



FACULTAD DE PSICOLOGÍA y CIENCIAS
SOCIALES

Propósito de vida y resiliencia en adultos residentes en Caba y Gran Buenos Aires

2025

Estudiante: Suárez, María Noelia

Legajo: 32638

Director/es: Dra. Paola Prozzillo

SEMINARIO DE TRABAJO FINAL INTEGRADOR.

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha [29/12/2025]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [Si]

Otro plazo mayor detallar/justificar:N/A

Lugar y fecha: Buenos aires Capital Federal 22/12/2025

Firma y aclaración del autor:



Maria Noelia Suarez

INDICE

Resumen.....	Pag. 5
Introducción.....	Pag. 6
Delimitación del Objeto de Estudio.....	Pag. 7
Justificación.....	Pag. 9
Objetivo general.....	Pag. 10
Objetivos específicos.....	Pag. 10
Hipótesis.....	Pag. 10
Pregunta de Investigación.....	Pag. 10
Estado del Arte.....	Pag. 11
Marco Teórico.....	Pag. 15
Método.....	Pag. 36
Diseño.....	Pag. 36
Población y muestra.....	Pag. 36
Instrumentos.....	Pag. 38
Procedimiento.....	Pag. 39
Resultados.....	Pag. 39
Discusión.....	Pag. 47
Conclusion.....	Pag. 50
Aportes y contribuciones de la investigación.....	Pag. 52

Limitaciones de la investigación.....	Pag. 52
Líneas de investigación futuras.....	Pag. 53
Propuestas de Intervención.....	Pag. 53
Referencias.....	Pag.57

Resumen

El presente trabajo indaga la relación entre propósito en la vida y resiliencia en población de adultos. El estudio se realizó mediante un diseño cuantitativo-correlacional, transversal y se llevó a cabo mediante una muestra de 140 personas mayores de 18 años (20% hombres, 79.3% mujeres), residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires.

Los instrumentos de mediciones empleados fueron la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada al contexto argentino por Rodríguez et. al (2009), y el Test de Propósito en la Vida (Crumbaugh et al., 2016) adaptación argentina de Simkin et al., (2018).

Los resultados concuerdan con las investigaciones reportadas por la literatura, y señalan la existencia de una correlación directa y positiva entre propósito de vida y resiliencia, $r(138) = .693$, $p < .001$.

Palabras clave: Propósito de vida- resiliencia-adultos

Abstract

This study investigates the relationship between purpose in life and resilience in an adult population. The study employed a quantitative-correlational, cross-sectional design and was conducted with a sample of 140 individuals over 18 years of age (20% men, 79.3% women) residing in the Autonomous City of Buenos Aires and Greater Buenos Aires.

The Wagnild and Young Resilience Scale (1993), adapted to the Argentine context by Rodríguez et al. (2009), and the Purpose in Life Test (Crumbaugh et al., 2016), an Argentine adaptation by Simkin et al. (2018), were used for measurement.

The results indicate a direct and positive correlation between purpose in life and resilience, $r(138) = .693$, $p < .001$.

Keywords: Purpose in life - resilience - adults

Introducción

Delimitación del objeto de estudio

La existencia humana se encuentra atravesada por momentos de crisis, incertidumbre y cambio que ponen a prueba la capacidad de adaptación de las personas. Ante tales desafíos, la psicología contemporánea se ha ocupado de comprender qué recursos internos y externos favorecen la posibilidad de afrontar la adversidad de manera constructiva. Entre las variables más importantes en esta línea de investigación se destacan el propósito de vida y la resiliencia, dos constructos que se interrelacionan en la configuración del bienestar psicológico.

El propósito de vida, desde una perspectiva existencialista, refiere a la orientación de la persona hacia metas y significados que otorgan dirección a la experiencia vital.

Según Frankl (1946, 2001), la búsqueda de sentido constituye una necesidad fundamental del ser humano, y es precisamente la presencia de ese sentido lo que permite atravesar el sufrimiento sin sucumbir ante él.

Esta visión ha sido retomada por la psicología positiva, donde autores como Ryff (1989) y Seligman (2011) sostienen que el sentido vital es un componente esencial del bienestar y la autorrealización.

Por su parte, la resiliencia se entiende hoy como un proceso dinámico que involucra la interacción de factores personales, familiares y contextuales. Rutter (2012) la define como la capacidad de lograr un desarrollo saludable a pesar de las circunstancias adversas, mientras que Masten (2014) la describe como “magia ordinaria”, destacando que proviene de recursos comunes como el apoyo social, la autoeficacia y el propósito vital.

En esta misma línea, Cyrulnik (2003) plantea que la resiliencia no es una condición innata, sino una construcción relacional que se nutre del vínculo con los otros.

El presente trabajo se propone analizar la relación entre propósito de vida y resiliencia en población adulta, desde un enfoque que articula el pensamiento existencialista con los aportes de la psicología positiva contemporánea. Se parte de la hipótesis de que la presencia de un propósito vital claro favorece la capacidad de adaptación positiva frente a la adversidad, fortaleciendo la resiliencia individual.

A nivel empírico, diversas investigaciones recientes confirman esta asociación. Lewis et al. (2021) demostraron que un mayor sentido de propósito protege a los adultos mayores frente a síntomas depresivos y deterioro cognitivo, mientras que Abellaneda-Pérez et al. (2023) evidenciaron que el propósito promueve resiliencia cognitiva ante los cambios cerebrales del envejecimiento.

De modo similar, Sharma y Yukhymenko-Lescroart (2024) observaron que el propósito vital predice resiliencia y persistencia académica en contextos de alta exigencia, como el aislamiento durante la pandemia.

El presente estudio adopta un diseño cuantitativo, correlacional y transversal, mediante una muestra de 140 adultos residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires. Los instrumentos seleccionados, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada al contexto argentino por Rodríguez et al. (2009) y Propósito de vida de Crumbaugh et al. (2016) con su Adaptación argentina del PIL Test (Test de sentido en la Vida) de Simkin et al. (2018), han mostrado adecuadas propiedades psicométricas y serán empleados para evaluar la relación entre ambos constructos.

De esta manera, el presente trabajo busca aportar evidencia empírica y reflexión teórica sobre la interacción entre propósito de vida y resiliencia, entendiendo que ambas variables representan pilares fundamentales del desarrollo psicológico y la salud integral de las personas.

Justificación

El estudio del propósito en la vida y de la resiliencia adquiere una relevancia significativa en la psicología actual, en tanto ambos constructos permiten comprender los mecanismos internos que favorecen la adaptación y el bienestar frente a las adversidades. En una sociedad caracterizada por la incertidumbre, el estrés y la aceleración de los cambios, resulta esencial identificar los factores que promueven el equilibrio psicológico y la capacidad de recuperación.

Desde la perspectiva existencialista, el propósito de vida representa un eje estructurante de la identidad y una fuente de sentido que orienta las decisiones y acciones del individuo. Frankl (1946, 2001) planteó que el ser humano puede sobreponerse al sufrimiento cuando encuentra un significado que trasciende la experiencia dolorosa.

En concordancia, Yaccarini y Furman (2017) sostienen que el propósito vital actúa como un organizador psíquico que posibilita la integración de las dimensiones espiritual, emocional y social de la persona.

En el ámbito de la psicología positiva, autores como Ryff (1989) y Seligman (2011) han demostrado que la presencia de un propósito claro se asocia con mayores niveles de bienestar subjetivo, satisfacción vital y resiliencia.

En paralelo, investigaciones contemporáneas destacan que la resiliencia no constituye una característica estática, sino un proceso que se nutre de recursos personales, familiares y comunitarios (Masten, 2014; Rutter, 2012).

En este marco, el estudio de la relación entre propósito de vida y resiliencia resulta pertinente y oportuno, ya que aporta evidencia empírica sobre los factores que favorecen la salud mental y la adaptación positiva en adultos.

El presente trabajo contribuye a ampliar el campo teórico desde una mirada integradora que vincula las teorías existencialistas con los enfoques de la psicología positiva contemporánea. Asimismo, pretende ofrecer información útil para el diseño de intervenciones orientadas a promover el sentido vital y fortalecer la resiliencia, tanto en el ámbito clínico como en el comunitario.

Objetivo General

- Analizar si existe relación entre propósito de vida y resiliencia en una muestra de adultos de ambos géneros residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires.

Objetivos Específicos

- Describir las características sociodemográficas de la muestra.
- Evaluar los niveles de resiliencia en los sujetos de la muestra analizada.
- Describir la presencia de sucesos adversos que atravesaron los sujetos de la muestra analizada.

Hipótesis

Existe una relación positiva entre propósito de vida y resiliencia en adultos de ambos géneros residentes en Caba y Gran Buenos Aires, es decir que a mayores niveles de propósito se asocian con mayores niveles de resiliencia.

Los niveles de resiliencia serán altos en la muestra de participantes.

El duelo constituye el evento negativo más frecuente en la muestra de participantes.

Pregunta de investigación

La pregunta de investigación que guía el trabajo es: ¿Qué relación existe entre el propósito de vida y la resiliencia en adultos residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires?

Estado del arte

En los últimos años, la relación entre propósito de vida y resiliencia ha sido ampliamente abordada por la psicología positiva y la investigación contemporánea sobre bienestar. Los estudios recientes coinciden en que ambas variables se asocian con la adaptación positiva, la regulación emocional y la capacidad de afrontamiento frente a la adversidad.

En primer lugar, Lewis et al. (2021) exploraron el papel del propósito de vida en el bienestar cognitivo y emocional de adultos mayores, los hallazgos señalan que un mayor sentido de propósito protege frente a los síntomas depresivos. Los autores concluyeron que el propósito actúa como un factor protector frente al deterioro cognitivo y emocional, promoviendo mecanismos de afrontamiento más eficaces y una percepción de sentido que contribuye a la estabilidad psicológica. Este estudio destaca la relevancia del propósito vital como recurso de resiliencia cognitiva, capaz de amortiguar los efectos del envejecimiento y del malestar emocional. Los instrumentos utilizados fueron la subescala Purpose de las Ryff Psychological Well-Being Scales, de Carol Ryff, (1989); pruebas neuropsicológicas de memoria y atención; escala de síntomas depresivos del HRS. Los resultados del mismo indican que el propósito se asoció significativamente con mejor rendimiento de memoria ($\beta = .27$, $p < .01$) y menor sintomatología depresiva ($\beta = -.21$, $p < .05$), confirmando su función protectora.

Asimismo, Avellaneda-Pérez et al. (2023) analizaron la relación entre el propósito de vida y los cambios neurocognitivos vinculados con la edad. A partir de un estudio con adultos de mediana edad, observaron que quienes presentaban niveles más altos de propósito mostraban una reducción significativa en los marcadores cerebrales de deterioro, así como un funcionamiento cognitivo más eficiente. Los resultados sostienen que el propósito, entendido como orientación hacia metas significativas, no sólo fortalece la salud mental, sino que contribuye a preservar la funcionalidad cerebral, consolidando su papel como variable promotora de resiliencia. Los Instrumentos empleados han sido la subescala Purpose de Carol Ryff (1989) medida validada de propósito; batería neuropsicológica; índices de carga/función cerebral por neuroimagen funcional. Los resultados muestran que se observó una

correlación negativa entre propósito y pérdida de conectividad en la red de modo por defecto ($r = -.36$, $p < .01$), indicando mayor integración funcional en participantes con propósito elevado.

Por su parte, Sharma y Yukhymenko-Lescroart (2024) examinaron el vínculo entre propósito vital, resiliencia y persistencia académica en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. Los hallazgos mostraron que la claridad en los objetivos personales predice la capacidad de adaptación frente al estrés académico y la incertidumbre. Este estudio aporta evidencia sobre cómo el propósito otorga dirección y coherencia a la conducta, facilitando la regulación emocional y la perseverancia ante contextos adversos. En consecuencia, se reafirma el valor del propósito como componente fundamental del bienestar y de la resiliencia en etapas de transición vital. Los instrumentos utilizados fueron Sense of Purpose Scale (SOPS-2) de Sharma et al. (2018); Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC); de Connor et al. (2003), escala de persistencia académica. Arrojaron como resultados que el propósito explicó el 32 % de la varianza de la resiliencia ($R^2 = .32$, $p < .001$) y predijo significativamente la persistencia ($\beta = .41$, $p < .01$).

