



FACULTAD DE PSICOLOGÍA y CIENCIAS SOCIALES

**Bienestar Psicológico y Sentido de la Vida en jóvenes y adultos jóvenes del Alto
Valle de Río Negro y Neuquén**

Estudiante: Arias Gustavo Andrés.

Legajo: 26642

Director/es: Silvana Mariel Torrijo.

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. En Psicología.

2024

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 4-0 internacional que 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 en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI []

A partir de otra fecha, especificar: 02 /09/ 24

Lugar y fecha: Senillosa, Neuquén, Argentina.

Firma y aclaración del autor: Arias Gustavo Andrés.

Índice

Tabla de contenido

Índice.....	3
1. Resumen	5
1.1. Palabras clave: Bienestar psicológico; Sentido de la vida; Población Alto Valle....	5
1.2. Abstract	6
1.3. Keywords: Psychological well-being; Sense of life; Alto Valle population.	6
2. Introducción	7
2.1. Delimitación del objeto de estudio	7
2.2. Planteo del problema	8
2.3. Objetivos	9
2.4. Objetivo General.....	9
2.5. Objetivos específicos.....	9
2.6. Preguntas de investigación.....	10
2.7. Hipótesis	10
2.8. Fundamentación.....	10
3. Estado del arte.....	12
3.1. Sentido de la vida	12
3.2. Bienestar Psicológico.....	16
3.3. Sentido de vida y Bienestar Psicológico	21
4. Marco Teórico	24
4.1. Bienestar Psicológico.....	26
4.2. Implicancias de la ausencia de bienestar psicológico	30
4.3. Sentido de la vida	33
5. Método.....	47
5.1. Diseño	47
5.2. Participantes	47
5.3. Materiales.....	47
5.4. Procedimiento.....	48
5.5. Análisis de datos.....	48
5.6. Aspectos éticos.....	49

6. Resultados.....	50
.....	51
7. Discusión y Conclusiones	56
8. Aportes y contribuciones de la investigación	60
9. Limitaciones del estudio	61
10. Futuras líneas de investigación.....	61
11. Propuesta de Intervención.....	63
11.1. Introducción	63
11.2. Proyecto de intervención.....	64
11.4. Objetivo específicos	64
11.5. Aspectos metodológicos	64
11.5.1 Población destinataria.....	64
11.5.2. Profesionales intervinientes.....	65
11.5.3. Modalidad de trabajo propuesto	65
11.5.4. Cantidad de encuentros y organización horaria	65
11.5.5. Lugar de encuentro	65
11.5.6. Recursos económicos y materiales.....	65
11.5.7. Evaluación del proyecto	65
11.6. Desarrollo de los encuentros:	66
11.6.1 Encuentro 1: Introducción al bienestar psicológico y el sentido de la vida.....	66
11.6.2. Encuentro 2: Reflexión personal y autoconocimiento	67
11.6.3. Encuentro 3: Estrategias de intervención	68
11.6.4. Encuentro 4: Plenario de síntesis y evaluación	69
12. Referencias	70
13. Anexos.....	80
13.2. Recursos Psicológicos y Sentido de Vida en Jóvenes del Alto Valle de Río Negro y Neuquén.....	80
14.2.1 Consentimiento Informado	80
14.2.2. Cuestionario Sociodemográfico	81
14.2.3 Cuestionario de Orientación Existencial	84
14.2.4. Escala BIEPS (María Martina Casullo).....	2

1. Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar y describir el estado actual de bienestar psicológico y el sentido de la vida en jóvenes y adultos jóvenes entre 19 y 44 años del Alto Valle de Río Negro y Neuquén, y analizar las posibles relaciones con las variables sociodemográficas de la muestra.

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional. Participaron del estudio 105 personas entre los 19 y 44 años del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. Para la recolección de los datos se recurrió al cuestionario de bienestar psicológico, se adaptó un cuestionario para medir el sentido de la vida y se generó un cuestionario sociodemográfico con preguntas cerradas.

Los resultados hallados muestran valores normotípicos de bienestar psicológico, valores medio altos en todas las dimensiones de sentido de la vida y relaciones significativas entre el sentido de la vida y bienestar psicológico. También se hallaron relaciones significativas en dimensiones de bienestar psicológico con factores sociodemográficos.

El estudio concluye que fortalecer el sentido de la vida y desarrollar competencias emocionales puede ser clave para promover el bienestar en la población joven de la región. A partir de estos hallazgos, se sugiere la implementación de intervenciones comunitarias enfocadas tanto en la reflexión sobre metas vitales como en el desarrollo de habilidades emocionales.

1.1. Palabras clave: Bienestar psicológico; Sentido de la vida; Población Alto Valle

1.2. Abstract

This study aimed to analyze and describe the current state of psychological well-being and the sense of life among young people and young adults aged 19 to 44 from the Alto Valle region of Río Negro and Neuquén, and to examine the possible relationships with the sociodemographic variables of the sample.

A quantitative, descriptive correlational study was conducted. A total of 105 individuals between the ages of 19 and 44 from the Alto Valle of Río Negro and Neuquén participated in the study. Data were collected using a psychological well-being questionnaire, an adapted questionnaire to measure the sense of life, and a sociodemographic questionnaire with closed-ended questions.

The results show normotypical values of psychological well-being, medium-high values in all dimensions of the sense of life, and significant relationships between the sense of life and psychological well-being. Additionally, significant relationships were found between dimensions of psychological well-being and sociodemographic factors.

The study concludes that strengthening the sense of life and developing emotional competencies could be key to promoting well-being in the young population of the region. Based on these findings, the implementation of community interventions focused on reflection about life goals and the development of emotional skills is suggested.

1.3. Keywords: Psychological well-being; Sense of life; Alto Valle population.

2. Introducción

2.1. Delimitación del objeto de estudio

Desde los años 70, la psicología ha centrado su atención en el análisis de la satisfacción vital. El componente cognitivo de esta satisfacción se denomina bienestar y se describe como la evaluación global que las personas hacen de sus vidas, es decir, el grado en que encuentran agradables sus estilos de vida (Veenhoven, 1991). En esta perspectiva, el bienestar surge como resultado de una adaptación exitosa a ciertos entornos. En términos generales, una persona puede experimentar alta satisfacción en un aspecto de su vida y baja en otro, dependiendo de su capacidad de adaptación a esas áreas específicas. La satisfacción global con la vida se considera artificial, ya que el bienestar no es un componente universal, sino que varía según el contexto vital correspondiente (Diener et al., 1985). Según Michalos (1986), el bienestar resulta de la ecuación expectativas / logros.

A partir de los años 80, se comenzaron a estudiar las variables personales que podían moderar la sensación de bienestar, tales como los rasgos de personalidad y los objetivos vitales. Posteriormente los estudios sobre la satisfacción vital se centraron en el análisis de sus tres elementos: afecto positivo, afecto negativo y bienestar. Sin embargo, algunos autores destacaron la importancia de incluir aspectos como los vínculos sociales, la autonomía personal, el sentido de la vida, los propósitos y el control sobre el entorno, los cuales son esenciales para un desarrollo óptimo. Estos, considerados como factores protectores, actuarían como barreras ante situaciones estresantes, brindando la capacidad de narrar la realidad de manera que se promueva el desarrollo personal positivo (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Compas et al. (1995) argumentan que es crucial identificar factores protectores que actúen como barreras contra eventos o situaciones estresantes, promoviendo un mejor ajuste psicológico y adaptación al entorno. Estos autores coinciden en la necesidad de implementar

intervenciones que mejoren la calidad de vida, centradas en potenciar variables que promuevan el bienestar y la calidad de vida, en lugar de sólo reducir riesgos. Por tanto, el bienestar psicológico no implica la ausencia de situaciones o contextos estresantes o emociones desagradables, sino un proceso dinámico de cambio personal y resiliencia ante esas situaciones (Li & Hasson, 2023).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), define a la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”. Según la OMS, la salud mental es parte del bienestar que sustenta las capacidades individuales y colectivas de las personas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo que nos rodea. Basándonos en estas definiciones, la salud mental es un derecho humano fundamental, esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

2.2. Planteo del problema

Con relación al bienestar psicológico, Ryff (1995) sostiene que tener un propósito claro y significativo contribuye significativamente al bienestar general de la persona. En este sentido, Frankl (2015), afirma que encontrar un sentido en la vida es crucial para el bienestar psicológico. Según Frankl, la búsqueda de significado puede ayudar a las personas a superar situaciones difíciles y a encontrar una razón para vivir, mejorando su bienestar general. Esta búsqueda de sentido es una motivación primaria en todo ser humano, incluso más importante que la búsqueda de placer o poder. Esta búsqueda de sentido puede ser una fuente crucial de resiliencia y bienestar. De esta manera, autores como Riff (1995) y Frankl (2015), coinciden en que el sentido de la vida y el bienestar psicológico se encuentran intrínsecamente conectados. Encontrar propósito y significado es clave para lograr y mantener un bienestar psicológico óptimo.

Dada la importancia de los desarrollos teóricos construidos hasta el momento en torno al bienestar psicológico y el sentido de vida, resulta fundamental promover estos conceptos en la población para mejorar la calidad de vida de las personas. Fomentar el desarrollo de estas habilidades y estrategias permitirá a los individuos enfrentar los desafíos de la adultez con mayor eficacia. Al mismo tiempo, comprender cómo estos factores influyen en el bienestar puede guiar la creación de intervenciones efectivas que fomenten un desarrollo personal y social saludable. Por ello, el presente estudio se interroga sobre ¿Cuál es el estado de bienestar psicológico y sentido de la vida en los jóvenes y adultos jóvenes entre 18 y 44 años del Alto Valle de Río Negro y Neuquén? ¿Existe relación entre el bienestar psicológico, el sentido de la vida y las variables sociodemográficas en la muestra analizada?

2.3. Objetivos

2.4. Objetivo General

Analizar y describir el estado actual de bienestar psicológico y el sentido de la vida en jóvenes y adultos jóvenes entre 19 y 44 años del Alto Valle de Río Negro y Neuquén, y analizar las posibles relaciones con las variables sociodemográficas de la muestra.

2.5. Objetivos específicos

- Analizar y describir el estado actual de bienestar psicológico en jóvenes y adultos jóvenes y evaluar las posibles relaciones con las variables sociodemográficas.
- Analizar y describir el sentido de la vida en jóvenes y adultos jóvenes y evaluar las posibles relaciones con las variables sociodemográficas.
- Evaluar la relación entre el bienestar psicológico y el sentido de la vida en jóvenes y adultos jóvenes y evaluar las posibles relaciones con las variables sociodemográficas.

2.6. Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el estado actual de bienestar psicológico que tienen las personas jóvenes y adultos jóvenes? ¿Existe relación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas analizadas?
- ¿Cuál es el sentido de la vida que tienen las personas jóvenes y adultos jóvenes? ¿Existe relación entre el sentido de la vida y las variables sociodemográficas analizadas?
- ¿Existe relación entre el bienestar psicológico, el sentido de la vida y las variables sociodemográficas en personas jóvenes y adultos jóvenes?

2.7. Hipótesis

- Existe relación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas analizadas.
- Existe relación entre el sentido de la vida y las variables sociodemográficas analizadas
- Existe relación entre el bienestar psicológico y el sentido de la vida en personas jóvenes y adultos jóvenes.

