir la noción de límite temporal. En términos existenciales, la muerte constituye ese horizonte ineludible que Heidegger (2003) denominó la “posibilidad más propia” del *Dasein*: la única certeza que, al ser asumida, abre la posibilidad de una vida más auténtica. Por el contrario, Theodor W. Adorno, en *La jerga de la autenticidad*, cuestionó la ontología de Martin Heidegger al sostener que el “ser para la muerte” transforma la finitud en un destino individual abstracto y deshistorizado (Adorno, 2009). Frente a la idea de asumir la muerte como horizonte constitutivo de la existencia, Adorno había destacado que la experiencia de la finitud se encuentra mediada por condiciones sociales concretas como la explotación, la violencia o la catástrofe. Así, frente a la “propiedad” heideggeriana de la muerte, Adorno propuso que la verdad filosófica exige reconocer la historicidad de la negatividad, entendida como las formas de sufrimiento, violencia e injusticia inscritas en la vida social.

La muerte constituye el desenlace de la vida biológica, pero también orienta la vida biográfica, pues obliga a discernir entre lo esencial y lo superfluo. La conciencia de que el tiempo es limitado ofrece una métrica existencial y deshace la ilusión de que todo puede postergarse en una cultura que oscila entre el *carpe diem* conquistador y el eterno “mañana”.

Esta conciencia del límite temporal actúa también como principio de clarificación práctica en el eterno retorno de Nietzsche en *La gaya ciencia*: «¿Qué ocurriría si un día o una noche un demonio se deslizara furtivamente hasta tu más solitaria soledad y te dijera: “Esta vida, tal como la vives ahora y la has vivido, tendrás que vivirla otra vez y aun innumerables veces...”?» (Nietzsche, 1990, p. 273). Esta conciencia de finitud constituye la condición existencial del sentido de la vida, en la medida en que es precisamente el límite temporal lo que confiere urgencia y dirección a los proyectos vitales (García-Haro et al., 2018).

Lo que en Martin Heidegger aparece como la “posibilidad más propia” del *Dasein*, es decir, la conciencia de la finitud como condición estructural de la existencia, se traslada en la clínica contemporánea como un desafío práctico. ¿Cómo ayudar al consultante a inscribir la muerte en su biografía sin quedar paralizado por ella? Desde esta perspectiva, la ACT no pretende ofrecer una ontología del ser humano ni una teoría metafísica de la muerte. Su fundamento filosófico, el contextualismo-funcional, adopta deliberadamente una posición a-ontológica, centrada no en describir qué es la realidad en sí misma, sino en analizar qué procesos amplían o restringen la vida de las personas en contextos concretos. Sin embargo, precisamente por su conceptualización pragmática hacia la acción y la experiencia vivida, ACT termina operando en un terreno limítrofe con la ontología existencial. Procesos como la aceptación, la atención plena y la clarificación de valores permiten que la conciencia del límite temporal deje de funcionar como una amenaza paralizante y pase a actuar como un criterio que guíe la conducta (Gloster et al., 2020).

Ejercicios como el epitafio, el funeral imaginado o determinadas metáforas ejemplifican cómo operacionalizar lo que la filosofía ha formulado como “aprender a morir para poder vivir” (Lewis, 2014). Desde este punto de vista, trabajar con la muerte en psicoterapia no significa inducir fatalismo, sino abrir un espacio de clarificación: si el tiempo es finito, ¿qué vínculos, proyectos y elecciones merecen ocuparlo? La muerte deja de ser un enemigo abstracto y se convierte en una maestra que guía cada decisión. La aceptación existencial supone estar dispuesto a la contradicción de reconocer que la vida es frágil, limitada y que precisamente, en esa delicadeza reside su sentido.

Retomando de nuevo postulados humanistas, la confluencia entre filosofía, clínica y literatura se cruzan para nutrir el repertorio de la psicoterapia. Borges, con su ironía metafísica, lo pudo plasmar en *El inmortal*, incluido en *El Aleph*: «Nadie es alguien, un solo hombre inmortal es todos los hombres» (Borges, 1949, p. 21). En una clave distinta pero convergente, Simone de Beauvoir exploró este mismo problema en *Todos los hombres son mortales* (Beauvoir, 1995). En la novela, la inmortalidad aparece como experiencia que acaba vaciando la vida de urgencia y de sentido, poniendo de relieve que es precisamente la mortalidad la que confiere peso a las

decisiones humanas. La inmortalidad disolvería el valor de lo vivido en una repetición indefinida; la mortalidad, en cambio, nos singulariza y otorga gravedad a cada instante.