De manera complementaria, Murcell et al. (2021) abordaron la relación entre propósito de vida, resiliencia y síntomas depresivos en residentes de viviendas sociales de áreas rurales de Australia. Los autores hallaron que tanto el propósito como el optimismo y la resiliencia se asociaron inversamente con la gravedad de la depresión, subrayando el rol mediador de los recursos psicológicos frente al estrés prolongado. Este trabajo refuerza la idea de que los factores internos, cuando se articulan con redes de apoyo, contribuyen a sostener la salud mental incluso en contextos de vulnerabilidad social y económica. Los instrumentos utilizados fueron Purpose in Life Test (PIL), de Crumbaugh et al (1969); Brief Resilience Scale (BRS) de Smith (2008); Patient Health Questionnaire (PHQ-9), de Kroenke et al. (2001). Los resultados mostraron que el propósito se correlacionó negativamente con depresión ($r = -.48$, $p < .001$) y positivamente con resiliencia ($r = .55$, $p < .001$), mostrando un efecto mediador significativo de la resiliencia sobre el bienestar psicológico.

En relación con la población adulta mayor, Rodríguez et al. (2021) examinaron los niveles de propósito, esperanza y resiliencia en personas con y sin

enfermedades crónicas. Los resultados evidenciaron que quienes manifestaban un propósito vital definido mostraban un mejor ajuste psicológico, menor desesperanza y mayor bienestar subjetivo. Los autores concluyeron que el propósito puede actuar como mediador entre la espiritualidad y la resiliencia, consolidándose como un recurso de afrontamiento que potencia la calidad de vida. Este hallazgo coincide con la visión de Frankl (1946/2001), quien planteó que el sentido de vida constituye la base para soportar el sufrimiento y resignificar la adversidad. Los instrumentos utilizados fueron Meaning in Life Questionnaire (MLQ) de Steger et al. (2006); Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) de Connor et al. (2003); Herth Hope Index, de Herth (1992). Los resultados obtenidos mostraron que se halló una correlación positiva entre propósito y resiliencia ($r = .43$, $p < .001$) y una correlación negativa con desesperanza ($r = -.31$, $p < .05$).

En la misma línea, Fischer et al. (2024) llevaron a cabo un estudio transversal con veteranos militares estadounidenses de edad avanzada, a fin de explorar la relación entre propósito vital y salud física. Los resultados revelaron que los participantes con mayor sentido de propósito presentaban un mejor funcionamiento físico, menor percepción de limitaciones y una mayor sensación de bienestar general. Los autores interpretaron que el propósito actúa como un recurso de afrontamiento que favorece la adaptación positiva frente a los desafíos del envejecimiento, lo que se articula estrechamente con el concepto de resiliencia. De esta manera, el propósito no solo cumple una función motivacional, sino también adaptativa, al promover conductas saludables y sostenibilidad psicológica en el tiempo. Los instrumentos utilizados en el estudio fueron NIH Toolbox Meaning & Purpose; Resilience Scale for Adults (RSA) de Friburgo (2003); VR-12 Physical Component Summary (2022). Los resultados mostraron que se reportó una correlación positiva entre propósito y funcionamiento físico ($r = .39$, $p < .01$) y una correlación negativa con limitaciones percibidas ($r = -.28$, $p < .05$).

En el contexto europeo, Barcaccia et al. (2023) examinaron la asociación entre propósito de vida y salud mental en adolescentes, observando que el propósito predice niveles más altos de bienestar psicológico y menor sintomatología depresiva, evidenciando la función protectora del sentido vital durante el desarrollo. Los instrumentos utilizados son Purpose in Life Questionnaire (PIQ) de Crumbaugh et al.

(1964) adaptado para adolescentes; Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) de Connor (2003); Beck Depression Inventory (BDI-II), Beck, Aaron (1961). Los resultados obtenidos muestran que el propósito se correlacionó positivamente con resiliencia ($r = .47, p < .001$) y negativamente con depresión ($r = -.42, p < .001$), confirmando su rol protector.

En población clínica, Brajković et al. (2023) estudiaron a pacientes oncológicos y hallaron que el propósito predice niveles superiores de bienestar, funcionando como mecanismo de regulación emocional y sostén motivacional durante los tratamientos. Asimismo, observaron que el propósito medía el efecto de la resiliencia sobre la satisfacción con la vida. Los instrumentos utilizados fueron Purpose in Life Scale (PIL) de Maholick et al. (1960); Short Resilience Scale de Smith (2008); Satisfaction With Life Scale (SWLS) de Diener et al. (1985). El presente arrojó como resultados que el propósito se relaciona significativamente con resiliencia ($r = .44, p < .01$) y explicó el 26 % de la varianza de la satisfacción vital ($R^2 = .26, p < .001$).

En el plano latinoamericano, Mikulic (2022) analizó la relación entre resiliencia, bienestar y sentido vital en adultos argentinos, confirmando que la percepción de propósito se asocia con mayor autoestima, autoeficacia y bienestar subjetivo. Este trabajo subraya la relevancia de los factores culturales y comunitarios en la construcción de la resiliencia, así como la necesidad de adaptar y validar instrumentos a nivel local. Los instrumentos utilizados fueron Escala Argentina de Resiliencia (Rodríguez et al., 2009); Meaning in Life Questionnaire (MLQ) de Steger et al. (2006). Los resultados muestran que se registró una correlación positiva entre propósito y resiliencia ($r = .41, p < .01$) y un efecto predictivo significativo del propósito sobre bienestar ($\beta = .33, p < .05$).

Finalmente, Kim y Lee (2020) evaluaron en jóvenes y adultos emergentes la relación entre presencia de sentido, búsqueda de sentido y resiliencia, observando que la presencia de propósito se asocia con menor sintomatología internalizante y mayor ajuste psicosocial, mientras que la búsqueda de sentido se vincula a trayectorias más ambivalentes según el nivel de claridad de metas. Los instrumentos utilizados fueron Meaning in Life Questionnaire (MLQ; presencia y búsqueda) de Steger et al. (2006); Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) de Connor et al. (2003); General

Health Questionnaire (GHQ-12) de Goldberg (1970). Los resultados obtenidos indican que el propósito se correlacionó positivamente con resiliencia ($r = .46$, $p < .001$) y negativamente con síntomas internalizantes ($r = -.38$, $p < .01$).

Los estudios revisados evidencian que el propósito de vida funciona como un organizador psicológico que orienta la conducta hacia metas significativas, otorgando dirección y coherencia al curso vital. La resiliencia, en tanto proceso dinámico, se nutre de la presencia de ese sentido para desplegar estrategias de adaptación positiva. No obstante, persisten vacancias en la literatura, especialmente la falta de investigaciones longitudinales y de validaciones en contextos latinoamericanos.

El presente trabajo busca contribuir a esta línea de investigación mediante un estudio cuantitativo y correlacional con adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires, a fin de profundizar en la comprensión del vínculo entre propósito de vida y resiliencia en el marco de la psicología contemporánea.

Marco Teórico

El propósito de vida desde la perspectiva existencialista

El propósito de vida, desde la perspectiva existencialista en psicología, se comprende con especial claridad a partir de la logoterapia, enfoque que ubica la búsqueda de sentido como una motivación central de la existencia humana (Frankl, 1946/2001). Desde esta mirada, la persona no dispone de un significado preestablecido, sino que construye sentido de manera activa a lo largo de su vida, incluso cuando atraviesa incertidumbre, sufrimiento o pérdidas (Frankl, 1972/2015). En este marco, la libertad no se entiende como ausencia de condicionamientos, sino como la posibilidad de adoptar una actitud frente a lo inevitable y orientar la vida hacia valores y metas que otorguen dirección a la experiencia (Frankl, 1946/2001). Por lo tanto, el propósito se conceptualiza como una orientación vital que organiza la historia personal y favorece la continuidad del proyecto de vida aun en contextos adversos (Frankl, 1972/2015).

En esta línea, Martin Heidegger (1927), introdujo la noción de ser-en-el-mundo para describir la forma en que el individuo se proyecta hacia sus posibilidades futuras. Para Heidegger (1927), la vida humana se define por la proyección y la apertura a lo posible; el ser humano es un proyecto que se va realizando en el tiempo. Así, el propósito vital puede entenderse como la forma concreta en que cada persona asume su propia temporalidad y da coherencia a su existencia, eligiendo una dirección que le permita comprender quién es y hacia dónde va. La autenticidad se logra cuando el sujeto asume la conciencia de su finitud y decide actuar de manera congruente con su propio sentido del ser.

A partir de estas bases, Jean-Paul Sartre (1943) profundizó en la libertad como condición ontológica. Su afirmación de que “la existencia precede a la esencia” implica que no existe una naturaleza humana predeterminada: cada persona debe definirse mediante sus elecciones. El propósito de vida, en este marco, surge como una manifestación concreta de esa libertad. Elegir un propósito es definirse a sí mismo en un mundo carente de garantías, lo que convierte al acto de elegir en un compromiso ético. Para Sartre, el propósito no solo orienta la acción, sino que otorga dignidad a la existencia, pues implica hacerse cargo del propio destino.

Siguiendo esta idea, el pensamiento de Frankl (1946/2001) representa una de las traducciones más influyentes del existencialismo al campo psicológico. Su experiencia en los campos de concentración lo llevó a observar que quienes encontraban un motivo por el cual vivir eran capaces de soportar condiciones extremas. A partir de ello elaboró la Logoterapia, que concibe la búsqueda de sentido como la motivación fundamental del ser humano. El autor sostiene que cuando la persona tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo. El propósito de vida se convierte así en la expresión concreta de esa voluntad de sentido, y su ausencia genera lo que denominó “vacío existencial”: una sensación de falta de orientación, aburrimiento o desesperanza que puede derivar en neurosis.

Para Frankl (1972), el sentido no se impone desde fuera, sino que debe descubrirse en la acción, el amor o el sufrimiento. La persona no elige las circunstancias, pero sí la actitud con la que las enfrenta. El propósito vital, por tanto, constituye una forma de autodeterminación que permite trascender el sufrimiento al otorgarle un valor. En su perspectiva, el sentido no se reduce a una meta puntual, sino

que constituye una orientación global que integra pasado, presente y futuro en un relato coherente. Esta integración temporal es lo que posibilita la resiliencia, entendida como la capacidad de otorgar significado a la adversidad y transformarla en aprendizaje.

En continuidad con la perspectiva de Frankl, Batthyány (2017) amplía el concepto de sentido vital al integrarlo con hallazgos contemporáneos de la neurociencia motivacional. Según el autor, la búsqueda de sentido activa circuitos dopaminérgicos vinculados al placer anticipado y a la percepción de autoeficacia, lo que convierte al propósito en un motor biológico de adaptación y crecimiento. Del mismo modo, Wong (2012) sostiene que el sentido actúa como una brújula existencial que orienta las decisiones hacia valores trascendentes y metas significativas, contribuyendo al bienestar psicológico y a la resiliencia frente al sufrimiento. En conjunto, ambos enfoques permiten concebir el propósito de vida como un constructo multidimensional que articula procesos cognitivos, emocionales y espirituales, y que opera como un factor protector frente al vacío existencial y el estrés crónico.

De modo complementario, Rollo May (1953) propuso entender la voluntad de sentido como una fuerza existencial que impulsa al ser humano a trascender la inercia. Según el autor, la ansiedad existencial —lejos de ser patológica— puede transformarse en motor de crecimiento cuando se canaliza hacia metas con valor personal. En su obra *El significado de la ansiedad*, May describió el propósito como el puente que une la conciencia de la muerte con la necesidad de autorrealización: sólo quien reconoce sus límites puede proyectarse con intensidad hacia el futuro.

En la tradición existencial contemporánea, Irvin Yalom (1980) amplió la reflexión de Frankl al proponer que toda persona debe enfrentar las cuatro preocupaciones últimas de la existencia: la muerte, la libertad, el aislamiento y la falta de sentido. Según el autor, el sufrimiento humano surge de la confrontación con estas realidades, pero la posibilidad de crecimiento se abre cuando se las acepta y se les confiere significado. La terapia existencial se orienta, entonces, a ayudar a los individuos a reconocer su libertad y responsabilidad, promoviendo la construcción de un propósito que dé dirección a la vida. Yalom subraya que el bienestar psicológico no se alcanza eliminando la ansiedad, sino comprendiendo su función como señal de búsqueda y transformación.