2.8. Fundamentación

El presente estudio pretende analizar y describir el estado actual de bienestar psicológico y el sentido de la vida en personas jóvenes y adultos jóvenes del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. En este sentido, el trabajo pretende realizar un aporte teórico y cuantitativo significativo en el campo ya que se enmarca en una larga tradición de investigación sobre el bienestar psicológico y el sentido de la vida, temas ampliamente debatidos desde los años 70 y 80. Al integrar conceptos fundamentales como el bienestar y el sentido de la vida, este trabajo contribuye a una comprensión más profunda de cómo estos factores interactúan y se influyen mutuamente.

Desde un punto de vista metodológico, el estudio se distingue por su enfoque en una población específica: los jóvenes y adultos jóvenes del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. Esta delimitación geográfica y demográfica permite una exploración detallada de cómo los aspectos sociales y económicos propios de esta región influyen en el bienestar psicológico y el sentido de la vida.

En cuanto a los aportes prácticos, los datos hallados podrán ayudar a los profesionales psicólogos a formular intervenciones psicológicas y programas de promoción del bienestar en esta población. Por último, el estudio puede ser utilizado como base para políticas públicas orientadas a mejorar la calidad de vida en esta población, considerando las particularidades del contexto regional.

3. Estado del arte

A continuación, se presentan investigaciones empíricas relacionadas con el planteamiento del problema propuesto en el presente trabajo. Se seleccionaron 10 antecedentes publicados en revistas científicas con un rango de nueve años de publicación. Para una presentación más clara se han ordenado los artículos según el foco en la problemática que abordan en: 1) Sentido de Vida, 2) Bienestar Psicológico y 3) Sentido de Vida y Bienestar Psicológico.

3.1. Sentido de la vida

De Aquino et al. (2017) realizaron un estudio en Brasil con el objetivo de examinar cómo la percepción ontológica del tiempo y la sensación de presencia y búsqueda de sentido varían a lo largo del ciclo de vida. Los autores realizaron un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal. Con el fin de escoger a los participantes, realizaron un muestreo no probabilístico de conveniencia. Finalmente, participaron 766 voluntarios, mayoritariamente mujeres (59%), distribuidos en los siguientes grupos de edad: Juventud ($N = 350$; 18 a 24 años), Joven adulto ($N = 195$; 25 a 34 años), Adulto ($N = 110$; 35 a 59 años) y Tercera edad ($N = 111$; 60 a 87 años). Para la recolección de los datos, los autores recurrieron a un cuestionario Sentido de la Vida (CSV) para la medición de la variable Sentido de Vida. Para la medición de la variable percepción ontológica del tiempo recurrieron a la Escala de Percepción Ontológica del Tiempo (EPOT). Por último, realizaron preguntas demográficas para relevar información básica sobre los participantes.

Los principales hallazgos de De Aquino et al. (2017) fueron que el sentido de la vida se incrementa conforme se avanza en las fases de la vida, que la búsqueda de sentido disminuye a medida que los participantes envejecen y que los adultos y las personas de la tercera edad perciben una mayor presencia de sentido en el presente en comparación con los jóvenes. Por último, se encontró que los promedios en la dimensión de futuro fueron menores

en las fases más maduras. Como conclusión, los autores sugieren que la percepción de sentido de la vida aumenta con la edad, mientras que la búsqueda de sentido disminuye. En este sentido, los autores refieren que el patrón de resultados hallados en este estudio es consistente con la literatura existente y tiene implicaciones clínicas, indicando que las intervenciones psicológicas pueden necesitar adaptarse a las diferentes etapas del ciclo de vida para abordar efectivamente las necesidades cambiantes en la percepción de sentido y temporalidad.

En un estudio llevado a cabo por Malonda et al. (2018) en España, los autores se propusieron conocer en qué medida se relacionan los niveles de autoestima y sentido de la vida en estudiantes universitarios y analizar el efecto modulador de la variable sexo. Para este fin, los autores utilizaron un muestreo no probabilístico por accesibilidad sin incentivos para la participación. La muestra final estuvo compuesta de 106 estudiantes universitarios (78 mujeres y 28 hombres) de una universidad privada de Salamanca, España, con edades comprendidas entre los 18 y 26 años. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron, por un lado, la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), y por otro lado el Purpose-In-Life Test (PIL).

Los resultados más relevantes hallados por Malonda et al. (2018), muestran que no se encontraron diferencias significativas en los niveles de autoestima ni en el sentido de la vida en función del género. Hallaron una correlación positiva significativa entre autoestima y sentido de la vida, indicando que una autoestima sana es una condición necesaria pero no suficiente para un sentido vital positivo. En conclusión, los resultados de este estudio indican que la autoestima se correlaciona positivamente con el sentido de la vida. Además, no se observaron diferencias significativas en función del género en ninguna de las variables estudiadas. La investigación sugiere estudios futuros con muestras más grandes y

heterogéneas, y la posibilidad de estudios longitudinales para mejorar la comprensión de estas relaciones.

Por otra parte, Moreno et al. (2020) en España, realizaron un estudio empírico con enfoque cuantitativo. El objetivo principal fue comprobar los resultados obtenidos en investigaciones previas sobre el desarrollo del sentido de la vida en jóvenes preuniversitarios y universitarios, centrándose en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de Galicia, y compararlos con estudiantes de Salamanca. Los autores recurrieron a un muestreo no probabilístico para la selección de la muestra. La muestra estuvo constituida finalmente por 237 estudiantes de 3º y 4º de ESO de la provincia de Pontevedra, distribuidos en 67 mujeres de 3º de ESO, 67 mujeres de 4º de ESO, 50 varones de 3º de ESO y 51 de 4º de ESO. Para la comparación, se utilizó una muestra adicional de 572 estudiantes de Salamanca. Para la recolección de datos los autores recurrieron al Purpose in Life Test (PIL), diseñado por Crumbaugh y Maholick (1964), para medir el grado en que las personas perciben su vida como significativa y con propósito.

Los resultados del estudio hallados por Moreno et al. (2020) indicaron diferencias significativas en el sentido de la vida entre los estudiantes de Galicia y Salamanca. Se observó que los estudiantes de Galicia presentaban un mayor desarrollo del sentido de la vida en comparación con sus pares de Salamanca. Además, se identificaron variaciones en función del sexo y el curso académico. Concluyendo, los autores detallaron que es esencial promover una educación integral que incluya la enseñanza del sentido de la vida y el bienestar personal, fundamentada en valores auténticos y virtudes humanas. Esto contribuirá a desarrollar una cultura de felicidad y realización personal. Asimismo, proponen la implementación de programas educativos que fomenten el desarrollo del potencial humano y la felicidad, extendiendo esta propuesta a contextos iberoamericanos.

En un estudio de tipo cuantitativo de alcance correlacional llevado a cabo en Colombia por Osorio Castaño et al. (2022) se analizó la relación entre el sentido de vida, la ansiedad y la depresión en un grupo de adolescentes y jóvenes. Los autores realizaron un muestreo no probabilístico. La muestra total estuvo conformada por 596 jóvenes colombianos, de 18 a 24 años ($M = 21$, $DE = 1.74$, 68% mujeres y 32% hombres). Para la recolección de datos, los autores recurrieron a un cuestionario de datos sociodemográficos para analizar las variables edad, nivel educativo, nivel socioeconómico, sexo, lugar de procedencia, antecedentes de salud, y tratamiento psicológico o psiquiátrico. Para la medición de la variable sentido de vida utilizaron la Escala Dimensional del Sentido de Vida y la Escala para la Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) para evaluar síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

Osorio Castaño et al. (2022) hallaron que la variable sentido de vida se asoció negativamente con ansiedad y depresión. Por otra parte, los participantes que puntuaron más elevado en sentido de vida mostraron menores niveles de ansiedad y depresión. Por último, se encontraron diferencias significativas en función del diagnóstico de enfermedad, consumo de sustancias psicoactivas, y el estrato socioeconómico. Aquellos sin diagnóstico de enfermedad, sin consumo de sustancias, y de mayor estrato socioeconómico, mostraron mayores niveles de sentido de vida y menores niveles de ansiedad y depresión. Como conclusión, los autores destacaron que el sentido de vida se presenta como una variable significativa y protectora contra la ansiedad y la depresión en jóvenes. Estos hallazgos sugieren la inclusión del sentido de vida en programas de intervención y prevención para reducir síntomas de ansiedad y depresión en esta población.

Por otra parte, en un estudio realizado en Argentina por Del Río et al. (2023) de tipo cuantitativo de alcance correlacional, los autores analizaron la relación entre la percepción de sentido de vida y la percepción temporal en estudiantes universitarios de 18 a 25 años, y

examinaron si estas variables difieren dependiendo del tipo de gestión de la universidad (privada o pública). Para la selección de los participantes, los autores realizaron un muestreo no probabilístico por conveniencia. Participaron del estudio 225 estudiantes universitarios (93 de universidades públicas y 132 de universidades privadas), con edades entre 18 y 25 años. Con el fin de medir las variables, los autores utilizaron el test Purpose in Life Test (PIL-Test): De Crumbaugh y Maholick (1964), adaptado y validado en Argentina por Gottfried (2016) y el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI) utilizado para medir la percepción temporal en diferentes dimensiones.

Los principales hallazgos realizados por Del Río et al. (2023) demostraron correlaciones positivas entre el sentido de vida y las subescalas de pasado positivo y futuro. Al mismo tiempo, se observaron correlaciones negativas entre el sentido de vida con el pasado negativo y el presente fatalista. De esta manera los estudiantes de universidades privadas puntuaron más alto en pasado negativo y más bajo en presente fatalista en comparación con los estudiantes de universidades públicas. Como conclusión, los autores remarcaron que encontrar sentido a la vida es un factor protector que mejora la calidad de vida y promueve una actitud esperanzadora hacia el futuro. Las diferencias observadas entre estudiantes de universidades públicas y privadas sugieren que el contexto institucional podría influir en la percepción temporal y en la búsqueda de sentido de vida. Esta investigación ofrece una nueva perspectiva sobre cómo las experiencias universitarias y el tipo de institución educativa pueden impactar en aspectos psicológicos fundamentales como el sentido de vida y la percepción del tiempo.

3.2. Bienestar Psicológico

En un estudio descriptivo comparativo, realizado en Argentina, Massone y Urquijo (2014), compararon el bienestar psicológico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata en función de la edad y el género. Para la selección de la muestra, los autores

recurrieron a un muestreo no probabilístico incidental. Finalmente, la muestra estuvo compuesta por 376 estudiantes de diversas carreras de la Universidad Nacional de Mar del Plata (72% mujeres y 28% hombres), con una media de edad de 24.8 años ($DE = 6.05$). Para la recolección de los datos, los autores recurrieron a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada al español por Van Dierendonck (2006). Los principales resultados hallados demostraron que las mujeres expresaron una mayor autopercepción de *Crecimiento Personal* que los hombres ($U = 11800, p = .01$). Los adultos (30-45 años) mostraron mayor percepción de *Crecimiento Personal* que los jóvenes (19-29 años) ($U = 3942.00, p = .04$). No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres ni entre grupos de edad en las demás dimensiones: Autoconcepto, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno y Satisfacción Vital. En conclusión, los autores sugieren que el género y la edad influyen principalmente en la percepción de *Crecimiento Personal*, lo que podría estar relacionado con una mayor preocupación de las mujeres por desarrollar sus potencialidades y con el enfoque de las personas mayores en metas intrínsecas.