En última instancia, la psicoterapia no prolonga la vida cronológica, pero sí la vida de esa cronología, enseñando el arte de no desperdiciarla. La muerte, asumida como *deadline*, nos recuerda que no habrá segundas convocatorias en septiembre ni secuelas de la saga. Por lo que, quien ha aprendido a morir ha desaprendido a servir (Montaigne, 2007).

Mirar a la muerte a los ojos no conduce a una obsesión mórbida, sino a una conciencia clarificadora. Cuando esa mirada ha cumplido su tarea, la muerte deja de ocupar el centro de la escena y se vuelve lateral. Permanece ahí, en el borde silencioso del camino, pero ya no tiene influencia. Entonces ocurre una contradicción aparente: cuanto más asumida está la muerte, menos necesitamos pensar en ella. Vivimos. Y vivir, en ese sentido profundo, significa disfrutar el tiempo con decisión, cuidando, reparando los vínculos y encarnando los valores propios en la acción cotidiana. Por eso Baruch Spinoza pudo escribir que «el hombre libre en nada piensa menos que en la muerte; su sabiduría es meditación de la vida» (Spinoza, 2000).

Y si la vida no concede prórrogas, ¿qué sentido tiene seguir procrastinando el momento perfecto para empezar a vivir?

Conflicto de Intereses

Los autores del presente trabajo declaran la ausencia de la existencia de cualquier conflicto de intereses.

Referencias

- Adorno, T. W. (2009). *La jerga de la autenticidad: Sobre la ideología alemana*. Akal. (Obra original publicada en 1964).
- Bauman, Z. (2005). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Beauvoir, S. de. (2011). *El segundo sexo*. Cátedra. (Obra original publicada en 1949).
- Beauvoir, S. de. (1995). *Todos los hombres son mortales*. Edhasa. (Obra original publicada en 1946).
- Borges, J. L. (1949). *El Aleph*. Losada.
- Braidotti, R. (2015). *Lo posthumano*. Gedisa.
- Breitbart, W., Rosenfeld, B., Gibson, C., Pessin, H., Poppito, S., Nelson, C., y Olden, M. (2015). "Meaning-centered group psychotherapy: An effective intervention for improving psychological well-being in patients with advanced cancer". *Journal of Clinical Oncology*, 33(7), 749-754. <https://doi.org/10.1200/JCO.2014.57.2198>
- Camus, A. (2012). *El mito de Sísifo*. Alianza. (Obra original publicada en 1942).
- Cázarez Blanco, R. (2024). Grief over the death of a non-human animal. *Agora. Papeles de Filosofía*, 43(2). <https://doi.org/10.15304/ag.43.2.9230>
- Ciarrochi, J., Hayes, L. L., Hofmann, S. G., y Bailey, A. (2022). *Process-Based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger.
- Dienstag, J. F. (2006). *Pessimism: Philosophy, ethic, spirit*. Princeton University Press.
- Fonseca Pedrero, E., Pérez-Albéniz, A., y Al-Halabi, S. (2022). Conducta suicida en adolescentes a revisión: creando esperanza a través de la acción. *Papeles del Psicólogo*, 43(3), 173-184. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3000>
- García-Haro, J., García-Pascual, H., y González González, M. (2018). Meditaciones psicológicas sobre la muerte. *Revista de Psicoterapia*, 29(109), 123-145. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i109.233>
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., y Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., y Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. En R. F. Baumeister (ed.), *Public self and private self*. Nueva York: Springer, pp. 189-212.
- Han, B.-C. (2017). *Topología de la violencia*. Herder.
- Han, B.-C. (2023). *La crisis de la narración*. Herder.
- Han, B.-C. (2020). *Caras de la muerte. Investigaciones filosóficas sobre la muerte*. Herder.
- Harris, R. (2010). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., y Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1-2), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>
- Heidegger, M. (2003). *Ser y tiempo*. Trotta. (Obra original publicada en 1927).
- Jaspers, K. (1993). *Filosofía II: Existencia*. Revista de Occidente. (Obra original publicada en 1932).
- Jiang, X., Sun, J., Song, R., Wang, Y., Li, J., y Shi, R. (2024). Acceptance and commitment therapy reduces psychological distress in patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 15, 1457832. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253266>
- Kafka, F. (2013). *El proceso*. Alianza. (Obra original publicada en 1925).
- Kierkegaard, S. (2008). *La enfermedad mortal*. Trotta. (Obra original publicada en 1849).
- Lewis, A. M. (2014). Terror Management Theory Applied Clinically: Implications for Existential-Integrative Psychotherapy. *Death Studies*, 38(6), 412-417. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.753557>
- McLoughlin, S., Thoma, S., y Kristjánsson, K. (2025). Was Aristotle right about moral decision-making? Building a new empirical model of practical wisdom. *Plos One*, 20(1), e0317842. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317842>
- Macías, J.; González J.- Peña, A. y Naranjo Cobo, P. (2025). Los problemas psicológicos como dilemas filosóficos: un viaje hacia la eudaimonía y la felicidad dentro de la infelicidad. *Thémata. Revista de Filosofía*, (71), 141-166. <https://doi.org/10.12795/themata.2025.i71.07>
- Macías-Morón, J., Ruiz-García, A., y Valero-Aguayo, L. (2023). Validación y propiedades psicométricas del "Cuestionario de valores de vida" (VLQ) para población española. *Psicología Conductual*, 31(2), 247-267. <https://doi.org/10.51668/bp.8323202s>
- Major, B., Whelton, A., y Deutsch, M. (2016). Death anxiety as an antecedent of anxiety and depression: A review and integration. *Current Opinion in Psychology*, 5, 82-86.
- Mazur, J. E. (1996). Procrastination by pigeons: Preference for larger, more delayed work requirements. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 65(2), 159-171. <https://doi.org/10.1901/jeab.1996.65-159>
- Menzies, R. E., Sharpe, L., y Dar-Nimrod, I. (2019). The relationship between death anxiety and severity of mental illnesses. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 452-467. <https://doi.org/10.1111/bjc.12229>
- Montaigne, M. de. (2007). *Ensayos completos* (Libro I, cap. 20). Cátedra. (Obra original publicada en 1580).

- Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M., y van Dyke Stringer, J. G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 73-83. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9135-3>
- Nietzsche, F. (1990). *La gaya ciencia*. Alianza. (Obra original publicada en 1882).
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Peña, A. G. J. (2024). *El arte de vivir la muerte*. Almuzara.
- Pérez-Álvarez, M. P. (2008). Desenredamiento auto-reflexivo y activación conductual: claves para la terapia. *Prolepsis*, (0), 17-43.
- Pérez-Álvarez, M. (2019). La psicoterapia como ciencia humana, más que tecnológica. *Papeles del Psicólogo*, 40(1), 1-14. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2877>
- Platón. (1988). *Diálogos III: Fedón, Banquete, Fedro* (C. García Gual, Trad.). Gredos. (Obra original publicada ca. 380 a. C.).
- Pyszczynski, T., Solomon, S., y Greenberg, J. (2015). Thirty years of terror management theory: From genesis to revelation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 52, 1-70. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.03.001>
- Rosset, C. (1976). *La filosofía trágica*. Taurus.
- Rosa, H. (2016). *Alienación y aceleración*. Katz.
- Rosa, W. E., Chochinov, H. M., Coyle, N., Hadler, R. A., y Breitbart, W. S. (2022). Attending to the existential experience: Dignity and meaning amid awareness of death. *JCO Global Oncology*, 8, e2200105. <https://ascopubs.org/doi/10.1200/GO.22.00038>
- Routledge, C., y Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals low in personal meaning. *Motivation and Emotion*, 34, 354-362. <https://doi.org/10.1080/02699930902847144>
- Ryan, R. M., Huta, V., y Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Sartre, J.-P. (1993). *El ser y la nada*. Losada. (Obra original publicada en 1943).
- Sartre, J.-P. (2013). *La náusea*. Alianza. (Obra original publicada en 1938).
- Séneca, L. A. (2000). *Cartas a Lucilio*. Gredos. (Obra original publicada ca. 65).
- Spinoza, B. (2000). *Ética demostrada según el orden geométrico*. Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1677).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Tarbi, E. C., y Meghani, S. H. (2019). Existential experience in adults: A concept analysis. *Nursing Outlook*, 67(5), 540-547. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2019.03.006>
- Taubman-Ben-Ari, O. (2011). Is the meaning of life also the meaning of death? *Journal of Humanistic Psychology*, 51(2), 173-186. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9201-2>
- Thacker, E. (2015). *In the dust of this planet: Horror of philosophy*, vol. 1. Winchester: Zero Books.
- Unamuno, M. de (1913/1982). *Del sentimiento trágico de la vida*. Espasa-Calpe.
- Vos, J., Craig, M., y Cooper, M. (2019). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(7), 611-629. <https://doi.org/10.1037/a0037167>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Weisman, A. D., y Worden, J. W. (1976). The existential plight: Significance of the first 100 days. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.2190/UQ2G-UGV1-3PPC-6387>
- World Health Organization (2023). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. Ginebra: OMS.
- Yalom, I. D. (1984). *Psicoterapia existencial*. Herder. (Obra original publicada en 1980).