A su vez, Paul Tillich (1952), desde una perspectiva teológica-existencial, refiere el propósito de vida con la palabra coraje, como la disposición a afirmar la vida a pesar del absurdo y la culpa. Esta noción se relaciona con la idea de propósito como afirmación activa del sentido frente a la nada. El coraje de ser es la base espiritual de la resiliencia: la capacidad de continuar, incluso cuando el mundo parece carecer de significado.

En el campo de la psicología humanista, autores como Abraham Maslow (1968) y Carl Rogers (1961) retomaron la influencia existencialista para formular la idea de autorrealización y congruencia personal. Maslow situó la necesidad de significado en la cima de su jerarquía motivacional, considerando que el ser humano solo puede desarrollarse plenamente cuando encuentra un propósito que trasciende sus necesidades básicas. Rogers, por su parte, vinculó el sentido de propósito con la tendencia actualizante, es decir, la orientación natural hacia el crecimiento y la coherencia interna. Desde esta óptica, el propósito vital se entiende como expresión de autenticidad: vivir en armonía con los propios valores y potencialidades.

También Erich Fromm (1955) aportó a esta corriente al sostener que la búsqueda de propósito surge de la necesidad de pertenecer y de amar. Para el autor, el ser humano sólo puede superar el aislamiento existencial cuando se compromete con valores y vínculos que trascienden el interés individual. El sentido vital, en consecuencia, no es una construcción solitaria, sino una experiencia relacional y comunitaria. Este planteo anticipa la comprensión actual del propósito como un fenómeno que integra dimensiones personales y sociales, y que funciona como puente entre la identidad individual y el bienestar colectivo.

En las últimas décadas, los desarrollos de la psicología existencial contemporánea han retomado estas ideas para estudiar el impacto del sentido vital en la salud mental. Distintas investigaciones señalan que la falta de propósito se asocia con mayores niveles de depresión, ansiedad y sensación de vacío, mientras que su presencia se relaciona con mayor bienestar, esperanza y resiliencia (Ryff & Singer, 2013). Desde esta perspectiva, el propósito cumple una función organizadora de la experiencia, ya que ofrece una narrativa que da coherencia a los eventos vitales y favorece la percepción de control y agencia personal. En consecuencia, para sostener estos hallazgos con evidencia empírica resulta necesario contar con instrumentos de

evaluación válidos y confiables que permitan medir de manera operativa el propósito y la resiliencia en distintas poblaciones. En este sentido, el Purpose in Life Test y sus adaptaciones locales, junto con escalas psicométricamente validadas para resiliencia, permiten analizar con mayor precisión el grado de presencia de estos constructos y su relación con indicadores de salud mental (Simkin et al., 2018; Rodríguez et al., 2009).

En este sentido, la comprensión existencial del propósito de vida permite reconocerlo como una dimensión estructurante de la personalidad y del bienestar psicológico. No se trata de una meta puntual, sino de una orientación continua hacia lo que se considera significativo. El propósito constituye la respuesta del individuo frente a la incertidumbre de la existencia: una forma de afirmación vital que integra libertad, responsabilidad y trascendencia. Al mismo tiempo, se vincula con la resiliencia en tanto ambas expresan la capacidad de transformar la adversidad en crecimiento y aprendizaje. Comprender esta conexión entre sentido y fortaleza interior sienta las bases para analizar, en la psicología contemporánea, la relación entre propósito de vida y resiliencia como factores centrales de la salud mental.

El propósito de vida desde la psicología positiva y las teorías contemporáneas del bienestar

En primer término, Ryff (1989) ubicó el propósito de vida como una de las seis dimensiones del bienestar psicológico eudaimónico, junto con la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno y el crecimiento personal. Desde esta formulación, el propósito no es una meta aislada, sino un principio organizador que estructura el sentido de continuidad y dirección en el tiempo, con efectos consistentes sobre la salud mental.

Asimismo, Seligman (2011) sostuvo, en su modelo PERMA, que el significado y el compromiso configuran dos pilares del florecimiento humano. En esta línea, el propósito expresa la convergencia entre valores, metas y acciones sostenidas, favoreciendo trayectorias vitales más coherentes y, por lo tanto, más resilientes frente a la adversidad.

Por su parte, Baumeister y Vohs (2005) argumentaron que el significado vital integra cuatro necesidades psicológicas, entre ellas la coherencia y la finalidad,

características nucleares del propósito. Esta integración reduce la incertidumbre y contribuye a un locus de control más interno, pieza clave de la adaptación positiva.

De manera complementaria, Stege et al. (2006) distinguieron entre presencia y búsqueda de sentido, y mostraron que la presencia de sentido se asocia de manera más robusta con bienestar, mientras que la búsqueda, si no se acompaña de claridad de metas, puede coexistir con mayor malestar. Esta distinción será relevante para interpretar los puntajes del MLQ en la muestra local.

En esta dirección, McKnight et al. (2009) definieron el propósito como una intención estable y general que organiza conductas, metas y uso del tiempo a largo plazo. Según los autores, su impacto en el bienestar proviene de tres vías: orientación motivacional, regulación del esfuerzo y persistencia frente a obstáculos, mecanismos que también subyacen a la resiliencia.

En paralelo, Damon et al. (2003), desde el desarrollo moral, mostraron que el propósito implica metas auto-trascendentes, es decir, fines que exceden el interés inmediato. Esta cualidad prosocial fortalece redes y apoyo percibido, dos amortiguadores empíricamente ligados a la resiliencia.

En cuanto a los mecanismos afectivos, Fredrickson (2001) postuló que las emociones positivas amplían repertorios de pensamiento y acción. Cuando el propósito sostiene experiencias frecuentes de logro con sentido, potencia la “espiral ampliadora” que facilita recursos personales duraderos, entre ellos la autoeficacia, la esperanza y el optimismo, facilitadores de resiliencia.

En relación con la identidad, Waterman (1993) y Kernis (2003) vincularon el propósito con autenticidad y autoestima estable. Esta base identitaria estable amortigua el impacto de eventos estresantes y mejora la recuperación, lo que conecta con trayectorias resilientes.

Con respecto a la salud, Keyes (2002) integró salud mental positiva con baja psicopatología. Desde su marco, el propósito contribuye al “florecimiento” y se relaciona con mejor funcionamiento social, lo que explica por qué actúa como factor protector en poblaciones expuestas a pérdidas o enfermedad.

En términos instrumentales, el Test de Sentido en la Vida, Purpose in Life Test, PIL, fue desarrollado por Crumbaugh y Maholick (1964) en el marco de la logoterapia, con el objetivo de operacionalizar empíricamente la noción de sentido y propósito como dimensión central de la experiencia humana. En esa misma línea, la adaptación argentina del PIL Test aporta evidencia de validez y confiabilidad para su uso en población adulta local, lo cual permite evaluar el propósito de vida con criterios psicométricos adecuados y comparables (Simkin et al., 2018). En consecuencia, en el presente trabajo se utiliza el PIL Test por su coherencia conceptual con el marco existencial que sustenta la investigación y por su respaldo empírico en la validación argentina, lo que favorece una medición pertinente del propósito de vida en relación con la resiliencia (Simkin et al., 2018; Crumbaugh & Maholick, 1964).

Resiliencia

En primer lugar, Rutter (2012) señala que el término resiliencia proviene del latín *resilire*, que remite a la idea de volver atrás o rebotar, y en su uso original describe la capacidad de un material para recuperar su forma luego de una presión externa. A partir de esta base, la psicología tomó el concepto para describir procesos de adaptación ante la adversidad. En una línea simbólica, Kumai et al. (2018) recuperan el *kintsugi*, técnica japonesa de reparación de cerámica que destaca las fracturas, como metáfora de una reconstrucción que no borra la marca del daño, sino que la integra otorgándole sentido.

Asimismo, Cyrulnik (2001) delimita el concepto de resiliencia como la capacidad de afrontar situaciones adversas, reorganizarse subjetivamente e integrar la experiencia sin que esta se convierta en un factor desestructurante de la identidad.

A su vez, Rutter (2012) explica que etimológicamente, el término proviene del latín *resilire*, que significa “volver atrás” o “saltar hacia adelante”, aludiendo inicialmente a la capacidad de un material para recuperar su forma tras una presión externa. Retoma entonces este significado posteriormente la psicología para describir procesos dinámicos de adaptación frente al trauma

De manera complementaria, Kumai et al. (2018) analiza desde una perspectiva simbólica, que la resiliencia puede pensarse a partir de la metáfora del kintsugi, una técnica japonesa de reparación de cerámica que destaca las fracturas mediante el uso de oro, otorgándoles valor estético y sentido. Esta práctica permite ilustrar que la superación del trauma no implica borrar la herida, sino integrarla a la historia personal, transformándola en parte constitutiva de la identidad sin quedar fijado a ella

A su vez, Lohndorf (2022) en su libro describe al kintsugi como el arte de transformar las dificultades en oro.

Desde la perspectiva de Walsh (2016), la resiliencia debe entenderse como un proceso sistémico-familiar que se construye en el entramado de significados compartidos, la comunicación abierta y la cohesión emocional entre los miembros de un sistema.

De modo similar, Casullo (2008) destaca que, en el contexto latinoamericano, los factores comunitarios y culturales cumplen un rol esencial en la recuperación psíquica, ya que la pertenencia, la solidaridad y la fe actúan como amortiguadores del trauma.

En línea con estas miradas, la Organización Panamericana de la Salud (2021) propone comprender la resiliencia como un fenómeno que trasciende lo individual y se vincula con la salud pública, el bienestar colectivo y el derecho a la seguridad humana. En conjunto, estas perspectivas amplían el concepto más allá de la resistencia personal, integrando dimensiones sociales y espirituales que fortalecen el sentido de propósito y el bienestar psicológico.

Asimismo, Rutter (2012) definió la resiliencia como variación positiva en el desarrollo pese a la adversidad, subrayando procesos de protección más que rasgos fijos. Según el autor, los mecanismos comprenden reducción de impacto, establecimiento de nuevas metas, regulación emocional y oportunidades de reparación.

De igual forma, Masten (2014) describió la resiliencia como “magia ordinaria”, emergente de sistemas adaptativos comunes, incluidos vínculos estables, expectativas académicas realistas, autoeficacia y sentido de propósito. Este enfoque

despatologiza la adversidad y enfatiza que múltiples caminos conducen a adaptaciones positivas.

En una línea convergente, Cyrulnik (2003) propuso que la resiliencia se teje en la red de vínculos, lo que resalta la importancia del soporte afectivo y de narrativas culturales que reencuadran el trauma en clave de sentido. Esta perspectiva vincular encaja con la conceptualización del propósito como experiencia también relacional.

En cuanto a la medición, Connor y Davidson (2003) desarrollaron la CD-RISC para evaluar confianza, tenacidad, control y espiritualidad, con amplia evidencia de fiabilidad. La selección de CD-RISC en este estudio permite captar facetas conductuales y cognitivas de la resiliencia relevantes para adultos en contextos urbanos.

En el plano de la psicopatología, Bonanno (2004) mostró trayectorias diversas ante pérdida y trauma, incluida una ruta de mantenimiento estable del funcionamiento, apoyada en flexibilidad regulatoria y significados adaptativos. Esta diversidad sugiere que el propósito podría operar como modulador de trayectorias resilientes.

En términos familiares y comunitarios, Walsh (2016) planteó la resiliencia como proceso sistémico, donde creencias compartidas, patrones de organización y comunicación abierta ayudan a reencuadrar crisis y a sostener el propósito colectivo. Esta dimensión ecológica amplía el foco más allá del individuo.

En relación con factores culturales y de políticas públicas, documentos de OPS/OMS (2019, 2021) enfatizaron que la resiliencia también depende de entornos saludables, acceso a servicios y redes comunitarias, con especial relevancia en envejecimiento y cronicidad. Este encuadre contextual será considerado en la discusión de resultados locales.

Mecanismos de enlace entre propósito de vida y resiliencia

En este apartado se describen mecanismos psicológicos que permiten explicar por qué, a mayores niveles de propósito de vida, suelen observarse mayores niveles de

resiliencia, es decir, cómo el propósito puede operar como recurso que organiza la adaptación positiva frente a la adversidad en población adulta.

En primer término, Park (2010) propuso que el ajuste psicológico depende de la relación entre el “significado global”, entendido como creencias y metas estables que orientan la vida, y el “significado situacional”, vinculado a la interpretación de un evento particular. En este marco, cuando el propósito es claro, la persona dispone de una base de sentido relativamente estable que facilita integrar eventos adversos en su sistema de creencias, lo cual reduce la disonancia y favorece la regulación emocional. Por lo tanto, el propósito actúa como un organizador de significado que acelera la recuperación tras situaciones estresantes.