Por otro lado, en un estudio cuantitativo y comparativo realizado en población española y argentina, Muratori et al. (2015), compararon los niveles de felicidad y bienestar psicológico de personas españolas y argentinas, y analizaron la incidencia de variables sociodemográficas y el papel mediador de la felicidad en las diferencias en el bienestar psicológico entre ambos países. Los autores recurrieron a un muestreo no probabilístico por conveniencia para la selección de la muestra. Finalmente participaron 355 adultos (193 argentinos y 162 españoles). En cuanto a la distribución por género, el 72% fueron mujeres y el 28% hombres, sin diferencias significativas en la edad promedio entre las muestras de ambos países. Para la medición de la variable *felicidad subjetiva*, los autores recurrieron a la Escala de Felicidad Subjetiva (Subjective Happiness Scale) de Lyubomirsky & Lepper

(1999). Para la medición de la variable *Bienestar Psicológico* recurrieron a la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006).

Como principales hallazgos, Muratori et al. (2015) encontraron que los participantes españoles se sienten más felices, mientras que los argentinos exhiben un mayor bienestar psicológico en términos de crecimiento personal y propósito en la vida. También se identificaron diferencias en función del género y el estado civil. Las mujeres argentinas destacaron en dominio del entorno, mientras que las mujeres españolas se diferenciaron en relaciones positivas. Los autores concluyeron que, la felicidad actúa como un mediador en las diferencias en bienestar psicológico entre ambos países, excepto en el dominio del entorno.

En un estudio llevado a cabo en España por Mayordomo et al. (2016), los autores evaluaron las diferencias en las dimensiones del bienestar psicológico en función de los grupos de edad, sexo y su interacción. La muestra consistió en 706 participantes, estos se dividieron en tres grupos de edad: jóvenes (≥ 18 años), adultos (≥ 40 años) y adultos mayores (≥ 65 años). Se excluyeron aquellos con una puntuación inferior a 24 en el Mini-Mental State Examination (MMSE) por posible deterioro cognitivo. El instrumento para la recolección de datos fue la escala de bienestar psicológico de Ryff.

Los resultados más relevantes fueron, por un lado, la disminución con la edad en las dimensiones de relaciones positivas con otros y crecimiento personal, dominio del entorno y pérdida de autonomía en adultos mayores. Por otro lado, la autoaceptación fue diferente entre sexos según la edad. Las mujeres mostraron un descenso en su crecimiento personal con la edad, mientras que el dominio del entorno aumentó con la edad adulta, mostrando mayor estabilidad en mujeres. Los autores concluyeron en la necesidad de fomentar las relaciones sociales y las propias capacidades de los sujetos es recomendable para mejorar el bienestar psicológico.

Por otro lado, Herrera et al. (2018) realizó un estudio en Ecuador de tipo cuantitativo descriptivo con el fin de conocer el papel predictor de la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico y social en la salud mental de los estudiantes universitarios. Los autores llevaron a cabo un muestreo no probabilístico. La muestra final estuvo compuesta por 982 participantes. Los instrumentos utilizados para la medición de las variables fueron el cuestionario de Satisfacción con la Vida (SV) para la medición de la variable satisfacción con los aspectos generales de la vida. El cuestionario de Bienestar Psicológico para la medición del grado de crecimiento y desarrollo personal. El cuestionario de Salud General para la medición de la variable salud mental. Y, el cuestionario de Bienestar Social, para la medición de las variables interés, la preocupación e involucramiento social.

Como resultado Herrera et al. (2018) hallaron que los niveles de bienestar y salud mental de los participantes se encontraban por encima del punto de corte, indicando niveles moderadamente elevados. Sin embargo, la situación económica, el bienestar social y la satisfacción con la vida presentaron prevalencias de riesgo significativas, con puntuaciones bajas que indican déficit. Estas prevalencias fluctuaron entre el 19% y el 31%. En conclusión, este estudio mostró la existencia de una relación significativa entre la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y social, y la salud mental de los estudiantes universitarios. Además, se encontraron diferencias estadísticas en función del sexo y del tipo de institución educativa, sugiriendo que estos factores pueden influir en la variabilidad de los resultados. Los autores resaltaron además, la importancia de estos factores en la salud mental y subrayaron la necesidad de considerar estos aspectos en intervenciones futuras.

En un estudio llevado a cabo por Jorquera Gutiérrez (2021), en la Región de Atacama, Chile, se utilizó un diseño no experimental transeccional con el fin de describir y comparar el bienestar psicológico de trabajadores de la minería, la educación y la salud, en función de diversas variables sociodemográficas y laborales. Además, se comparó el bienestar

psicológico de estos trabajadores con el de una muestra de estudiantes universitarios. Para este fin, se utilizó un muestreo no probabilístico intencional. La muestra final estuvo compuesta por 415 participantes, distribuidos entre trabajadores de educación (26.3%), salud (35.2%), minería (15.4%) y estudiantes universitarios (23.1%). Los instrumentos que se utilizaron para este fin fueron, por un lado, cuestionario de datos sociodemográficos, en el cual se recopiló información sobre edad, nivel educativo, nivel socioeconómico, sexo, lugar de procedencia, antecedentes de salud y tratamiento psicológico o psiquiátrico. La Escala Dimensional del Sentido de Vida (EDSV), esta evaluó el sentido de vida, la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y, por último, la Escala de Ansiedad y Depresión, para medir la ansiedad y la depresión en los participantes.

Los principales resultados hallados por Jorquera Gutiérrez (2021) indican diferencias significativas en el bienestar psicológico entre los distintos grupos de trabajadores y los estudiantes universitarios. Los trabajadores de la educación y la salud mostraron niveles de bienestar psicológico diferentes en comparación con los estudiantes universitarios. En conclusión, los resultados indicaron que el bienestar psicológico varía según las condiciones laborales y sociodemográficas de los trabajadores. Además, se encontró que los niveles de bienestar psicológico son distintos entre trabajadores y estudiantes universitarios. Los autores sugirieron sugiere que estos hallazgos pueden contribuir a la creación de programas de intervención y prevención que beneficien a trabajadores en diferentes contextos.

En un estudio más reciente, Pacheco et al. (2021) llevó a cabo en México, una investigación cualitativa con un enfoque fenomenológico, con el fin de analizar las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios y su relación con la pandemia de COVID-19. Para la selección de la muestra, los autores realizaron un muestreo no probabilístico. La muestra final quedó constituida por 35 estudiantes de la licenciatura en psicología de una universidad pública. Se recurrió a la observación participante, la narrativa,

grupos de discusión, y métodos de la psicoterapia humanista, como fantasías guiadas, ejercicios estructurados y juegos analógicos.

Los principales resultados hallados por Pacheco et al. (2021) fueron que los participantes identificaron áreas en las que necesitan trabajar para aceptarse a sí mismos (Autoaceptación). Además, los participantes coincidieron en que la toma de decisiones es crucial para el desarrollo y la madurez en esta etapa de sus vidas (Autonomía). Por otro lado, los estudiantes consideraron necesario reforzar su resiliencia para adaptarse a la modalidad de clases en línea (Dominio del entorno). Por último y en relación con el crecimiento personal, los estudiantes mostraron una necesidad constante de mejorar, especialmente en el ámbito escolar, a pesar de sentirse desmotivados por las clases en línea. En este sentido destacaron que establecer nuevas metas los ayudó a comprometerse con ellos mismos y con la universidad. Como conclusión los autores remarcaron que los estudiantes universitarios pueden mantener un bienestar psicológico adecuado durante sus estudios mediante recursos como la autonomía, la autoaceptación, la creación de redes de apoyo y la construcción de relaciones positivas con sus pares.

3.3. Sentido de vida y Bienestar Psicológico

En España, en un estudio de tipo cuantitativo, García Alandete et al. (2018), analizó el nivel de sentido de vida y bienestar psicológico, así como las relaciones entre estas variables en una muestra de adultos emergentes españoles. Para la selección de la muestra, los autores realizaron un muestreo no probabilístico por conveniencia. La muestra final estuvo compuesta por 333 adultos emergentes españoles (224 mujeres y 109 hombres) con edades entre 17 y 26 años, todos caucasianos, estudiantes de psicología y solteros. Para la recolección de datos los instrumentos utilizados fueron, por un lado, el Purpose-In-Life Test (PIL), en su versión española de 20 ítems para medir la percepción personal de sentido de

vida. Y, por otro lado, las Escalas de Bienestar Psicológico (EBP), en su versión española de 29 ítems para medir seis dimensiones de bienestar psicológico.

Los principales resultados hallados por García Alandete et al. (2018) fueron que, sentido de vida y bienestar psicológico global mostraron una correlación significativa positiva ($r_s = .64$). Así mismo, las dimensiones de bienestar psicológico también presentaron correlaciones significativas con el sentido de vida: Autoaceptación ($r_s = .69$); Relaciones positivas ($r_s = .38$); Dominio ambiental ($r_s = .57$); Autonomía ($r_s = .22$); Propósito vital ($r_s = .65$); Crecimiento personal ($r_s = .43$). Como conclusión, los autores refirieron que el sentido de la vida es un predictor significativo del bienestar psicológico.

En el mismo año, Góngora et al. (2018), llevó a cabo en Argentina un estudio comparativo transversal con el objetivo de comparar los niveles de satisfacción con la vida, significado en la vida, satisfacción en distintas áreas vitales, depresión y síntomas somáticos entre adultos de Buenos Aires en diferentes categorías del continuo de salud mental. Además, comparó los niveles de bienestar emocional, psicológico y social según variables demográficas como sexo, edad, ocupación y nivel educativo. Los investigadores recurrieron para la selección de la muestra a un muestreo no probabilístico, intencional. Finalmente, la muestra se conformó por 460 adultos (50% hombres, 50% mujeres) de Buenos Aires, con edades entre 18 y 85 años. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: a) Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) que fue utilizado para evaluar el bienestar emocional, bienestar social y bienestar psicológico; b) La Escala de Depresión CES-D, utilizada para la medición de la variable depresión; c) La Escala de Síntomas Somáticos de Schaffer, utilizada para la medición de la variable síntomas somáticos; d) La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), para medir satisfacción con la vida; e) El Cuestionario de Significado en la Vida (MLQ) utilizado para la medición de la variable significado de la vida

y, f) El Índice de Bienestar Personal (PWI) para la medición de la variable Bienestar personal.

Como resultado Góngora et al. (2018) halló que, los adultos en la categoría de salud mental floreciente mostraron mayores niveles de satisfacción con la vida, satisfacción en diferentes áreas vitales y presencia de significado en la vida, junto con niveles más bajos de depresión y síntomas somáticos. Aquellos con niveles educativos más altos presentaron mayor bienestar psicológico y social. Se observó mayor bienestar social en adultos de edad media (30-60 años) y en trabajadores independientes.

4. Marco Teórico

El contexto actual de la humanidad, por el tipo de trabajo, las relaciones interpersonales superficiales, y el consumismo exacerbado, contribuye a un alejamiento de la persona consigo misma, dificultando el contacto fundamental con sus propias emociones y necesidades internas (Bauman, 2007; Seligman, 2011). Según Bauman (2007), este distanciamiento de uno mismo no sólo impide un adecuado autoconocimiento, sino también exagera la desorientación y el malestar psicológico, haciendo más difícil la búsqueda de un bienestar genuino. La alienación provocada por la cultura del consumismo y las relaciones fragmentadas genera una desconexión que afecta la capacidad de las personas para reflexionar sobre su propia vida y estado emocional afectando gravemente el bienestar psicológico de las personas.