En segundo lugar, Tedeschi y Calhoun (2004) describieron el crecimiento postraumático como la posibilidad de cambios positivos posteriores a la adversidad, tanto en la percepción de sí mismo como en los vínculos y en la filosofía de vida. En esta perspectiva, el propósito funciona como una guía que permite reescribir la narrativa del trauma desde una lógica de aprendizaje, contribución y reorientación vital. En consecuencia, la resiliencia no se limita a volver al estado previo, sino que puede implicar transformación y fortalecimiento a partir de la experiencia adversa.

En tercer término, Snyder (2002) sostuvo que la esperanza se compone de dos elementos, agencia y rutas, que permiten sostener la motivación y la planificación orientada a objetivos. Desde esta mirada, cuando el propósito está definido, la esperanza organiza el esfuerzo sostenido hacia metas significativas, amortigua el impacto del fracaso y promueve conductas de afrontamiento activo. De este modo, el propósito se vincula con la resiliencia al favorecer persistencia, flexibilidad en la búsqueda de alternativas y continuidad del proyecto personal aun ante obstáculos.

De manera complementaria, Bandura (1997) subrayó el papel de la autoeficacia en la autorregulación, es decir, la creencia de que la persona puede influir en los resultados a través de sus acciones. En este sentido, el propósito alimenta expectativas de eficacia, porque orienta la conducta hacia metas valoradas y vuelve más probable el compromiso sostenido. A su vez, las experiencias de logro retroalimentan el sentido de propósito, configurando un circuito de fortalecimiento mutuo que sostiene la adaptación positiva en el tiempo.

Por último, Fredrickson (2001) planteó que las emociones positivas amplían los repertorios de pensamiento y acción, favoreciendo los recursos cognitivos y sociales. En esta línea, los progresos hacia metas con sentido incrementan emociones positivas, las cuales potencian la flexibilidad cognitiva y la capacidad de construir apoyos interpersonales. En consecuencia, desde un plano bioconductual, el propósito puede contribuir indirectamente a la resiliencia al facilitar recursos psicológicos y relacionales útiles tanto en el estrés agudo como en el crónico.

Resiliencia y Propósito de vida

Smith et al. (2009) a través de su estudio examinaron el rol de la resiliencia en la adaptación al dolor por calor y por frío en mujeres sanas. La hipótesis de su trabajo fue que la resiliencia y sus factores asociados se relacionarán positivamente con la habituación al dolor por calor por frío, controlando el neuroticismo. Sin embargo, y luego de realizado el mismo se concluyó que la resiliencia y el propósito en la vida predijeron mayor habituación al dolor por calor y la resiliencia, el propósito en la vida, el optimismo y el apoyo social arrojaron mayor habituación al dolor por frío.

Kang et al. (2011) en su estudio con mujeres maltratadas busca determinar si el propósito en la vida afecta su resiliencia. El estudio contó con 110 mujeres maltratadas que se alojaban en refugios. Este estudio concluye que la resiliencia es un área importante en el contexto del maltrato conyugal. Ante esto sería conveniente implementar un programa para potenciar el significado de la vida con el objetivo de ayudar a las sobrevivientes de violencia doméstica a fortalecer su resiliencia.

Asimismo, Krause (2009) mostró que la espiritualidad internalizada se asocia con propósito y afrontamiento positivo, operando como mediador cultural y relacional.

De forma adicional, Zimet et al. (1988) evidenciaron que el apoyo social percibido amortigua el estrés y potencia el afrontamiento. En presencia de propósito, el apoyo opera como multiplicador de recursos, facilitando resiliencia por vías emocionales y conductuales.

En cuanto al curso vital, Carstensen (2006) propuso que, con la edad, las metas tienden a priorizar el significado sobre expansión. Este desplazamiento podría fortalecer el vínculo entre propósito y resiliencia en adultos mayores, coherente con hallazgos de bienestar emocional estable o mejor en la vejez.

En primera instancia, Masten (2014) y Walsh (2016) resaltaron que recursos comunitarios, instituciones confiables y oportunidades de participación fortalecen la resiliencia.

De igual modo, lineamientos de OPS (2019, 2021) promovieron marcos de envejecimiento saludable y seguridad humana, recordando que resiliencia no se reduce a estrategias individuales. Esta perspectiva será útil para discutir implicancias de intervención en atención primaria y en programas psicoeducativos comunitarios.

Aplicaciones e intervenciones basadas en propósito

En primer lugar, Wong (2012) propuso la logoterapia integrada y la terapia centrada en significado, con técnicas de clarificación de valores, reencuadre del sufrimiento y proyecto vital. Estas intervenciones muestran efectos en bienestar y reducción de depresión leve a moderada.

Asimismo, Kashdan y McKnight (2009) sugirieron entrenamientos en metas con sentido, que combinan diseño de objetivos, planificación de rutas y seguimiento del esfuerzo, todo bajo un marco de auto-trascendencia. Este tipo de protocolos puede transferirse a entornos educativos y laborales.

En términos de prevención, Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins (2009) documentaron programas de resiliencia y bienestar en escuelas, donde el componente de metas con sentido incrementa engagement y afrontamiento. En adultos, versiones breves orientadas a propósito podrían mejorar adherencia a tratamientos y autocuidado.

Síntesis de articulación teórica

En este punto, la convergencia entre existencialismo y psicología positiva permite entender el propósito de vida como orientación estable que integra valores, metas y acciones, mientras que la resiliencia describe el conjunto de procesos que sostienen la adaptación ante la adversidad. La evidencia revisada sugiere que el propósito favorece mecanismos motivacionales, cognitivos, afectivos y sociales que, en conjunto, explican trayectorias resilientes. Este encuadre justifica la hipótesis central de la TIF y orienta la elección de instrumentos para evaluar la relación en población adulta de CABA y GBA.

El propósito de vida y la resiliencia ante el sufrimiento humano

Desde los inicios de la psicología existencial y humanista, el sufrimiento ha sido considerado una de las experiencias más decisivas en la formación del sentido vital. Según Frankl (1946/2001), el dolor, la culpa y la muerte son parte constitutiva de la condición humana, y su aceptación permite la transformación interior. En su visión, la vida conserva su sentido bajo cualquier circunstancia, incluso en el sufrimiento, siempre que la persona logre asumir una actitud significativa frente a él.

De acuerdo con Yalom (1980), la capacidad de encontrar propósito en medio del dolor no elimina la angustia, pero la convierte en motor de crecimiento. Este planteo coincide con los estudios contemporáneos sobre crecimiento postraumático, los cuales indican que la experiencia de crisis o pérdida puede derivar en un fortalecimiento de los valores personales, en una reevaluación de las prioridades y en una mayor apreciación de la vida.

En esta línea, Tedeschi y Calhoun (2004) definieron el crecimiento postraumático como el cambio positivo que ocurre como resultado del esfuerzo por afrontar un evento traumático. Los autores identificaron cinco áreas principales: el fortalecimiento personal, las relaciones interpersonales más significativas, una nueva apreciación de la vida, el descubrimiento de nuevas posibilidades y el desarrollo espiritual. El propósito de vida cumple un rol esencial en este proceso, ya que permite reestructurar el significado de la experiencia dolorosa, integrándose en una narrativa de aprendizaje y superación.

Por otra parte, Park (2010) propuso el modelo de meaning making, en el que distingue entre el sistema global de creencias (significado global) y las interpretaciones situacionales. Cuando ocurre un evento adverso, la persona experimenta un desajuste entre ambos sistemas, generando malestar. El restablecimiento del equilibrio —a través de la reconstrucción de sentido— se asocia con resiliencia y ajuste psicológico. Así, el propósito vital actúa como mediador entre el sufrimiento y la recuperación, al permitir reubicar la experiencia dentro de un marco coherente.

De manera complementaria, Joseph y Linley (2008) señalaron que el crecimiento postraumático no implica negar el dolor, sino reconocerlo como catalizador de cambios constructivos. El propósito vital, en este contexto, se convierte en el eje que permite a la persona redefinir su identidad luego de la pérdida. Esta idea coincide con el modelo narrativo de White y Epston (1990), quienes sostienen que las historias personales pueden ser reescritas mediante la resignificación de los acontecimientos adversos.

En el campo de la salud, Chochinov (2002) destacó el papel del sentido de propósito en pacientes con enfermedades crónicas o terminales, observando que aquellos que conservaban metas y proyectos, incluso pequeños, presentaban menor desesperanza y mayor bienestar subjetivo. Estos hallazgos fueron confirmados por Breitbart et al. (2010), quienes desarrollaron intervenciones breves de psicoterapia basada en sentido en pacientes oncológicos, logrando mejoras significativas en depresión y calidad de vida. La resiliencia, en estos casos, no se define como ausencia de sufrimiento, sino como la capacidad de mantener dignidad y sentido a pesar de la enfermedad.

En el ámbito de la salud mental, Southwick y Charney (2018) integraron décadas de investigación sobre trauma y recuperación para concluir que la resiliencia se compone de factores cognitivos (percepción de control y optimismo), emocionales (regulación afectiva) y existenciales (sentido de propósito). Este último, sostienen, permite transformar el trauma en oportunidad de crecimiento. En palabras de los autores, las personas más resilientes no son las que evitan el dolor, sino las que le otorgan significado.

El propósito y la resiliencia a lo largo del ciclo vital

El desarrollo del propósito de vida no es estático, sino que evoluciona a lo largo del ciclo vital. Damon et al. (2003) señalaron que la adolescencia y la adultez emergente son etapas clave para la formación de metas trascendentes y valores personales. La presencia de mentores y modelos significativos favorece la internalización del sentido y fortalece la identidad.

Durante la adultez media, el propósito suele vincularse con la productividad, la contribución social y el sentido de legado. Según Erikson (1963), esta etapa se caracteriza por el conflicto entre generatividad y estancamiento: quienes logran canalizar su energía en proyectos que benefician a otros desarrollan una identidad más integrada y resiliente.

En la vejez, el propósito se redefine. Carstensen (2006) mostró que las personas mayores tienden a priorizar experiencias con valor emocional y metas con significado, más que objetivos de expansión. Este cambio hacia una perspectiva más introspectiva se asocia con mayor bienestar y resiliencia emocional, dado que el foco en lo esencial reduce la ansiedad y favorece la aceptación de la finitud.

En cuanto a las diferencias de género, diversos estudios sugieren matices en la forma de construir propósito y resiliencia. Pinquart y Silbereisen (2004) encontraron que las mujeres suelen orientar su propósito hacia el cuidado, la vincularidad y la trascendencia relacional, mientras que los varones tienden a estructurarse alrededor de logros y metas de autonomía. Sin embargo, ambos patrones pueden fomentar resiliencia si se viven como expresiones auténticas del propio sentido.

Dimensión espiritual y comunitaria del propósito

La dimensión espiritual ha cobrado creciente relevancia en la comprensión contemporánea del propósito de vida. Wong (2012) propuso la Psicología del sentido y la virtud, integrando la logoterapia con la psicología positiva. Según su modelo, la espiritualidad —entendida como conexión con algo mayor que uno mismo— amplía la perspectiva de propósito y fortalece la resiliencia. El contacto con valores trascendentes, la compasión y la gratitud actúan como recursos psicológicos que amortiguan el impacto del sufrimiento.

Desde una mirada similar, Koenig (2015) subrayó que la fe, las prácticas espirituales y la pertenencia comunitaria favorecen el bienestar psicológico y la recuperación frente a eventos adversos, siempre que no impliquen rigidez o culpa. En sociedades latinoamericanas, la dimensión espiritual ocupa un lugar relevante como fuente de esperanza y sostén frente a las crisis, lo que justifica su inclusión en la comprensión del propósito vital en el contexto argentino.

En el plano comunitario, Walsh (2016) desarrolló el modelo de resiliencia familiar, que considera al propósito compartido como un factor protector esencial. Las creencias familiares, los rituales y la comunicación abierta permiten reencuadrar las adversidades como desafíos superables. Esta perspectiva sistémica amplía el concepto de propósito, mostrando que también puede ser colectivo y que su construcción se entrelaza con los vínculos.

En consonancia, los informes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019; 2021) promueven la resiliencia como componente de la seguridad humana, reconociendo que el bienestar individual depende de la fortaleza de las redes sociales, el acceso a recursos y las políticas de cuidado. En este sentido, la promoción del propósito vital en la comunidad se vincula con la salud pública, ya que contribuye al empoderamiento, la participación y la prevención del aislamiento.

Aplicaciones del propósito de vida en la psicoterapia y la intervención clínica.

En el ámbito clínico, Frankl (1946/2015) introdujo la Logoterapia como una corriente que concibe la búsqueda de sentido como la motivación primaria del ser humano. Desde esta perspectiva, el sufrimiento puede transformarse en una oportunidad de crecimiento cuando la persona logra encontrar un propósito que trascienda el dolor. Posteriormente, autores contemporáneos como Batthyány (2017) y Wong (2012) ampliaron estos fundamentos, proponiendo que el descubrimiento del propósito vital constituye una vía privilegiada hacia la salud psicológica y el bienestar existencial. Estas terapias se orientan a acompañar al paciente en la identificación de valores y metas que otorguen significado a su vida, incluso en circunstancias adversas. Tal como sostiene Wong (2012), “el sentido no se inventa; se descubre en el compromiso con aquello que consideramos valioso” (p. 45).

Por su parte, la Terapia Centrada en el Significado (Meaning-Centered Therapy), desarrollada inicialmente en el contexto de cuidados paliativos (Breitbart et al., 2010), se ha extendido a diversos ámbitos clínicos. Sus resultados indican que el fortalecimiento del propósito y la redefinición del sufrimiento mejoran los indicadores de bienestar y reducen los niveles de desesperanza y ansiedad.

Desde un enfoque diferente pero complementario, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), formulada por Hayes et al. (2011), promueve la aceptación de la experiencia interna y la acción comprometida en función de los valores personales. Esta corriente comparte con la Logoterapia la idea de que vivir con propósito requiere aceptar la incomodidad inherente a la libertad. En este sentido, la resiliencia no se logra suprimiendo el malestar, sino aprendiendo a actuar de manera congruente con los valores incluso ante la adversidad.

También la Terapia Narrativa (White y Epston, 1990) ofrece una herramienta potente para la reconstrucción del propósito. Desde esta perspectiva, las historias que las personas cuentan sobre sí mismas pueden ser reescritas para incluir dimensiones de agencia, esperanza y aprendizaje. La resignificación narrativa de los eventos traumáticos facilita la integración del sufrimiento en una nueva identidad más coherente y resiliente.

En los últimos años, han surgido programas breves de intervención que combinan técnicas de la psicología positiva con estrategias de la Logoterapia, orientadas al fortalecimiento del propósito en población general y en pacientes con estrés crónico (Schulenberg y Schnell, 2020). Estos programas incluyen ejercicios de reflexión sobre metas, escritura expresiva y planificación de acciones significativas, demostrando mejoras sostenidas en bienestar subjetivo, optimismo y afrontamiento activo.

En conjunto, estas propuestas terapéuticas convergen en una misma premisa, el propósito de vida es tanto una meta como un proceso, una práctica cotidiana de coherencia entre los valores y la acción (Frankl, 1946/2015; Batthyány, 2017; Wong, 2012; Breitbart et al., 2010; Hayes et al., 2011; White & Epston, 1990; Schulenberg & Schnell, 2020). Su desarrollo favorece la resiliencia, entendida no solo como capacidad de resistir, sino de crecer y transformarse ante la adversidad (Hayes et al.,

2011; White & Epston, 1990; Schulenberg & Schnell, 2020). De este modo, la integración del propósito en los procesos clínicos contemporáneos aporta una mirada más humana, profunda y preventiva a la práctica psicológica (Breitbart et al., 2010; Frankl, 1946/2015).

El propósito y la resiliencia en el contexto de la salud mental contemporánea

Desde su perspectiva, Keyes (2002) planteó que la salud mental no se define únicamente por la ausencia de psicopatología, sino por la presencia de bienestar emocional, social y psicológico. Desde esta perspectiva, la existencia de metas significativas y de una orientación clara hacia el futuro se asocia con mayores niveles de satisfacción vital, menor sintomatología depresiva y una mejor capacidad de afrontamiento. El autor introdujo el concepto de “floreCIMIENTO”, entendido como el desarrollo pleno de las potencialidades humanas, en el que el propósito de vida y la resiliencia ocupan un papel central como indicadores de salud mental positiva.

Por su parte, Ryff y Singer (2013) demostraron que las personas con un sentido de propósito definido presentan un funcionamiento psicológico más adaptativo, un mayor nivel de energía vital y una integración emocional más coherente. Sus estudios longitudinales evidenciaron que el propósito se relaciona con menor activación fisiológica ante el estrés, mayor inmunocompetencia y una reducción significativa del riesgo de mortalidad. Estos hallazgos aportan evidencia empírica de que la presencia de sentido vital actúa como un amortiguador del impacto del estrés crónico sobre la salud mental y física, consolidando su rol como variable protectora del bienestar.

Asimismo, Huta y Ryan (2010) diferenciaron entre bienestar hedónico, centrado en el placer y la evitación del malestar, y bienestar eudaimónico, enfocado en el sentido y el crecimiento personal. En sus investigaciones, el bienestar eudaimónico, estrechamente vinculado al propósito vital, predijo niveles más altos de resiliencia, regulación emocional y autoestima estable, incluso ante situaciones de adversidad. Esta distinción resulta especialmente relevante para la psicología clínica contemporánea, que busca trascender los modelos exclusivamente centrados en la sintomatología para promover el florecimiento y la fortaleza psicológica.

De manera complementaria, Schulenberg, Park y Steger (2020) revisaron investigaciones recientes que integran la noción de propósito con la psicología de la salud y concluyeron que las personas con mayor claridad de sentido presentan menores niveles de ansiedad y depresión, así como una mayor capacidad de recuperación frente a la pérdida o el trauma. Según los autores, el propósito funciona como un sistema motivacional estable que otorga coherencia a la experiencia interna y permite sostener la esperanza en contextos adversos. Esta comprensión refuerza la idea de que el sentido vital no solo es un recurso cognitivo, sino también un factor emocional y motivacional que fortalece la resiliencia.

Además, Maslach y Leiter (2016) señalaron que la falta de propósito y la desconexión con los valores personales son predictores significativos del agotamiento emocional en profesionales de la salud y la educación. En contraposición, la percepción de sentido en el trabajo y la conciencia del impacto positivo de las propias acciones fortalecen la resiliencia laboral y reducen el desgaste psíquico. Estos hallazgos evidencian que el propósito no debe considerarse únicamente un constructo filosófico, sino también una variable clínica y organizacional que incide directamente en la salud mental colectiva y en la calidad de vida laboral.

En concordancia, Joseph (2015) propuso un enfoque integrador desde la psicología positiva clínica, señalando que la promoción del propósito y la resiliencia no se limita a la prevención del malestar, sino que contribuye al desarrollo de recursos psicológicos duraderos como la esperanza, la gratitud y la autoeficacia. En este sentido, comprender la interacción entre ambas variables adquiere una relevancia particular para la construcción de modelos terapéuticos centrados en la salud, el crecimiento personal y la autonomía psicológica.

Propósito, resiliencia y bienestar social en el marco de la psicología latinoamericana

En primer lugar, Casullo (2008) destacó la importancia de estudiar la resiliencia desde una perspectiva contextual, considerando los factores comunitarios y familiares que influyen en su desarrollo. Desde su enfoque, los recursos colectivos, tales como la pertenencia, el sentido de identidad cultural y las redes de apoyo, resultan tan relevantes como los rasgos individuales. En este sentido, la autora resalta

que la resiliencia en América Latina se construye a partir del entramado social, más que como un atributo individual.

Por su parte, Furman y Yaccarini (2017) abordaron el propósito vital como componente del bienestar psicológico en poblaciones argentinas y observaron que el sentido se articula estrechamente con la posibilidad de contribuir al bien común y mantener vínculos significativos. Los resultados de su investigación mostraron que la búsqueda de sentido se expresa tanto en proyectos personales como en prácticas colectivas, lo que refleja la centralidad de la reciprocidad y la cooperación en la construcción del bienestar psicológico.

Asimismo, Mikulic (2022) enfatizó que el propósito y la resiliencia deben entenderse dentro de una psicología comprometida con la justicia social. Según la autora, la resiliencia no debe ser vista como una adaptación pasiva ante las dificultades, sino como una capacidad transformadora que impulsa al sujeto a modificar las condiciones de su entorno. Desde esta perspectiva, el propósito vital se vincula con la acción ética, el compromiso ciudadano y la búsqueda de equidad, ampliando su sentido más allá del plano individual.

De manera complementaria, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) propuso incorporar estrategias de resiliencia comunitaria en las políticas de salud mental de la región, con el objetivo de fortalecer la esperanza, el sentido de pertenencia y la participación social. Estos lineamientos coinciden con la postura de Walsh (2016) sobre la resiliencia familiar, quien sostiene que las creencias compartidas y la construcción colectiva de significados son factores esenciales para afrontar la adversidad.

Por último, puede afirmarse que la psicología latinoamericana ofrece un marco valioso para comprender la interacción entre propósito de vida y resiliencia en contextos atravesados por desigualdades estructurales. En esta visión, el propósito se expresa como una forma de resistencia simbólica frente a la adversidad, mientras que la resiliencia se traduce en una respuesta activa y solidaria que emerge de la cooperación y del reconocimiento mutuo. Analizar esta relación en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires permite situar la

investigación dentro de una tradición que prioriza la construcción del sentido, la pertenencia y la esperanza en el entramado comunitario.

Estos hallazgos son concordantes con el planteo de Seligman (2011), pionero en la psicología positiva, quien propone desde su modelo PERMA que las dimensiones del bienestar; placer, compromiso, relaciones, sentido y logros, interactúan entre sí para sostener la adaptación psicológica. En este marco, el propósito y la resiliencia ocupan un lugar central: el primero como fuente de sentido vital, y el segundo como motor de acción frente a la adversidad.

Asimismo, Schulenberg et al. (2020) señalan que las personas que presentan mayor claridad de propósito exhiben respuestas fisiológicas más adaptativas al estrés y un mejor ajuste emocional a largo plazo. Esta convergencia teórica permite comprender que el desarrollo del sentido de vida y la capacidad resiliente no son procesos independientes, sino sistemas complementarios de regulación emocional, motivacional y existencial que favorecen el bienestar integral.

Articulación final del marco teórico

En conjunto, las perspectivas revisadas permiten comprender que el propósito de vida y la resiliencia no son fenómenos independientes, sino procesos interdependientes que se nutren mutuamente. El propósito otorga dirección y significado a la existencia, mientras que la resiliencia permite sostener esa dirección en medio de la incertidumbre y el sufrimiento. Ambos comparten una base ética y existencial: la capacidad humana de elegir una actitud significativa frente a lo inevitable.

Desde esta articulación teórica, puede entenderse que las personas con un sentido claro de propósito disponen de una brújula interna que orienta sus decisiones y favorece la coherencia entre pensamiento, emoción y acción. Esa coherencia incrementa la percepción de control, la autoeficacia y la esperanza, elementos que sustentan la resiliencia. A su vez, la experiencia resiliente refuerza el propósito al demostrar que las metas y valores elegidos son efectivos para afrontar la vida.

Por lo tanto, analizar la relación entre propósito y resiliencia en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires no sólo reviste interés

teórico, sino también práctico. Comprender cómo estas variables interactúan permitirá diseñar intervenciones psicológicas orientadas al fortalecimiento del sentido vital y la capacidad de afrontamiento, contribuyendo a la promoción de la salud mental y del bienestar integral.

Método

Diseño

El estudio se enmarca dentro de un diseño no experimental, transversal, con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo y correlacional. Según Hernández Sampieri et al. (2014), este tipo de diseño permite analizar la relación entre dos o más variables sin manipularlas deliberadamente, observándose tal como se presentan en su contexto natural.

En esta investigación se busca describir los niveles de propósito de vida y resiliencia presentes en una muestra de adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires, y posteriormente examinar si existe una relación significativa entre ambas variables. Los estudios descriptivos, como sostienen los autores mencionados, constituyen una base fundamental para las investigaciones correlacionales y explicativas, al permitir una primera aproximación a la comprensión del fenómeno.