Durante las décadas de 1970 y 1980, el campo del bienestar psicológico y la salud mental experimentó avances significativos que moldearon la psicología positiva moderna y establecieron una base sólida para investigaciones y teorías contemporáneas (Peterson y Seligman, 2004).

En la década de 1970, se produjeron desarrollos claves en la conceptualización del *bienestar subjetivo* o *bienestar psicológico*. En el ámbito de la autoestima, Branden (1969) hizo una aportación significativa explorando la relación entre la autoestima y la percepción del valor personal, así como la capacidad para enfrentar y superar desafíos. Branden demostró cómo la autoestima actúa como un determinante clave del bienestar y cómo influye en la capacidad de los individuos para alcanzar sus metas y mantener un equilibrio emocional.

Por otra parte, Rutter (1979), introdujo al campo de la psicología el término *resiliencia*. Rutter utilizó el término para describir el fenómeno observado en algunos niños que, a pesar de estar expuestos a factores de riesgo o situaciones adversas, lograron

desarrollar una adaptación y funcionamiento exitosos. Su trabajo se centró en identificar los factores que contribuyen a esta capacidad de recuperación en contextos de adversidad. Este enfoque permitió comprender mejor cómo las características personales y las estrategias de afrontamiento contribuyen al bienestar psicológico (Maddi, 2005).

Por otro lado, Diener (1984) perfeccionó herramientas metodológicas para evaluar la felicidad y la satisfacción vital, enfocándose en cómo los individuos perciben y valoran su propia existencia. Su trabajo destacó la importancia de la autoevaluación en la experiencia subjetiva del bienestar, convirtiéndose en un pilar fundamental para su evaluación.

Simultáneamente, Lazarus et al. (1984) realizaron contribuciones esenciales al estudio del estrés y sus mecanismos de afrontamiento. El modelo de Lazarus sobre el afrontamiento transaccional proporcionó una perspectiva comprensiva sobre cómo las percepciones cognitivas y las estrategias de afrontamiento influyen en la experiencia del estrés y, en consecuencia, en el bienestar psicológico. Este modelo subrayó la importancia de las dinámicas interactivas entre el individuo y su entorno, y cómo estas interacciones afectan la salud mental.

Por otra parte, el enfoque existencialista de Viktor Frankl ofreció una perspectiva profunda sobre cómo la búsqueda de propósito y significado de la vida contribuye al bienestar, destacando la importancia de la dimensión existencial en la salud mental. Del mismo modo, el enfoque humanista representado por Carl Rogers y Abraham Maslow, jugó un papel crucial durante la década del 1940, en adelante. Aunque sus contribuciones se originaron en décadas anteriores, su influencia permaneció vigente. Rogers y Maslow desarrollaron conceptos como la autorrealización y el potencial humano, que siguieron moldeando la conceptualización del bienestar, enfatizando el crecimiento personal y la realización del potencial como componentes esenciales del bienestar psicológico (Peterson y Seligman, 2004).

Otro de los aportes relevantes a la consolidación teórica sobre el bienestar psicológico, son los introducidos por la Teoría de la Autodeterminación, propuesta por Deci y Ryan (1985). En ella, se distingue entre motivación intrínseca (que surge del interés personal o disfrute en la actividad en sí) y extrínseca (impulsada por recompensas externas). Ambas, proporcionaron una comprensión más sofisticada de cómo la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (i.e., autonomía, competencia y relación) influyen en el bienestar y la motivación, subrayando la importancia de estos factores en la promoción de un bienestar psicológico duradero (Deci et al., 1985).

En la década de 1980, el campo de la salud psicológica continuó extendiéndose y diversificándose. Martin Seligman, aunque consolidó su enfoque en psicología positiva en los años 90, sentó las bases en los años 80 con sus investigaciones sobre el optimismo aprendido y el carácter. Estos estudios influyeron notablemente en la promoción de la salud mental y la perspectiva positiva de la vida (Peterson y Seligman, 2004).

Uno de los enfoques contemporáneos más relevantes es el de *bienestar integral y los modelos multidimensionales*. Estos modelos, como el de bienestar eudaimónico desarrollado por Ryff (1989), reconocen que el bienestar no se limita a la experiencia de emociones positivas, sino que también implica la autorrealización y la consecución de una vida con propósito y significado.

En el presente trabajo integrador final, se ha adoptado como marco teórico referencial, los aportes de Ryff al campo del bienestar psicológico.

4.1. Bienestar Psicológico

El término bienestar psicológico hace referencia a cómo las personas pueden alcanzar un estado de funcionamiento óptimo y de realización personal, enfatizando la presencia de bienestar y restando valor a la presencia de malestar tales como tener enfermedades o problemas emocionales. Según Ryff (1989), el bienestar psicológico es un estado en el que la

persona alcanza un equilibrio positivo entre diferentes aspectos de la vida que contribuyen a su desarrollo y funcionamiento óptimo (Ryff, 1989).

El enfoque de Ryff se basa en una integración de diferentes teorías y corrientes dentro de la psicología, como la psicología humanista, el desarrollo a lo largo del ciclo vital, la psicología existencial, y conceptos filosóficos clásicos. Para Ryff, el bienestar psicológico no se limita solamente a la experiencia de emociones positivas o la satisfacción con la vida, como sugieren otras teorías de bienestar subjetivo. Su propuesta es más compleja, abarcando varios aspectos cruciales del crecimiento y el desarrollo individual (Van et al., 2008).

Según Van et al. (2008), uno de los pilares fundamentales en el modelo de Ryff es la psicología humanista, especialmente las ideas de Abraham Maslow y Carl Rogers. Por un lado, Maslow, en su teoría de la autorrealización, destaca la importancia del desarrollo continuo y la búsqueda de un propósito significativo en la vida, conceptos que están directamente representados en la dimensión de crecimiento personal del modelo de Ryff. Por su parte, Carl Rogers, al centrar su enfoque en la aceptación incondicional y el desarrollo del *yo*, aporta la base para la dimensión de autoaceptación en el modelo de bienestar psicológico de Ryff.

Ryff incorpora elementos de las teorías del desarrollo del ciclo vital, como las propuestas por Erik Erikson. Erikson (1980), sugiere que el desarrollo humano atraviesa diversas etapas, cada una con sus propios desafíos psicosociales. Lograr superar estos desafíos, como la consolidación de la identidad o la creación de relaciones significativas, es crucial para mantener el bienestar a lo largo de la vida. Ryff de acuerdo con estos lineamientos teóricos, adopta esta idea, argumentando que el bienestar psicológico no solo implica adaptarse a estos desafíos, sino también la capacidad de crecer y prosperar a través de ellos (Van et al., 2008).

Por otra parte, la psicología existencial con los desarrollos teóricos de Viktor Frankl y la filosofía clásica (Aristotélica) han desempeñado un papel importante en la concepción teórica de bienestar Psicológico de Ryff (Van et al., 2008). Entre los aportes más destacados tomados de la psicología existencial se destacan Frankl (2006) quien sostiene que encontrar un propósito es esencial para superar las dificultades y vivir una vida plena. De manera similar, el concepto aristotélico de *eudaimonía* se incorpora en el corpus teórico aportando la idea en el florecimiento humano y en la realización del potencial personal a través de la virtud (Frankl, 2006).

El modelo de bienestar psicológico se compone según Ryff (1989) de seis dimensiones fundamentales: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Cada una de estas dimensiones representa un aspecto esencial de lo que significa vivir bien y estar en un buen estado psicológico. Ryff sostiene que la *autoaceptación* implica una valoración positiva de uno mismo, aceptando tanto las fortalezas como las limitaciones personales. Las *relaciones positivas con los demás* destacan la importancia de formar y mantener vínculos afectivos y de apoyo, lo cual es crucial para la salud mental. Por otra parte, la *autonomía* se refiere a la capacidad de tomar decisiones independientes y resistir las presiones externas, mientras que el *dominio del entorno* implica la habilidad de gestionar eficazmente las demandas de la vida cotidiana. El *propósito en la vida* se enfoca en tener metas y una dirección clara, lo que otorga un sentido de significado a las acciones diarias. Finalmente, el *crecimiento personal* abarca el deseo y la capacidad de seguir desarrollándose y mejorando a lo largo de la vida (Springer et al., 2011).

Para Casullo (1998), el bienestar psicológico podría analizarse en función de las siguientes dimensiones: a) aceptación/control; b) autonomía; c) vínculos y, d) proyectos. Cada una de estas dimensiones ofrece una perspectiva única sobre cómo los individuos

gestionan su salud mental y su desarrollo personal. A continuación, se desarrolla cada una de estas dimensiones en detalle.

La dimensión de *aceptación/control* se refiere a la capacidad del individuo para aceptar sus propias características, tanto positivas como negativas, y al mismo tiempo ejercer un grado de control sobre su vida y su entorno. Esta dimensión implica un nivel de autorregulación emocional y cognitiva que permite a las personas enfrentar de manera efectiva los desafíos y dificultades de la vida. Casullo (1998) señala que el equilibrio entre la aceptación de uno mismo y el control sobre las situaciones externas es crucial para mantener un estado de bienestar psicológico óptimo.

Por otro lado, la *autonomía* es la capacidad del individuo para actuar en función de sus propios valores y creencias, sin depender excesivamente de la aprobación de los demás. Esta dimensión enfatiza la importancia de la independencia personal y la auto-determinación. Según Casullo (1998), una persona con alta autonomía es capaz de tomar decisiones propias, asumir responsabilidades por sus acciones, y mantenerse firme en sus convicciones frente a presiones sociales o externas. La autonomía es un indicador de un desarrollo psicológico saludable, ya que fomenta la autoestima y la confianza en las propias capacidades.

La dimensión de los *vínculos* refiere a la capacidad del individuo para establecer y mantener relaciones interpersonales significativas y saludables. Casullo (1998) considera que los vínculos son fundamentales para el bienestar psicológico, ya que proporcionan apoyo emocional, sentido de pertenencia y satisfacción social. Las relaciones positivas y estables ayudan a las personas a desarrollar habilidades de comunicación, empatía y cooperación, lo cual es esencial para una integración social efectiva. Esta dimensión resalta la importancia del apoyo social como factor protector contra el estrés y otros problemas psicológicos.

Finalmente, la dimensión *proyectos*, refiere a la capacidad de los individuos para establecer metas claras y significativas en su vida, así como para desarrollar estrategias

efectivas para alcanzarlas. Casullo (1998) argumenta que tener proyectos personales proporciona un sentido de propósito y dirección, lo cual es crucial para el bienestar psicológico. Esta dimensión está relacionada con la motivación, la autoeficacia y el crecimiento personal. Las personas con proyectos definidos tienden a experimentar mayor satisfacción con la vida, ya que sienten que sus acciones contribuyen a un objetivo más amplio y significativo.

En este sentido, las dimensiones de aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos son esenciales para comprender el bienestar psicológico, ya que integran aspectos de autorregulación, independencia, relaciones interpersonales y metas personales. Cada una de estas dimensiones contribuye de manera única al desarrollo de un estado de salud mental positivo y resiliente (Casullo, 1998).

4.2. Implicancias de la ausencia de bienestar psicológico

Como se ha desarrollado en párrafos anteriores, el bienestar psicológico es un estado de equilibrio emocional y mental que permite a los individuos experimentar una vida satisfactoria y significativa. Sin embargo, alcanzar y mantener este estado puede verse considerablemente dificultado por una serie de factores interrelacionados que afectan la salud mental y el funcionamiento general de la persona (Dodge et al., 2012).

Según Dodge et al. (2012) uno de los principales obstáculos para el bienestar psicológico es el estrés crónico. La exposición continua a niveles altos de estrés puede desencadenar una serie de respuestas fisiológicas y emocionales que, con el tiempo, conducen al agotamiento y al deterioro de la salud mental. El estrés prolongado interfiere con la capacidad de las personas para gestionar sus emociones y afrontar desafíos, lo que puede precipitar el desarrollo de trastornos psicológicos y reducir significativamente la calidad de vida.

Por otra parte, los trastornos de ansiedad y depresión representan otra barrera significativa para el bienestar psicológico. Condiciones como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno obsesivo-compulsivo y la depresión mayor alteran profundamente el estado emocional y la capacidad de disfrutar de la vida. Estas afecciones influyen, no solo el bienestar emocional, sino también la funcionalidad diaria, generando dificultades en las relaciones interpersonales y en el desempeño laboral (Barlow, 2002).

Del mismo modo, la baja autoestima resulta otro factor limitante en el mantenimiento del bienestar psicológico. Una percepción negativa de uno mismo, caracterizada por la falta de confianza y una autoevaluación desfavorable, puede restringir la capacidad de una persona para alcanzar sus metas y manejar efectivamente los desafíos. La baja autoestima disminuye la motivación y exacerba sentimientos de inadecuación, contribuyendo a un ciclo de insatisfacción y malestar emocional (Branden 1969).

Los problemas relacionales también juegan un papel crucial en la salud mental. Conflictos persistentes en el ámbito familiar, social o laboral pueden provocar sentimientos de soledad, rechazo y estrés. La calidad de las relaciones interpersonales impacta directamente en el bienestar psicológico, ya que el apoyo social y la conexión emocional son componentes esenciales para una buena salud mental (Uchino et al., 1996).

El trauma y el abuso ya sean físicos, emocionales o sexuales, pueden tener efectos devastadores y duraderos en el bienestar psicológico. Las experiencias traumáticas interfieren con la capacidad de una persona para regular sus emociones y desarrollar una visión positiva de sí misma y del mundo, lo que puede dar lugar a una serie de trastornos psicológicos y dificultades en la vida cotidiana (Herman, 2015).

La falta de autonomía también afecta negativamente al bienestar psicológico. La sensación de no tener control sobre la propia vida o de estar imposibilitado para tomar decisiones significativas puede generar sentimientos de impotencia y desmotivación. De este

modo, la capacidad de tomar decisiones autónomas es fundamental para el sentido de control personal y el bienestar general (Ryan y Deci 2000).

La pobreza y la privación constituyen un desafío importante para el bienestar psicológico. Las dificultades económicas y la falta de acceso a recursos básicos impactan negativamente en la calidad de vida, generando estrés y ansiedad. La privación material limita las oportunidades de desarrollo personal y el acceso a servicios de salud mental, exacerbando los problemas de bienestar (Mani et al., 2013).

Al mismo tiempo, los problemas de salud física también pueden influir en la salud mental. Las enfermedades crónicas y las condiciones físicas impactan el estado emocional y reducen la capacidad de disfrutar de la vida. La relación entre la salud física y mental es bidireccional, donde una afecta a la otra de manera significativa (McEwen, 2007).

La inestabilidad y los cambios drásticos en la vida, tales como alteraciones en el entorno familiar o laboral, pueden provocar inseguridad y estrés. La adaptación a cambios importantes requiere habilidades de afrontamiento robustas, y la incapacidad para manejar estos cambios puede interferir con el bienestar psicológico (Lazarus & Folkman, 1984).

La falta de apoyo social es otro factor crucial que afecta la salud mental. La ausencia de una red de apoyo sólida limita el acceso a recursos emocionales y prácticos, exacerbando el estrés y la sensación de aislamiento. El apoyo social actúa como un amortiguador frente al estrés y contribuye al bienestar general (Cohen y Wills, 1985).

Una resiliencia insuficiente frente a las adversidades también puede limitar el bienestar psicológico. La resiliencia, entendida como la capacidad para adaptarse y recuperarse de las dificultades, es esencial para manejar los desafíos y mantener un equilibrio emocional. La falta de resiliencia puede llevar a una sensación persistente de desesperanza y dificultad para superar obstáculos (Masten, 2001).

Los estilos de vida poco saludables son factores adicionales que pueden perjudicar el bienestar psicológico. Hábitos como la falta de ejercicio, una dieta inadecuada, el abuso de sustancias y la falta de sueño afectan negativamente el estado emocional y mental, contribuyendo a un deterioro general de la salud psicológica (Van y Spiegel, 1999).

Finalmente, las cogniciones negativas persistentes, como el pensamiento catastrófico o la autocrítica excesiva, pueden deteriorar la percepción del bienestar. Los patrones de pensamiento disfuncionales interfieren con la capacidad de las personas para mantener una visión equilibrada y positiva de sí mismas y de sus circunstancias (Beck, 1976).

Estos factores interrelacionados subrayan la complejidad del bienestar psicológico y la necesidad de abordajes integrales para su promoción y mantenimiento. La intervención efectiva suele requerir un enfoque multidimensional que considere tanto los aspectos psicológicos como los contextuales y fisiológicos que afectan el bienestar.

4.3. Sentido de la vida

El concepto de *sentido de la vida* ha sido un tema central en la filosofía y la psicología a lo largo de la historia, recibiendo de esta manera importantes contribuciones en diferentes épocas. Durante las décadas de 1970 y 1980, este concepto fue objeto de análisis profundo, especialmente en el contexto de las corrientes existencialistas y humanistas (Yalom, 1980).

En referencia a los orígenes y evolución de los desarrollos teóricos, el *sentido de la vida* ha sido una preocupación constante en la historia del pensamiento humano, remontándose a la filosofía antigua. Platón y Aristóteles abordaron cuestiones sobre el propósito y la finalidad de la existencia, planteando que la vida tenía un sentido en la consecución de un conocimiento superior o en la realización de la virtud. Sin embargo, es en la modernidad cuando el concepto se vuelve problemático, especialmente bajo la influencia

de movimientos como el nihilismo, que cuestiona la existencia de cualquier sentido inherente a la vida (Gosetti, 2020).

En la década de 1970, la filosofía existencialista, influenciada por pensadores como Jean-Paul Sartre y Albert Camus, sigue teniendo un impacto significativo. Estos autores argumentaron que la vida no tiene un sentido predeterminado y que es responsabilidad del individuo crear su propio significado a través de sus acciones y elecciones. Según estos autores, la existencia precede a la esencia, lo que implicaría que no existe un propósito dado de antemano, sino que cada persona debe construirlo (Gosetti, 2020).

Simultáneamente, la psicología humanista, con figuras como Carl Rogers y Abraham Maslow, comienza a explorar en paralelo el *sentido de la vida* desde una perspectiva positiva, centrada en el potencial humano. Maslow, en particular, introduce la idea de la *autorrealización* como el punto culminante de su jerarquía de necesidades, sugiriendo que encontrar un sentido en la vida es esencial para el desarrollo pleno de la persona (May, 1975).

Durante las décadas del 50-60, Viktor Frankl se convirtió en una figura central en el estudio del sentido de la vida a través del desarrollo de la logoterapia. Esta teoría sostiene que encontrar un propósito es fundamental para la salud mental, incluso en las circunstancias más adversas (Frankl, 1988). El sentido de la vida, según esta perspectiva, no es un concepto generalizable; es específico para cada persona y cada situación, y debe descubrirse más que crearse. La logoterapia, bajo estos preceptos, emergió como una rama de la psicoterapia enfocada en la búsqueda personal de significado (Meichenbaum, 2017). De esta manera, el sentido de la vida se define como una búsqueda única e individual, que no puede ser universalmente aplicada a todos. Su ausencia puede llevar a un profundo vacío existencial. Este sentido no es algo impuesto externamente, sino que se revela a través de la confrontación con la realidad y las decisiones personales tomadas en respuesta a esa realidad (Yalom, 1980). Cada momento de la vida, sin importar cuán desafiante o doloroso sea, tiene

un significado potencial, que puede encontrarse mediante la actitud frente al sufrimiento, la realización de tareas significativas y las relaciones interpersonales. Desde esta perspectiva, el ser humano no se define únicamente por lo que es en el presente, sino por lo que podría llegar a ser, es decir, por las posibilidades inherentes a su existencia aún por realizarse (May, 1983).

En logoterapia, se han identificado cuatro componentes esenciales del sentido de la vida: a) La Voluntad de Sentido, definida como la motivación principal del ser humano para encontrar un propósito en la vida. Esta voluntad permite a las personas superar obstáculos y enfrentar desafíos con una mayor resiliencia; b) El Valor del Sufrimiento, entendido como una fuente de significado. La forma en que una persona enfrenta el sufrimiento puede darle sentido a su existencia. Aceptar y enfrentar el dolor con dignidad podría transformar el sufrimiento en un desafío personal que confiere una misión única; c) Libertad Interior y Responsabilidad, que refiere a la capacidad de elegir la actitud frente a las circunstancias. Esta elección se presentaría como una manifestación de responsabilidad, ya que cada individuo debería ser responsable de encontrar y cumplir el sentido de su vida; y d) La Trascendencia y el Sentido Último. La búsqueda de sentido, no se limita a la existencia individual, sino que se extiende hacia algo más allá de uno mismo. Esto puede incluir valores espirituales, el servicio a los demás, o la dedicación a una causa que trascienda la vida personal. El sentido entonces se encuentra al desplegar tres tipos de valores: En los valores vivenciales, se encuentra el sentido del amor. En los valores creativos el sentido del trabajo y en los valores de actitud el sentido del sufrimiento. Este sentido, es lo que proporciona una dimensión de eternidad y propósito a la vida humana (Yalom, 1980).

Según Frankl (1988), la falta de sentido en la vida podría conllevar diversas dificultades, tanto en términos psicológicos como existenciales. A esta falta de sentido de la vida se la ha denominado *vacío existencial*. Este estado se caracteriza por una sensación de falta de propósito, insatisfacción profunda, y desesperanza. En la modernidad, según Frankl

(1988) el vacío existencial se presenta con elevada prevalencia debido a la pérdida de valores tradicionales y la creciente desconexión social. Tales factores, parecen generar que las personas se sientan desorientadas y sin rumbo. Por otra parte, el vacío existencial suele manifestarse en diversas formas, ya sea como la búsqueda compulsiva de placer, la adicción al trabajo, o como conductas autodestructivas. Estos comportamientos parecen resultar como intentos fallidos de llenar el vacío dejado por la falta de sentido. Sin un propósito claro, las personas tienden a caer en estados de apatía, ansiedad, y depresión, e incluso pueden llegar a considerar el suicidio como una salida a su sufrimiento (May, 1983).

La superación del vacío existencial como meta, no implica distraerse o buscar consuelo en el placer momentáneo. De este modo, según Frankl (1988), la verdadera solución radica en la búsqueda activa de un sentido personal que dé dirección y significado a la vida. Esta búsqueda resultaría en una tarea continua y dinámica, que requiere autoconocimiento, reflexión, y una disposición a enfrentar tanto las alegrías como las adversidades de la vida (Pruyser, 1976).