De esta manera, el diseño seleccionado posibilita identificar patrones y asociaciones entre las variables de estudio en un momento temporal determinado, sin establecer relaciones causales, garantizando la objetividad y el rigor metodológico característicos del enfoque cuantitativo.

Población y muestra

En primer término, la población objetivo estuvo conformada por personas adultas residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires, específicamente la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires. En este marco, la

muestra quedó integrada por 140 participantes mayores de 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, con apoyo de redes personales y profesionales para ampliar el alcance geográfico. De manera complementaria, se procuró diversidad en edad, género, nivel educativo y situación laboral a fin de favorecer la variabilidad de las respuestas y la representatividad analítica propia de estudios descriptivos y correlacionales (Hernández Sampieri et al., 2014).

Criterios de inclusión

Se incluyeron en la muestra personas de 18 años o más, con residencia estable en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires o en el Gran Buenos Aires. Asimismo, se consideró necesario que los participantes contaran con una escolaridad mínima equivalente a secundario completo, a fin de asegurar una adecuada comprensión lectora de los instrumentos administrados. Además, la participación fue voluntaria y se formalizó mediante la aceptación del consentimiento informado. Por último, se incluyeron únicamente los casos que completaron la encuesta en su totalidad, incluyendo los instrumentos psicológicos y la ficha sociodemográfica.

Criterios de exclusión

Se excluyeron de la muestra a quienes no cumplieran con los criterios de inclusión. Es decir, los casos en los que los participantes no otorgaron su consentimiento informado o manifestaron su decisión de retirarse del estudio. Asimismo, se excluyeron las personas menores de 18 años, aquellas sin residencia estable en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires o en el Gran Buenos Aires, quienes no contaban con escolaridad mínima equivalente al nivel secundario completo y los casos en los que la encuesta no fue completada en su totalidad, incluyendo los instrumentos psicológicos y la ficha sociodemográfica.

Finalmente, se excluyeron los participantes que brindaron respuestas incompletas o inconsistentes.

Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos psicométricos validados en población argentina, orientados a medir las variables propósito de vida y resiliencia, junto con una ficha sociodemográfica elaborada ad hoc.

Cuestionario de Propósito en la Vida (Purpose in Life Test, versión argentina).

El propósito de vida fue evaluado mediante el Purpose in Life Test (PIL), versión adaptada y validada para población argentina por Simkin et al. (2018). Esta escala se basa en el instrumento original de Crumbaugh y Maholick (1964), desarrollado dentro del marco teórico de la Logoterapia de Viktor Frankl. Consta de 20 ítems con formato de respuesta tipo Likert de siete puntos (1 = totalmente en desacuerdo; 7 = totalmente de acuerdo). Evalúa el grado en que la persona percibe su vida como significativa, con metas claras y sentido de dirección.

Los estudios de validación local mostraron adecuados índices de confiabilidad ($\alpha = 0,87$) y validez convergente con otras medidas de bienestar psicológico. Puntajes más altos indican una mayor percepción de propósito vital, mientras que valores más bajos reflejan dificultades en la definición o vivencia de sentido existencial.

Escala de Resiliencia (Resilience Scale, versión argentina).

La variable resiliencia fue medida mediante la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada al contexto argentino por Rodríguez et al. (2009). El instrumento original, elaborado por Wagnild y Young (1990, 1993) y revisado por Wagnild (2009), evalúa la capacidad individual para enfrentar y superar situaciones adversas de manera adaptativa.

Rodríguez et al. (2009) informaron que la escala se compone de 25 ítems con formato Likert de siete opciones de respuesta, 1 totalmente en desacuerdo, 7 totalmente de acuerdo. Además, en la adaptación argentina se identificaron tres factores, lo que habilita el análisis tanto de un puntaje total como de puntajes por dimensión. En términos de consistencia interna, los autores reportaron indicadores satisfactorios para la escala total, $\alpha = .89$, lo que respalda su uso para evaluar la resiliencia como capacidad de afrontamiento adaptativo ante la adversidad.

Cuestionario sociodemográfico

Además, se administró una ficha sociodemográfica diseñada para este estudio, que permitió recolectar información sobre edad, género, nivel educativo, estado civil y lugar de residencia. Estos datos posibilitaron describir la muestra y analizar la posible influencia de variables contextuales sobre las dimensiones principales del estudio.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó de manera virtual, entre los meses de septiembre y octubre de 2025. Los participantes fueron contactados mediante redes sociales, invitándolos a participar de forma voluntaria. Previamente, se les presentó un consentimiento informado con la descripción del objetivo del estudio, la confidencialidad de los datos y el derecho a abandonar la investigación en cualquier momento sin consecuencias.

Los instrumentos fueron administrados a través de un formulario digital (Google Forms), que incluía en primer lugar el consentimiento informado, luego la ficha sociodemográfica y finalmente los cuestionarios Purpose in Life Test y Escala de Resiliencia. El tiempo estimado de respuesta fue de 20 a 25 minutos.

Una vez obtenidas las respuestas, se realizó una revisión inicial de la base de datos para verificar la completitud de los cuestionarios y descartar casos con omisiones significativas. Posteriormente, los datos fueron codificados y analizados mediante el software estadístico Jamovi 2.3.26, aplicando procedimientos descriptivos y correlacionales de acuerdo con los objetivos del estudio.

En todo momento se garantizó el cumplimiento de las normas éticas para investigaciones con seres humanos establecidas por la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2024) y el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina, FePRA (2013).

Resultados

El presente apartado tiene por finalidad exponer los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos administrados a la muestra, con el propósito de

analizar la relación entre propósito de vida y resiliencia en adultos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires. Para su presentación, los resultados se organizarán en dos secciones, resultados descriptivos y resultados inferenciales. En la primera se describirán las características de la muestra y los puntajes obtenidos en las variables, mientras que en la segunda se presentarán los análisis estadísticos destinados a evaluar la asociación entre propósito de vida y resiliencia, de acuerdo con los objetivos del estudio.

Resultados descriptivos

En primer lugar, se describirán las características sociodemográficas de la muestra, tales como edad, género, nivel educativo, con el fin de contextualizar los datos obtenidos. Esta información se presentará en tablas y gráficos de frecuencias y porcentajes, permitiendo observar la distribución de las variables.

A continuación, se exponen los valores descriptivos de las variables principales del estudio: Propósito de vida y Resiliencia. Para ello se calcularán medidas de tendencia central (media y mediana), a partir de las puntuaciones totales obtenidas en los cuestionarios Purpose in Life Test Simkin et al., (2018) y Escala de Resiliencia de Rodríguez et al. (2009).

Estos resultados permiten identificar los niveles generales de propósito vital y resiliencia en la población estudiada. La presentación de los datos descriptivos permite una visión preliminar del comportamiento de las variables antes del análisis correlacional.

Resultados inferenciales

En la segunda sección se presentan los análisis inferenciales correspondientes al objetivo principal del estudio: determinar la existencia de una relación significativa entre propósito de vida y resiliencia. Para ello se aplicará el coeficiente de correlación de Pearson (r), considerando un nivel de significación estadística de $p < .05$.

En caso de encontrarse una correlación positiva y significativa entre propósito de vida y resiliencia, los resultados respaldan la hipótesis planteada, sugiriendo que las personas con mayores niveles de propósito vital tienden a presentar mayor

capacidad de afrontamiento y adaptación ante la adversidad. Por el contrario, la ausencia de correlación o una relación débil indicaría la necesidad de profundizar en otros factores mediadores o contextuales.

Finalmente, los análisis estadísticos se complementarán con una discusión interpretativa orientada a comparar los hallazgos con los resultados de investigaciones previas, siguiendo los lineamientos de la psicología positiva.

La investigación contó con la participación de 140 personas mayores de 18 años residentes en CABA y Gran Buenos Aires.

Características de la muestra

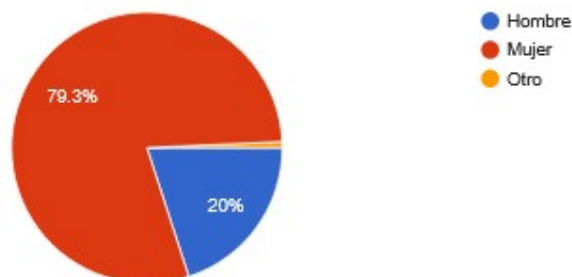
En relación con el género de los participantes se observa que son de mujeres 79.3% seguido por hombres 20% y una sola persona que no se identifica con ninguna de las dos variables 0.7%.

Género

Género	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Hombre	28	20.0 %	20.0 %
Mujer	111	79.3 %	99.3 %
Otro	1	0.7 %	100.0 %

Genero

140 respuestas



La muestra quedó compuesta por 73 personas de Capital Federal 52.1% y 67 personas de la Provincia de Buenos Aires 47.9%.

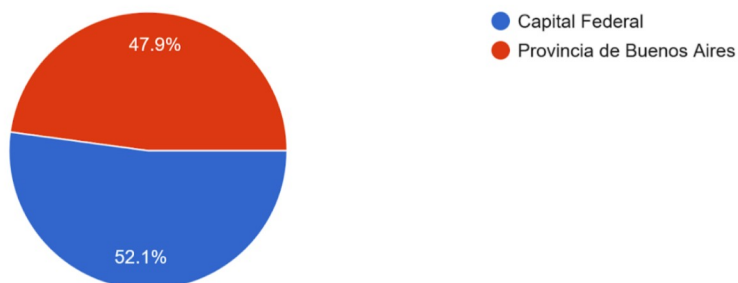
Frecuencias

Frecuencias de Lugar de residencia

Lugar de residencia	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Capital Federal	73	52.1 %	52.1 %
Provincia de Buenos Aires	67	47.9 %	100.0 %

Lugar de residencia

140 respuestas



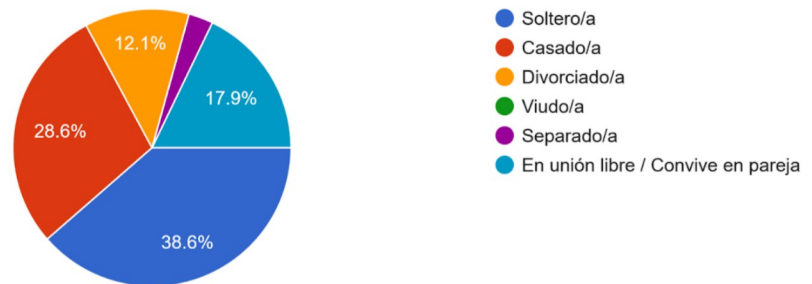
Puede observarse que la muestra se compone de 40 personas casadas 28.6%, 17 personas divorciadas 12.1%, 25 personas en unión libre/convive en pareja 17.9%, 4 personas separadas 2.9% y 54 personas solteras 38.6%.

Frecuencias de Estado Civil

Estado Civil	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Casado/a	40	28.6 %	28.6 %
Divorciado/a	17	12.1 %	40.7 %
En unión libre / Convive en pareja	25	17.9 %	58.6 %
Separado/a	4	2.9 %	61.4 %
Soltero/a	54	38.6 %	100.0 %

Estado Civil

140 respuestas



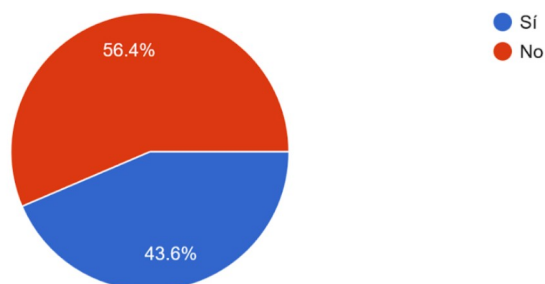
Adicionalmente se observa que de la muestra 79 personas no practican una religión 56.4% y que 61 personas si practican 43.6%.

Religiosidad

¿Practicas alguna religión?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	79	56.4 %	56.4 %
Sí	61	43.6 %	100.0 %

Practicas alguna religión?

140 respuestas



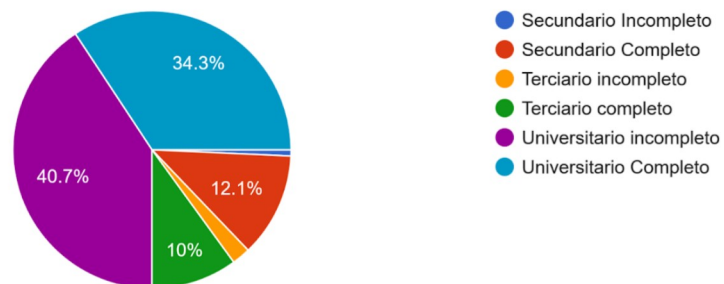
En cuanto al nivel educativo, 17 participantes (12.1%) informaron secundario completo y 1 participante (0.7%) secundario incompleto. Además, 14 participantes (10.0%) indicaron terciario completo y 3 (2.1%) terciario incompleto. Por último, 48 participantes (34.3%) reportaron nivel universitario completo y 57 (40.7%) universitario incompleto.