De esta manera, según Torrijo (2013), el sentido de la vida, enmarcado en la Logoterapia de Frankl, se articula en torno a conceptos fundamentales que guían al ser humano en su búsqueda de significado, incluso en situaciones adversas. Entre estas capacidades espirituales, el *autodistanciamiento* se destaca por permitir a las personas tomar una perspectiva objetiva de su sufrimiento. Esta habilidad facilita la decisión consciente de cómo enfrentar el dolor, recordando que la persona no es su síntoma, sino quien decide su actitud frente a este. Por otro lado, la *autotrascendencia* implica la capacidad de salir de uno mismo y centrarse en valores que van más allá del propio bienestar. Este proceso es esencial para encontrar sentido en la vida, al comprometerse con algo más grande, como el amor hacia los demás o hacia la naturaleza. En este sentido, según Torrijo (2013), implica la encarnación del valor, es el encuentro de una experiencia de aprendizaje, trasciende el placer y el poder,

alude a lo valioso, nos reconcilia con la vida y con los límites, nos une al sentido del misterio sostenido por la fe, nos aleja de sentimientos hostiles, adormece la lucha y la resistencia a lo ya vivido, incentiva el asombro, conlleva aceptación y entrega protagónica, fomenta el perdón, la reconciliación, la gratitud y la integración, lo que nos permite sentir paz en el encuentro con la propia misión, así mismo el sentido marca la pauta del ser.

En cambio, la autoconciencia es la capacidad que tenemos los seres humanos para reflexionar sobre nosotros mismos, ya no solo reflexionar sobre otro, sino sobre nuestros actos, actitudes, decisiones; en una palabra, sobre nuestro vivir. Cabe la aclaración que autoconciencia no es sinónimo de autoconocimiento, en todo caso este último, será una consecuencia de la autoconciencia. El despliegue de la autoconciencia permitirá la manifestación de otra capacidad, que es la libertad (Torrijo, 2013).

La *libertad* en este marco no se refiere a la capacidad de hacer lo que se desea, sino a la facultad de decidir cómo responder ante los condicionamientos impuestos por la vida, como enfermedades, traumas o limitaciones sociales. Aunque estos condicionamientos no pueden siempre ser controlados, la verdadera libertad reside en la elección de la actitud frente a ellos. Esta libertad está intrínsecamente ligada a la *responsabilidad*, que implica hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones y acciones. La responsabilidad, como componente esencial de la libertad, permite que cada decisión abra nuevas posibilidades, siendo clave en la búsqueda del sentido (Torrijo, 2013).

En este contexto, los *valores* se dividen en tres tipos: *creativos*, que se manifiestan en el trabajo y en la realización de acciones diarias que proporcionan sentido a través de la obra realizada; *vivenciales*, que surgen en el encuentro con otras personas o en el amor, otorgando un sentido profundo a la vida; y *de actitud*, que se expresan en situaciones límite, como el sufrimiento, y permiten descubrir un significado en los desafíos más difíciles (Torrijo, 2013).

En resumen, el *sentido de la vida* se revela como una búsqueda constante que va más allá del placer o el poder, centrándose en algo más profundo. No siempre es evidente en el momento en que se vive una experiencia, pero, con el tiempo, el individuo puede reflexionar y descubrir el *para qué* de las circunstancias vividas. Así, en situaciones donde ni el placer ni el poder son alcanzables, la búsqueda de sentido se convierte en la clave para superar las dificultades y avanzar hacia una existencia plena y significativa. Así, la vida se configura como un recorrido donde la autodistancia, la autotranscendencia, el sentido, la autoconciencia, la libertad, la responsabilidad y los valores son fundamentales para encontrar el sentido, incluso en los momentos más difíciles (Torrijo, 2013).

4.4. Corrientes terapéuticas psicológicas destinadas a mejorar el Bienestar

Psicológico y Sentido de la Vida

En el campo de la psicología, el bienestar psicológico se ha convertido en un foco central de estudio y aplicación terapéutica. Distintas corrientes terapéuticas fueron surgiendo con el objetivo de mejorar la salud mental y promover una vida más plena y satisfactoria. Entre ellas se destaca la *Logoterapia*, una corriente fundada por Viktor Frankl, que pone énfasis en la búsqueda de sentido como un componente esencial del bienestar psicológico, subrayando la importancia de la búsqueda de sentido como un componente esencial del bienestar psicológico (Seligman, 2011).

En un espacio terapéutico, la logoterapia se aplica mediante un enfoque centrado en ayudar al paciente a encontrar un sentido y propósito en su vida, especialmente en situaciones de sufrimiento o crisis existencial. Esta escuela se basa en tres principios fundamentales: la voluntad de sentido, la libertad de voluntad, y el sentido de la vida (Frankl, 1988). En la práctica, esta terapia recurre a varias técnicas específicas para facilitar este proceso. Una de las técnicas más utilizadas es la *intención paradójica*. En general, es utilizada para el

abordaje de fobias, ansiedad y comportamientos obsesivos. Se trata de una técnica que consiste en alentar al paciente a confrontar sus miedos de una manera intencional y consciente, incluso exagerándolos, para reducir la ansiedad asociada y modificar el patrón de respuesta automática (Frankl, 1988). El objetivo final es interrumpir el ciclo de anticipación ansiosa que refuerza el miedo y permite al paciente adoptar una nueva perspectiva frente a sus temores (Lantz, 1992).

Otra técnica relevante es la *derreflexión*, utilizada especialmente en casos donde el paciente está excesivamente enfocado en sí mismo o en sus síntomas. La derreflexión consiste en redirigir la atención del paciente hacia actividades o intereses externos significativos, promoviendo un enfoque menos egocéntrico y facilitando la superación de la angustia existencial (Frankl, 1988). Esta técnica se utiliza para ayudar a los pacientes a encontrar significado a través del compromiso con algo más allá de ellos mismos, como el servicio a los demás o el desarrollo de un talento personal (Lukas, 2000).

Además, la logoterapia enfatiza la importancia de *la actitud frente al sufrimiento*. En el contexto terapéutico, se busca que el paciente explore cómo puede encontrar un significado en su experiencia de sufrimiento, lo cual no implica negar el dolor, sino más bien adoptarlo como una oportunidad de crecimiento y transformación personal (Frankl, 1988). Esta actitud puede ser desarrollada a través de ejercicios reflexivos, diálogo socrático y la identificación de valores personales que den sentido a la adversidad (Wong, 2015).

En conjunto, estas técnicas permiten que el terapeuta guíe al paciente hacia un proceso de autodescubrimiento, ayudándolo a identificar y comprometerse con un propósito personal que le brinde una razón para vivir, incluso en situaciones de gran dificultad. Esta orientación hacia el sentido y el propósito no solo facilita la resiliencia, sino que también puede contribuir a una mejora general en la calidad de vida del paciente (Batthyány y Guttmann, 2005).

Otra de las técnicas actuales desarrolladas con el fin de mejorar el bienestar psicológico son la *terapia basada en la atención plena* (mindfulness). Este tipo de técnica sostiene un enfoque en el presente, trabajando al mismo tiempo la reducción del sufrimiento a través de la regulación emocional y la aceptación de las experiencias internas, lo cual disminuye el impacto del estrés y la ansiedad. Esta técnica se centra fuertemente en el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad personal. Se promueve la idea de que los individuos tienen la capacidad y responsabilidad de encontrar su propio sentido y propósito, independientemente de las circunstancias externas. Al mismo tiempo, enfatiza la capacidad de las personas para observar y gestionar sus pensamientos y emociones, fomentando la responsabilidad personal en la respuesta a las experiencias.

Por otra parte, la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT), desarrollada por Segal et al. (2013), combina la atención plena con la terapia cognitiva para ayudar a los individuos a reconocer y romper ciclos de pensamiento negativo, reduciendo así el riesgo de recaída en la depresión. Esta terapia proporciona herramientas para observar los pensamientos y emociones de manera más objetiva, facilitando una respuesta más adaptativa al estrés y mejorando la regulación emocional.

Por otro lado, la Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), creada por Kabat-Zinn (1990), ofrece un enfoque estructurado para el manejo del estrés, mediante la práctica de la atención plena. El MBSR ayuda a los individuos a desarrollar una mayor conciencia del momento presente, lo que les permite responder al estrés de una manera más equilibrada y menos reactiva. Esta metodología ha sido ampliamente estudiada y aplicada en diversos contextos clínicos y no clínicos, mostrando mejoras significativas en la reducción del estrés y el aumento del bienestar general.

Ambos enfoques, MBCT y MBSR, se alinean con la perspectiva de la psicología positiva, que enfatiza el fortalecimiento de las capacidades personales y la promoción del

bienestar. Esta corriente, impulsada por Seligman (2011), se centra en aspectos positivos como la gratitud y el optimismo, y busca fomentar un estilo de vida que promueva el florecimiento humano. La combinación de técnicas de atención plena con prácticas de psicología positiva y la Logoterapia de Frankl, que se enfoca en la búsqueda de sentido y propósito, refleja un enfoque integrador que aborda el bienestar psicológico desde múltiples dimensiones.

Además, en las últimas décadas, la psicología positiva aplicada fue ganando prominencia, ofreciendo así intervenciones prácticas que promueven el bienestar, como el cultivo de la gratitud, el optimismo y el fortalecimiento de las fortalezas personales. Estas intervenciones, fundamentadas en los trabajos de Seligman, buscan potenciar los aspectos positivos de la experiencia humana, promoviendo una vida más plena y satisfactoria (Seligman, 2011).

En conjunto, estas corrientes y técnicas terapéuticas —la Logoterapia, el mindfulness y la psicología positiva— ofrecen un enfoque integrador para la mejora del bienestar psicológico, abordando tanto la búsqueda de sentido y propósito, como la regulación emocional y el fortalecimiento de las capacidades personales. Este enfoque multidimensional refleja la complejidad del bienestar humano y la necesidad de abordarlo desde diversas perspectivas para lograr un impacto positivo duradero (Gilbert, 2010).

Por otra parte, el sentido de la vida ha sido también una temática que ha presentado determinados desarrollos terapéuticos.

La logoterapia, como ya ha sido desarrollada en párrafos anteriores, es una terapia centrada en el sentido de la vida. Este enfoque se basa en la idea de que el principal impulso motivacional en los seres humanos es la voluntad de encontrar un sentido a sus vidas (Frankl, 1985). En este abordaje terapéutico el terapeuta ayuda al paciente a identificar y perseguir un propósito significativo, utilizando técnicas como la reflexión, el diálogo socrático y la

modificación de actitudes para superar la desesperanza y la apatía. Una de las características centrales de esta terapia es su énfasis en la *autodeterminación* y *autenticidad* del individuo. Según Frankl (1985), la búsqueda de sentido es un impulso humano fundamental, y la terapia debe fomentar la capacidad del individuo para autodeterminar su vida y tomar decisiones que reflejen sus valores más profundos. Durante las sesiones terapéuticas, el profesional junto al paciente trabaja en que, este último, mediante un proceso de autodescubrimiento y reflexión, evalúe e identifique lo que resulta significativo en su propia vida. Es decir, la terapia psicológica que aborda el sentido de la vida se caracteriza por una profunda exploración de las cuestiones existenciales que confrontan al individuo, tales como la muerte, la libertad, el aislamiento y el significado (Yalom, 1980). Estas dimensiones existenciales resultan esenciales para comprender cómo una persona construye y experimenta su sentido de vida. En este sentido la función del terapeuta será guiar al paciente a través de este proceso, ayudándole a confrontar y reconciliarse con estas realidades de la existencia humana.

Otra característica importante es el enfoque en la resiliencia y la capacidad de trascender circunstancias difíciles mediante la búsqueda de sentido (Frankl, 1985). Este enfoque considera que, incluso en las situaciones más adversas, el ser humano tiene la capacidad de encontrar un propósito y, a través de él, superar el sufrimiento. Este proceso es fundamental para el desarrollo de la resiliencia, ya que permite a los individuos reinterpretar sus experiencias de manera que promuevan el crecimiento personal y el bienestar.

Por otra parte, la terapia existencial se centra en la búsqueda de sentido, autonomía y autenticidad en la vida humana (Yalom, 1980). Este enfoque terapéutico explora las tensiones que surgen de la confrontación con las condiciones inevitables de la existencia humana: la muerte, la libertad, el aislamiento existencial y la carencia de sentido (Spinelli, 2007; Yalom, 1980).

Uno de los principios fundamentales de la terapia existencial es el reconocimiento de la finitud de la vida. La conciencia de la muerte no solo se percibe como una fuente de angustia, sino también como una fuerza motivadora que impulsa al individuo a vivir de manera auténtica y significativa (Heidegger, 1927). En este sentido, la terapia se orienta a explorar cómo la persona maneja su miedo a la muerte y cómo puede convertir esta conciencia en una oportunidad para descubrir qué es lo que verdaderamente valora y desea en la vida (Van, 2012).

La libertad, otro concepto clave en esta terapia, implica reconocer que los seres humanos son responsables de sus elecciones y, por lo tanto, de dar forma a sus vidas (May, 1983). Esta libertad, aunque es una fuente de potencial y crecimiento, también puede generar ansiedad al enfrentar la vastedad de las posibilidades y la incertidumbre del futuro. El terapeuta existencial ayuda al paciente a explorar cómo esta libertad se manifiesta en su vida cotidiana, promoviendo la toma de decisiones conscientes y el reconocimiento de su propio poder para influir en su existencia (Bugental, 1987).

El aislamiento existencial se refiere a la comprensión de que, en última instancia, cada individuo está solo en su experiencia del mundo y debe encontrar su propio camino hacia la autenticidad (Spinelli, 2007). La terapia existencial se enfoca en cómo el paciente puede lidiar con esta soledad inherente, fomentando el desarrollo de relaciones auténticas y significativas que, aunque no eliminen el aislamiento, proporcionen un sentido de conexión genuina con los demás (Cooper, 2003).

En cuanto a su metodología, la terapia existencial suele emplear el análisis fenomenológico y el enfoque dialógico para facilitar una comprensión profunda de la experiencia subjetiva del paciente (Spinelli, 2005). El análisis fenomenológico permite al terapeuta y al paciente explorar la experiencia vivida tal como se presenta, sin imponer interpretaciones preconcebidas o teorías externas. Esta técnica ayuda al paciente a identificar

y clarificar sus emociones, pensamientos y percepciones, proporcionando una base para la autoexploración y el autoconocimiento (Langdridge, 2007).

El enfoque dialógico, por otro lado, se centra en la relación terapéutica como un espacio de encuentro genuino entre dos personas. En este contexto, el terapeuta actúa como un facilitador que se involucra activamente con el paciente, promoviendo un diálogo abierto y honesto que permite la exploración de dilemas existenciales, conflictos internos y el descubrimiento de significados personales (Van, 2012).

Por último, es preciso remarcar que la terapia existencial no procura como objetivo eliminar el sufrimiento, más bien ayudar al paciente a enfrentarlo con valentía y autenticidad. Se busca que el individuo logre vivir de acuerdo con sus propios valores, desarrolle una conciencia plena de su libertad y responsabilidad, y se relacione con otros de manera significativa y genuina (Van y Baker, 2005).

En la misma línea teórica y de abordaje, la terapia humanista se enfoca en la experiencia subjetiva del individuo y en su capacidad intrínseca para el crecimiento y la autoactualización (Rogers, 1951). Este enfoque considera que todos los seres humanos poseen un potencial innato para desarrollar una vida plena y significativa, siempre que se les brinde un entorno terapéutico caracterizado por la aceptación incondicional, la empatía y la autenticidad (Rogers, 1961).

Uno de los principios esenciales de la terapia centrada en la persona es la aceptación incondicional, el terapeuta acepta y valora al paciente sin condiciones, independientemente de sus pensamientos, emociones o comportamientos. Este principio crea un espacio donde el paciente se siente libre de explorar su experiencia interna sin temor al juicio o la desaprobación, esto facilita un autoconocimiento más profundo y promueve la aceptación de uno mismo (Cain, 2010). Este enfoque promueve un sentimiento de validación en el paciente, ayudándolo a enfrentar sus dilemas existenciales y a descubrir su propio sentido de vida.

En la práctica, la terapia centrada en la persona se caracteriza por su enfoque no directivo, implica que el terapeuta no busque imponer sus propias interpretaciones o soluciones, más bien facilitar un espacio seguro para que el paciente encuentre sus propias respuestas. Este proceso de facilitación se basa en la creencia de que el paciente, en el contexto adecuado, tiene la capacidad de resolver sus conflictos internos y de desarrollar una vida más significativa y auténtica (Rogers, 1961).

Para lograr esto, el terapeuta utiliza técnicas como la reflexión y la clarificación, que consisten en devolver al paciente sus propias palabras y sentimientos de una manera que promueva una comprensión más profunda de su experiencia (Cain, 2010). Esta técnica ayuda al paciente a sentirse escuchado y comprendido, y a su vez fomenta la autoexploración y el desarrollo de un sentido de vida personal.

El objetivo principal de la terapia humanista no es simplemente aliviar los síntomas, sino promover el crecimiento y la autoactualización del individuo. Se busca que el paciente alcance un mayor grado de congruencia entre su self real y su self ideal, lo que permite una mayor autenticidad y una vida más plena y significativa (Rogers, 1959). Este proceso implica ayudar al individuo a identificar y superar las barreras que lo limitan, como la falta de autoestima, el miedo al rechazo o las expectativas sociales, facilitando así su capacidad para tomar decisiones que reflejan sus verdaderos deseos y valores (Schmid, 2001).

Además, la terapia humanista enfatiza la importancia del sentido de agencia y autodeterminación del paciente, promoviendo un enfoque en la responsabilidad personal y en la capacidad de cada individuo para moldear su vida en función de sus propias aspiraciones y valores. En este contexto, el terapeuta actúa como un acompañante en el proceso de descubrimiento personal, en lugar de un experto que ofrece soluciones predefinidas (Rogers, 1961).

En resumen, diversas corrientes terapéuticas han demostrado ser efectivas para mejorar la identificación o construir un sentido de la vida en las personas. Los enfoques terapéuticos mencionados en este apartado comparten la premisa de buscar desarrollar la capacidad de encontrar un propósito significativo en la vida, manejar las emociones de manera efectiva y fomentar relaciones interpersonales auténticas y satisfactorias. De esta manera, el proceso terapéutico no solo facilita la superación de dificultades emocionales y existenciales, sino que también impulsa a los individuos a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, mejorar su capacidad de toma de decisiones y alcanzar una vida más plena y auténtica (Frankl, 1988; Rogers, 1961; Seligman, 2011).

5. Método

5.1. Diseño

Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo correlacional de diseño no experimental transversal. Las variables analizadas fueron: bienestar psicológico, sentido de la vida y variables sociodemográficas (edad, género, lugar de residencia, grupo familiar conviviente, estado civil, nivel de estudios alcanzados por el participante, nivel de estudios alcanzados por la madre, nivel de estudios alcanzados por el padre y nivel socioeconómico familiar).

5.2. Participantes

Participaron del presente estudio 105 personas ($N = 105$) entre los 19 y 44 años del Alto Valle de Río Negro y Neuquén ($M = 29.06$, $DE = 8.50$). El 59% ($n = 62$) eran de género femenino y 41% ($n = 43$) de género masculino. Se realizó un muestreo no probabilístico por accesibilidad.

En todos los casos se invitó a personas adultas a participar de manera voluntaria, y se les explicó los objetivos de la investigación. Además, se les solicitó a los participantes que firmaran un consentimiento informado.

5.3. Materiales

Para la recolección de datos sociodemográficos se construyó un cuestionario con preguntas cerradas. Para la medición de la variable *sentido de la vida* se confeccionó un cuestionario de orientación existencial, en base a los fundamentos teóricos logoterapéuticos Frankl (1992): autoconsciencia; autodistanciamiento; libertad; responsabilidad sentido y autotrascendeia, supervizados por la directora de la presente investigación. El mismo quedó conformado por 30 ítems en la cual los participantes debían marcar en una escala tipo likert ($0 = nunca$ a $3 = siempre$) su grado de acuerdo con la afirmación.

Por último, para la medición de la variable *bienestar psicológico* se recurrió a la Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico de Casullo (2002). La escala evalúa las siguientes dimensiones del constructo: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. La escala está compuesta por 13 ítems que los participantes deben leer y responder sobre lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Cada ítem se puntúa en una escala Likert (1 = *En desacuerdo* a 3 = *De acuerdo*). Los ítems de la escala se encuentran redactados en formato directo, obteniéndose la puntuación total de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. El instrumento cuenta con una confiabilidad total de 0.70.

5.4. Procedimiento

En primer lugar, por medio de comunicación telefónica, vía WhatsApp, se realizó el contacto con cada una de las personas seleccionadas para completar los formularios, de manera personal. Se procedió a la presentación y se detallaron los objetivos del presente trabajo. A continuación, se les envió vía WhatsApp un formulario de Google que contenía el consentimiento informado y los instrumentos de recolección de datos que debía completar cada participante. Finalmente, una vez aceptada la participación y completado el formulario, los participantes enviaron un mensaje telefónico avisando que habían terminado de completar su participación en el estudio.

5.5. Análisis de datos

Los análisis estadísticos se realizaron utilizando la versión 2.5.7 de JAMOVİ (The jamovi project, 2024), un software de análisis estadístico de código abierto. Para el análisis de los datos sociodemográficos y de las variables *sentido de la vida* y *bienestar psicológico* se recurrió a estadística descriptiva (Frecuencia, Media y Desvío Estándar). Se analizó la normalidad de las variables *sentido de la vida* y *bienestar psicológico* con la prueba Kolmogorov-Smirnov, observándose normalidad en ambas variables ($p > .05$). Para el

análisis de la relación entre las variables *sentido de la vida* y *bienestar psicológico*, se recurrió a estadística inferencial de *r de Pearson*. En el análisis de las relaciones entre sentido de la vida, bienestar psicológico y variables sociodemográficas se recurrió a *r de Pearson* (relación entre variables con nivel de medición escalar y *rho* de Spearman (relación entre variables con nivel de medición escalar y ordinal).

5.6. Aspectos éticos

Se requirió a los participantes completar el consentimiento informado y se les proporcionó información de contacto para la posibilitar la comunicación con el hacedor del presente estudio a fin de poder realizar cualquier pregunta o recomendación. Se garantizó confidencialidad de la información recopilada y se informó a los participantes la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno. El presente estudio siguió los lineamientos éticos de la American Psychological Association (APA, 2010). La muestra participó de forma voluntaria siguiendo las pautas de la Declaración de Helsinki y la normativa de protección de datos.

6. Resultados

En la presente investigación, participaron 105 personas con residencia en el Alto Valle de Río Negro y Neuquén. En primer lugar, se analizaron las variables sociodemográficas de la muestra. Se halló que 85.3% ($n = 87$) informaron que su lugar de residencia era la provincia de Neuquén, mientras que el 14.7% ($n = 15$) residían en la provincia de Río Negro. Por otra parte, y en referencia al grupo de convivencia de los participantes, se encontró que el 56.5% ($n = 61$) informó convivir con sus familiares, el 28.7% ($n = 31$) informó convivir con su pareja, el 9.3% ($n = 10$) informó vivir solo/a y por último, el 5.6% ($n = 6$) informó convivir con amigos.