Nivel educativo

Máximo nivel educativo alcanzado	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Secundario Completo	17	12.1 %	12.1 %
Secundario Incompleto	1	0.7 %	12.9 %
Terciario completo	14	10.0 %	22.9 %
Terciario incompleto	3	2.1 %	25.0 %
Universitario Completo	48	34.3 %	59.3 %
Universitario incompleto	57	40.7 %	100.0 %

Máximo nivel educativo alcanzado

140 respuestas



Adicionalmente al medir los sucesos adversos que reporta la muestra se encuentran 47 personas atravesando un duelo 33.6%, 41 están reportan estar con un ser querido atravesando una enfermedad grave 29.2%, 6 personas atravesando una enfermedad propia 4.3%, 10 personas reportan haber perdido su empleo 7.1%, 17 personas reportan estar pasando por una separación/divorcio 12.1% y 19 personas reportan estar pasando por graves problemas económicos 13.6%.

Sucesos adversos

Sucesos adversos durante los últimos 3 años	Frecuencias	% del Total
Duelo	47	33.6 %
Enfermedad grave de un ser querido	41	29.2 %
Enfermedad grave propia	6	4.3 %
Pérdida del empleo	10	7.1 %
Separación/Divorcio	17	12.1 %
Serios problemas económicos	19	13.6 %

Se observa que la media respecto de PIL es del 78.8 y la resiliencia tiene una media que llega a 103. Por su parte, la mediana respecto del PIL es de 80 y también es superada por la mediana de la resiliencia que alcanza 102. La moda en PIL es de 88 mientras que la

moda de la resiliencia marco 110. En PIL la SD=10.8 10.8 mientras que en resiliencia es de 10.3. Adicionalmente el valor mínimo de PIL es de 45 mientras que de resiliencia total es de 76 mientras que el máximo de PIL es de 98 y de Resiliencia es de 123.

Descriptivas		
	PIL Total	RESILIENCIA TOTAL
N	140	140
Perdidos	0	0
Media	78.8	103
Mediana	80.0	102
Moda	88.0	110
Desviación estándar	10.8	10.3
Mínimo	45	76
Máximo	98	123

Partiendo de los objetivos e hipótesis planteados al comienzo de la investigación se puede afirmar una correlación directa y positiva entre la presencia de un propósito de vida y resiliencia.

Se realizó un análisis correlacional bidireccional según el coeficiente de Pearson, el propósito de ello fue determinar la existencia de correlaciones significativas o muy significativas entre las variables estudiadas. En cuanto a la resiliencia, se observa que tiene correlación muy significativa con el propósito de vida ($r = .0.693$; $p < .001$).

Matriz de Correlaciones

		PIL Total	AUtotal	SV total	EC total	RESILIENCIA TOTAL
PIL Total	R de Pearson	—				
	gl	—				
	valor p	—				
AUtotal	R de Pearson	0.590 ***	—			
	gl	138	—			
	valor p	< .001	—			
SV total	R de Pearson	0.612 ***	0.657 ***	—		
	gl	138	138	—		
	valor p	< .001	< .001	—		
EC total	R de Pearson	0.539 ***	0.477 ***	0.408 ***	—	
	gl	138	138	138	—	
	valor p	< .001	< .001	< .001	—	
RESILIENCIA TOTAL	R de Pearson	0.693 ***	0.926 ***	0.804 ***	0.713 ***	—
	gl	138	138	138	138	—
	valor p	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Matriz de Correlaciones

		PIL Total	RESILIENCIA TOTAL
PIL Total	R de Pearson	—	
	gl	—	
	valor p	—	
RESILIENCIA TOTAL	R de Pearson	0.693 ***	—
	gl	138	—
	valor p	< .001	—

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Discusión

A partir de los resultados obtenidos y a fin de analizar los presentes resultados se detalla si la investigación realizada es coincidente con los estudios aportados al estado del arte del presente.

Al igual que Lewis et al. (2012) quienes exploraron el papel del propósito de vida en el bienestar cognitivo y emocional de adultos mayores hallaron que un mayor sentido de propósito protege frente a los déficits de memoria asociados con los síntomas depresivos. Los autores resumen la relevancia del propósito vital como recurso de resiliencia cognitiva, capaz de amortiguar los efectos del envejecimiento y del malestar emocional. Al igual que en el presente estudio se determinó una relación positiva entre propósito de vida y resiliencia.

En esta línea el estudio de Abellaneda-Perez et al. (2023) quienes analizaron la relación entre el propósito de vida y los cambios neurocognitivos vinculados con la edad, concluyen que quienes presentaban niveles más altos de propósito mostraban una reducción significativa en los marcadores cerebrales de deterioro, así como un funcionamiento cognitivo más eficiente.

Al igual que estos autores, el presente estudio muestra una relación positiva y directa entre propósito de vida y resiliencia. Se destaca que el estudio de Lewis et al. (2012) señala que el propósito de vida constituye una variable promotora de resiliencia.

Por su parte, el estudio de Sharma et al. (2024) examinó el vínculo entre resiliencia, propósito vital y persistencia académica en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. Al igual que en el presente estudio los autores concluyen que existe una relación positiva entre propósito de vida y resiliencia, y que dicha relación se extiende a lo largo de las distintas etapas de transición vital.

El trabajo de Murcell et al. (2021) aborda la relación entre propósito de vida, resiliencia y síntomas depresivos en residentes de viviendas sociales de áreas rurales de Australia. Al igual que en la presente investigación, se concluye que el propósito de vida correlaciona positivamente con resiliencia. El estudio citado muestra además un efecto mediador significativo de la resiliencia sobre el bienestar psicológico.

Desde una perspectiva existencial, los resultados se alinean con la concepción de Frankl (1946/2015), quien sostiene que la búsqueda de sentido constituye una necesidad esencial del ser humano y una vía de crecimiento frente al sufrimiento. En esta línea, la Logoterapia contemporánea, representada por Batthyány (2017) y Wong (2012), considera que descubrir un propósito es una vía privilegiada hacia la salud psicológica. El presente estudio aporta evidencia empírica a esta perspectiva al mostrar que el sentido vital actúa como mediador del bienestar, favoreciendo la autorregulación y la esperanza en contextos adversos.

En este marco, la resiliencia se potencia cuando la persona orienta su vida a valores trascendentes y metas personales significativas. La correlación positiva observada entre ambas variables sugiere que el propósito y la resiliencia no solo coexisten, sino que se retroalimentan: el primero otorga dirección y significado; la segunda posibilita sostener esa dirección frente a la incertidumbre.

A nivel contextual, los resultados coinciden con los aportes de Casullo (2008) y Mikulic (2022), quienes destacan la influencia de los vínculos sociales, la identidad colectiva y los valores comunitarios en la construcción del sentido vital y la resiliencia en América Latina. La consistencia de los resultados con evidencias internacionales refuerza la pertinencia de seguir explorando estas variables en el contexto argentino, especialmente con instrumentos validados localmente (Simkin et al., 2018; Rodríguez et al., 2009).

Por su parte, Rodríguez et al. (2021) en su estudio examinaron los niveles de propósito, esperanza y resiliencia en personas con y sin enfermedades crónicas. Los

resultados coincidentes con el presente trabajo hallaron una correlación positiva entre propósito y resiliencia, el estudio citado agrega también una correlación negativa con desesperanza.

Barcaccia et al. (2023) examinaron la relación entre propósito de vida y salud mental en adolescentes, observando que el propósito predice niveles más altos de bienestar psicológico y menos sintomatología depresiva. Los hallazgos de este estudio se encuentran en la misma dirección que la de los autores.

Por su parte, Brajkovic et al. (2023) estudiaron a pacientes oncológicos y hallaron que el propósito predice niveles superiores de bienestar, funcionando como mecanismo de regulación emocional y sostén motivacional durante los tratamientos. El estudio es coincidente con el presente trabajo, en cuanto correlaciona significativamente propósito de vida y resiliencia.

Finalmente, Kim y Lee (2020) en su estudio evaluaron en jóvenes y adultos emergentes la relación entre presencia de sentido, búsqueda de sentido y resiliencia, ellos observaron que la presencia de propósito se asocia con menor sintomatología internalizante y mayor ajuste psicosocial, mientras que la búsqueda de sentido se vincula a trayectorias más ambivalentes según el nivel de claridad de metas. Este estudio es coincidente con el presente concluyendo que propósito de vida correlacionó positivamente con resiliencia.

Para concluir, se destaca la importancia de que futuras investigaciones profundicen en el estudio longitudinal de esta relación, incorporando metodologías mixtas que integren mediciones cuantitativas y exploraciones cualitativas del sentido vital. Asimismo, se sugiere considerar el rol mediador de variables como la esperanza y la autoeficacia, a fin de enriquecer la comprensión del proceso resiliente.

La evidencia obtenida permite concluir que promover intervenciones destinadas al fortalecimiento del propósito vital puede constituir una vía eficaz para aumentar la resiliencia y el bienestar psicológico en la población adulta argentina.

Conclusión

El presente trabajo tuvo como propósito analizar la relación entre el propósito de vida y la resiliencia en adultos residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires. A partir del marco teórico y los resultados obtenidos, puede concluirse que ambos constructos se encuentran estrechamente vinculados y que su interacción constituye un factor decisivo en el bienestar psicológico, la salud mental y la capacidad de afrontamiento de las personas frente a la adversidad.

En primer lugar, los hallazgos descriptivos permitieron observar niveles altos tanto de propósito vital como de resiliencia, lo que sugiere que la población adulta evaluada tiende a mantener un sentido de dirección y fortaleza interna incluso en contextos de incertidumbre o cambio. Estos resultados coinciden con la evidencia empírica que destaca la relevancia del sentido existencial como recurso de equilibrio emocional y motivacional (Simkin et al., 2018; Rodríguez et al., 2009).

Asimismo, el análisis correlacional confirmó la hipótesis planteada, mostrando una relación positiva y significativa entre propósito de vida y resiliencia. Este hallazgo respalda los aportes teóricos de Frankl (1946/2015), quien concibe la búsqueda de sentido como una necesidad humana esencial y como un mecanismo que permite transformar el sufrimiento en crecimiento personal. Desde esta perspectiva, el propósito vital se manifiesta no solo como una orientación cognitiva hacia metas, sino como una fuerza que moviliza la esperanza, la autonomía y la capacidad de superar la adversidad.

De igual modo, los resultados fortalecen la propuesta de la psicología positiva, según la cual el bienestar eudaimónico, centrado en el desarrollo del sentido, la autodeterminación y la conexión con los valores personales, favorece el fortalecimiento de la resiliencia (Ryff y Singer, 2013). En esta línea, puede afirmarse que las personas con mayor claridad y compromiso hacia sus metas vitales presentan una mejor regulación emocional, mayor persistencia y un afrontamiento más flexible frente a los desafíos.

Por otra parte, los aportes de autores latinoamericanos como Casullo (2008) y Mikulic (2022) resultan especialmente pertinentes para comprender la especificidad del fenómeno en el contexto argentino. En esta región, tanto el propósito como la

resiliencia se construyen en estrecha relación con la pertenencia social, los lazos familiares y la solidaridad comunitaria. Estos valores culturales constituyen fuentes fundamentales de sentido que otorgan a la resiliencia una dimensión colectiva, vinculada al compromiso ético y al deseo de contribuir al bien común.

En síntesis, los resultados del presente trabajo confirman la hipótesis y permiten comprender de manera más amplia la función del propósito vital como eje organizador del bienestar y como un recurso esencial para el desarrollo de la resiliencia personal y social.

Aportes y contribuciones de la investigación

La presente investigación aporta evidencia empírica que refuerza el vínculo entre propósito de vida y resiliencia en población adulta, incorporando además una perspectiva existencial y positiva en el estudio de la salud mental. El uso de instrumentos validados en el contexto argentino otorga solidez metodológica y contribuye a la producción de conocimiento local, favoreciendo la continuidad de investigaciones en el campo de la psicología positiva aplicada.

Desde una perspectiva teórica, el trabajo consolida el diálogo entre el existencialismo de Frankl y la psicología positiva contemporánea, demostrando que ambos enfoques pueden complementarse en la comprensión del bienestar humano. De manera práctica, la investigación contribuye al diseño de programas de intervención orientados al fortalecimiento del sentido vital, la promoción de la resiliencia y la prevención del malestar psicológico en adultos.

Asimismo, el estudio ofrece un aporte relevante para la psicología comunitaria y educativa, al destacar el valor de los vínculos sociales y de la pertenencia grupal como factores protectores frente a la adversidad. De esta forma, se propone un modelo integrador que considera la dimensión individual, relacional y cultural del propósito vital.

Limitaciones de la investigación

Entre las principales limitaciones se encuentra el tamaño reducido de la muestra y el carácter no probabilístico de la selección, lo que restringe la posibilidad de generalizar los resultados a la población general. Además, la aplicación de un diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas, limitando la interpretación de la direccionalidad de los efectos.

Otra limitación relevante es el autoinforme, ya que las respuestas de los participantes pueden verse influenciadas por sesgos de deseabilidad social o interpretación subjetiva de los ítems. Asimismo, la recolección de datos virtuales podría haber excluido a personas con menor acceso tecnológico o alfabetización digital.

A pesar de estas limitaciones, el estudio ofrece una base sólida y válida para la comprensión de la relación entre propósito y resiliencia, sirviendo como punto de partida para futuras investigaciones más amplias y longitudinales.

Líneas de investigación futura

A partir de los resultados obtenidos, se sugiere profundizar en estudios longitudinales que permitan analizar la evolución del propósito y la resiliencia a lo largo del ciclo vital, así como la influencia de variables mediadoras como la espiritualidad, el apoyo social, la autoeficacia y la regulación emocional.

También resultaría pertinente ampliar el análisis hacia diferentes contextos poblacionales, como adolescentes, adultos mayores o personas atravesando enfermedades crónicas, para evaluar la función del propósito vital en diversas etapas y circunstancias de la vida.

Por último, se recomienda desarrollar investigaciones mixtas que integren métodos cuantitativos y cualitativos, con el fin de explorar en profundidad las narrativas de sentido y los procesos subjetivos asociados al fortalecimiento de la resiliencia.

Propuestas de intervención

A partir de los resultados obtenidos y del marco teórico desarrollado, se considera pertinente diseñar una propuesta de intervención psicológica orientada a fortalecer el propósito de vida y la resiliencia en población adulta, entendidos como recursos fundamentales para el bienestar integral y la salud mental.

Fundamentación teórica

El enfoque de la intervención se sustenta en los principios de la Logoterapia de Viktor Frankl (1946/2015) y en los aportes de la Psicología Positiva (Seligman, 2011; Ryff y Singer, 2013). Ambas corrientes coinciden en que la construcción del sentido y la identificación de valores personales constituyen pilares del crecimiento humano, la motivación intrínseca y la superación del sufrimiento. Desde esta perspectiva, el propósito vital se concibe como una guía que orienta las acciones, confiere dirección a la existencia y posibilita la resignificación de las experiencias difíciles.

Por su parte, la resiliencia, entendida como un proceso dinámico y relacional (Rutter, 2006; Rodríguez et al., 2009), se ve fortalecida cuando la persona logra articular su historia, sus vínculos y sus valores en una narrativa coherente. En este marco, las intervenciones que promueven el autoconocimiento, la expresión emocional y la conexión con metas significativas contribuyen directamente a consolidar la capacidad de afrontamiento y la autonomía psicológica.

Objetivo general

Promover el desarrollo del propósito de vida y el fortalecimiento de la resiliencia en adultos mediante estrategias psicológicas centradas en el sentido, la autoeficacia y los vínculos significativos.

Objetivos específicos

Fomentar la reflexión sobre los valores personales, los objetivos vitales y las fuentes de significado individual y colectivo.

Estimular el reconocimiento de recursos personales y sociales que favorezcan la resiliencia.

Promover la identificación y resignificación de experiencias adversas a través de herramientas narrativas y logoterapéuticas.

Facilitar el desarrollo de estrategias de afrontamiento basadas en la esperanza, la gratitud y la proyección hacia el futuro.

Generar espacios grupales de pertenencia y apoyo mutuo que fortalezcan el sentido de comunidad.

Población destinataria

La propuesta está dirigida a personas adultas de entre 25 y 60 años residentes en CABA y el Gran Buenos Aires, que manifiesten interés en explorar su propósito vital y fortalecer su resiliencia. Podrá implementarse tanto en el ámbito clínico individual como en contextos comunitarios, educativos u organizacionales, adaptando las actividades según las características de cada grupo.

Estrategias y modalidades de intervención

Talleres grupales de sentido y propósito: se propone la realización de ciclos de encuentros semanales donde los participantes reflexionen sobre sus valores, metas y fuentes de significado a través de ejercicios de introspección, escritura expresiva y dinámicas de intercambio.

Entrenamiento en resiliencia: se incluirán estrategias cognitivas y emocionales orientadas a identificar recursos personales, redefinir experiencias difíciles y fortalecer la percepción de autoeficacia.

Intervenciones logoterapéuticas breves: se incorporarán técnicas basadas en la búsqueda de sentido, tales como el análisis existencial y la clarificación de valores, adaptadas al formato de grupo.

Prácticas de psicología positiva: se promoverá la gratitud, la esperanza y la apreciación del presente mediante ejercicios diarios, diarios de logros y reconocimiento de fortalezas.

Dispositivos de acompañamiento individual: para aquellos participantes que lo requieran, se prevé la posibilidad de un espacio individual breve de orientación psicológica, destinado a profundizar en la elaboración de metas y planes personales de acción.

Evaluación y seguimiento

La eficacia del programa podría evaluarse a través de la aplicación pre y post intervención de los mismos instrumentos utilizados en la investigación (Purpose in Life Test y Escala de Resiliencia), junto con cuestionarios de bienestar subjetivo y satisfacción vital. De esta manera, se podrá analizar el impacto de la intervención sobre el propósito vital y la resiliencia percibida.

Asimismo, se propone realizar un seguimiento a tres meses de la finalización del programa para identificar la permanencia de los efectos, las dificultades encontradas y las oportunidades de mejora.

Relevancia social y ética de la propuesta

La intervención propuesta adquiere especial relevancia en el contexto actual, caracterizado por altos niveles de incertidumbre, estrés y fragmentación social. Promover el propósito de vida y la resiliencia en la población adulta contribuye a fortalecer la salud mental, la cohesión comunitaria y el compromiso ético con los valores humanos fundamentales.

Desde una mirada existencial, el trabajo sobre el sentido permite que las personas reconozcan su libertad de elección incluso frente a las circunstancias más adversas, y que encuentren en la responsabilidad y la trascendencia una vía hacia la plenitud. Desde la psicología positiva, estas experiencias favorecen el florecimiento humano y el bienestar sostenido.

Esta propuesta integra de manera coherente los aportes teóricos y empíricos del presente trabajo, ofreciendo una línea de acción concreta para la práctica profesional del psicólogo. Promover el propósito de vida no solo fortalece la resiliencia individual, sino que también contribuye al desarrollo de comunidades más empáticas, solidarias y conscientes del sentido compartido que sostiene la vida en común.

REFERENCIAS

- Abellaneda-Pérez, H., Gómez-Nicola, D., & Hernández, M. (2023). *Purpose in life promotes resilience to age-related brain burden in middle-aged adults. Alzheimer's Research & Therapy*, 15(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13195-023-01198-6>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Barcaccia, B., Milioni, M., & Mancini, F. (2023). *Purpose in life, resilience, and depression in adolescence: A cross-sectional study. Frontiers in Psychology*, 14, 114092. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.114092>
- Batthyány, A. (2017). *Introducción a la logoterapia y al análisis existencial*. Paidós.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2005). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of Positive Psychology*, 608–618. Oxford University Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Brajković, L., Lazić, M., & Sučić, G. (2023). *Purpose in life and resilience in oncology patients: Predictors of life satisfaction. European Journal of Cancer Care*, 32(2), e13862. <https://doi.org/10.1111/ecc.13862>
- Breitbart, W., Poppito, S., Rosenfeld, B., Vickers, A., Li, Y., Abbey, J., Olden, M., & Cassileth, B. (2010). Pilot randomized controlled trial of individual meaning-centered psychotherapy for patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 28(28), 4732–4739. <https://doi.org/10.1200/JCO.2009.26.4138>

- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915.
- Casullo, M. M. (2008). *Psicología positiva: Aportes para una disciplina en desarrollo*. Paidós.
- Cyrlunik, B. (2001). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrlunik, B. (2005). *El amor que nos cura*. Gedisa.
- Kumai, H. (2018). *Kintsugi: The Japanese art of embracing imperfection*. Tuttle Publishing.
- Chochinov, H. M. (2002). Dignity-conserving care—a new model for palliative care. *Journal of the American Medical Association*, 287(17), 2253–2260.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The Purpose in Life Test. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207.
- Cyrlunik, B. (2003). *Los patitos feos: La resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119–128.

- Frankl, V. E. (1946/2015). *El hombre en busca de sentido* (Trad. H. F. Florencio). Herder.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Furman, M., & Yaccarini, S. (2017). Bienestar psicológico y propósito de vida en población adulta. *Anuario de Investigaciones en Psicología*, 24(2), 95–110.
- Heidegger, M. (1927). *Ser y tiempo*. Trotta.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Joseph, S. (2015). *Positive psychology in practice*. Wiley.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2008). Positive psychological perspectives on posttraumatic growth. *Handbook of Posttraumatic Growth*, 30–52.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kim, E., & Lee, D. (2020). Presence of meaning, search for meaning, and resilience among young adults. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 299–310. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1615104>

- Koenig, H. G. (2015). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Lewis, N. A., Hill, P. L., Turiano, N. A., & Burrow, A. L. (2021). Purpose in life and cognitive functioning in adulthood. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 76(3), 523–531. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa013>
- Löhndorf, A. (2022). *Kintsugi: El arte de transformar las dificultades en oro*. RBA Libros y Publicaciones.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A brief history and how to prevent it*. Harvard Business Review Press.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- May, R. (1953). *The meaning of anxiety*. Ronald Press.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being. *Review of General Psychology*, 13(3), 242–251.
- Mikulic, I. (2022). Relación entre resiliencia, bienestar y propósito vital en adultos argentinos. *Anuario de Investigaciones*, 29(1), 88–102.
- Murcell, C., McLeod, S., & Sargent, L. (2021). Purpose in life, resilience, and depression in rural communities. *Australian Journal of Rural Health*, 29(6), 710–720. <https://doi.org/10.1111/ajr.12750>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2019). *Salud mental y bienestar en la comunidad*. OPS.

- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Salud, resiliencia y seguridad humana: Hacia la salud para todos*. OPS.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M., & Labiano, L. M. (2009). Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia versión argentina. *Revista Evaluar*, 9(1), 72–82. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.513>
- Rodríguez, M. A., et al. (2021). Purpose, hope, and resilience in adults with chronic illness. *Journal of Health Psychology*, 26(9), 1425–1438. <https://doi.org/10.1177/1359105320917284>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S09545794120000280>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Schulenberg, S. E., Park, C. L., & Steger, M. F. (2020). Positive psychology, meaning, and resilience: Building the bridge between research and practice. *Journal of*

Positive Psychology, 15(5), 589–601.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738548>

Schulenberg, S. E., & Schnell, T. (2020). The contributions of meaning and purpose to resilience. *Frontiers in Psychology*, 11, 2036.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02036>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Sharma, G., & Yukhymenko-Lescroart, M. (2024). Purpose in life, resilience, and persistence among university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 25(2), 455–472. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00568-2>

Simkin, H., Matrángolo, G., & Azzollini, S. (2018). Argentine validation of the Purpose in Life Test. *Studies in Psychology*, 39(1), 104–126.

<https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1405606>

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges* (2nd ed.). Cambridge University Press.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.

Tillich, P. (1952). *The courage to be*. Yale University Press.

- Walsh, F. (2016). Applying a family resilience framework in training, practice, and research: Mastering the art of the possible. *Family Process*, 55(4), 616–632.
<https://doi.org/10.1111/famp.12260>
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105–113. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed.). Routledge.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.