En referencia al estado civil de la muestra, se encontró que el 53.8% ($n = 56$) informó ser soltero/a y el restante 46.2% ($n = 48$) informó estar en pareja.

En cuanto al nivel de estudios alcanzados por el participante, el 25% ($n = 26$) informó tener estudios universitarios incompletos. El 25% ($n = 26$) estudios secundarios completos, el 25% ($n = 26$) secundarios incompletos, el 12.5% ($n = 12$) estudios terciarios completos, el 6.7% ($n = 7$) estudios terciarios incompletos, el 2.9% ($n = 3$) estudios universitarios completos y el 2.9% ($n = 3$) restante informó tener estudios primarios completos. En cuanto al nivel de estudios alcanzados por la madre, el 23.8% ($n = 25$) de los participantes informó que su madre tenía estudios secundarios completos. El 21.9% ($n = 23$) informó que su madre tenía estudios secundarios incompletos, el 19% ($n = 20$) estudios primarios completos, el 14.3% ($n = 15$) estudios terciarios completos, el 8.6% ($n = 9$) estudios universitario completos, el 7.6% ($n = 8$) estudios primarios incompletos y el 2.9% ($n = 3$) restante informó que su madre tenía estudios universitarios incompletos. En cuanto al nivel de estudios alcanzados por el padre, el 22.8% ($n = 23$) de los participantes informó que su padre tenía estudios secundarios completos. El 20.8% ($n = 21$) informó que su padre tenía estudios primarios incompletos, el 19.8% ($n = 20$) estudios secundarios incompletos, el 18.8% ($n =$

19) estudios secundarios completos, el 5.0% ($n = 5$) estudios terciarios completos, el 5.0% ($n = 5$) estudios universitarios incompletos y el 5.0% ($n = 5$) restante informó que su padre tenía estudios universitarios completos. En la Figura 1 se muestran los niveles de estudios alcanzados por los participantes, en la Figura 2 los niveles de estudios alcanzados por las madres de los participantes y, en la Figura 3 los niveles de estudios alcanzados por los padres de los participantes.

Figura 1

Nivel de estudios alcanzados por los participantes

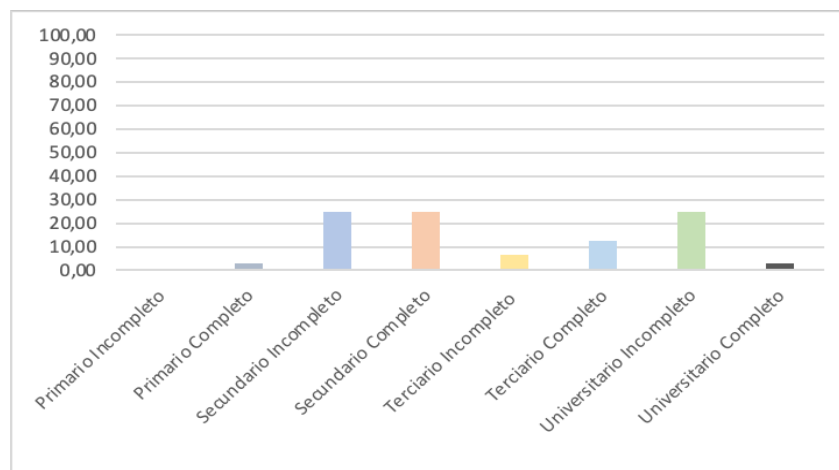


Figura 2

Nivel de estudios alcanzados por las madres de los participantes

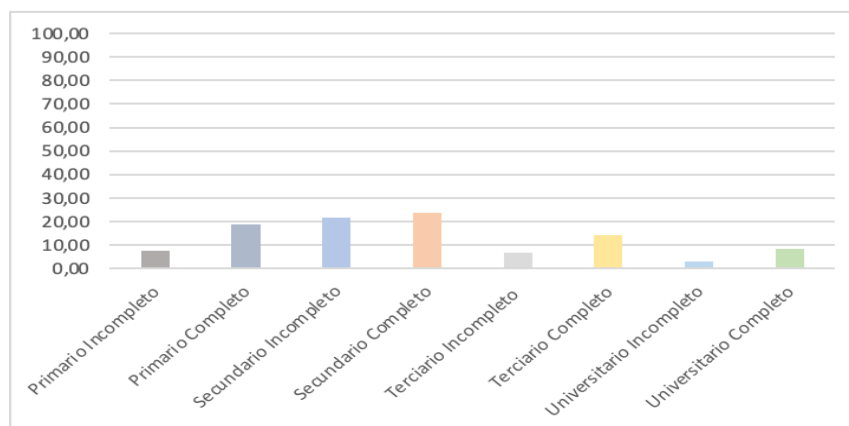
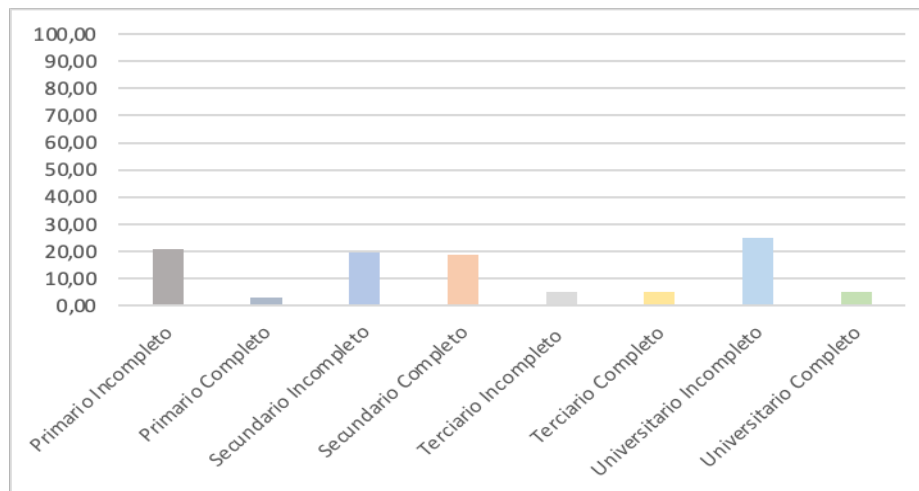


Figura 3

Nivel de estudios alcanzados por los padres de los participantes



Por último, y en referencia al nivel socioeconómico familiar de la muestra, se halló que el 6.7% ($n = 7$) indicaron poseer un nivel socioeconómico bajo, el 91.4% ($n = 96$) informó poseer un nivel socioeconómico medio y el 1.9% ($n = 2$) informó un nivel socioeconómico alto.

Con el fin de dar respuesta al Objetivo específico 1 se analizó el bienestar psicológico de los participantes. Se encontró que la muestra puntuó un bienestar psicológico dentro del rango de normalidad ($M = 34.60$, $DE = 2.89$). En cuanto a las dimensiones analizadas en el instrumento se halló que la *dimensión proyectos* puntuó más elevado ($M = 2.85$, $DE = .27$), que la *dimensión aceptación/control* ($M = 2.77$, $DE = .34$), que la *dimensión vínculos* ($M = 2.74$, $DE = .31$) y que la *dimensión autonomía* ($M = 2.22$, $DE = .49$).

A continuación, se exploró la posible relación entre el bienestar psicológico de los participantes y las variables sociodemográficas analizadas. Se hallaron relaciones significativas entre las puntuaciones obtenidas en bienestar psicológico y la edad de los participantes ($r_{(103)} = .313$, $p = .001$) y entre bienestar psicológico y estado civil ($r_{(103)} = .246$, $p = .012$). Además se hallaron relaciones significativas entre la *dimensión autonomía* y el grupo conviviente de los participantes ($r_{(104)} = .194$, $p = .047$), *dimensión autonomía* y

edad ($r_{(104)} = .379, p = .001$) y dimensión autonomía y nivel educativo del padre ($r_{ho(104)} = -.213, p = .033$). Por último, se hallaron relaciones significativas entre la dimensión aceptación/control y estado civil de los participantes ($r_{ho(104)} = .195, p = .047$). No se hallaron otras relaciones significativas entre bienestar psicológico y las variables sociodemográficas ($p > .138$).

Por otra parte, y para dar respuesta al Objetivo específico 2 se analizó el sentido de la vida de los participantes. Se encontró que la muestra puntuó un sentido de la vida con un puntaje medio total de 61.80, ($DE = 6.93$). En relación a las diferentes dimensiones que analiza el instrumento, se halló que la dimensión que mayores valores obtuvo fue la *dimensión sentido* ($M = 2.44, DE = .38$), seguido de la *dimensión autoconciencia* ($M = 2.38, DE = .63$), la *dimensión autotrascendencia* ($M = 2.12, DE = .29$), seguido por la *dimensión libertad* ($M = 1.93, DE = .39$), seguido de la *dimensión responsabilidad* ($M = 1.91, DE = .46$) y por último, la *dimensión autodistanciamiento* ($M = 1.38, DE = .46$). Por otro lado, en el análisis de la evaluación de las dimensiones de valores personales que registra el instrumento utilizado, se encontró que la muestra puntuó más elevado en la *dimensión valores creativos* ($M = 2.30, DE = .80$), seguido por la *dimensión valores de actitud* ($M = 2.29, DE = .99$) y por último la *dimensión valores vivenciales* ($M = 2.08, DE = .28$).

En las Figuras 4 y 5 se muestran gráficamente los valores hallados en la muestra para cada dimensión analizada.

Figura 4

Valores medios hallados en las diferentes dimensiones de sentido de la vida

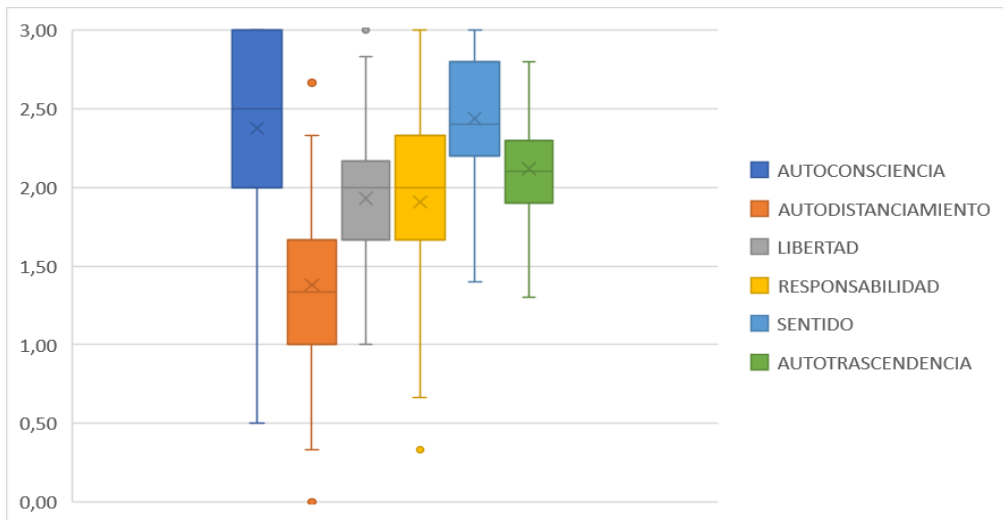
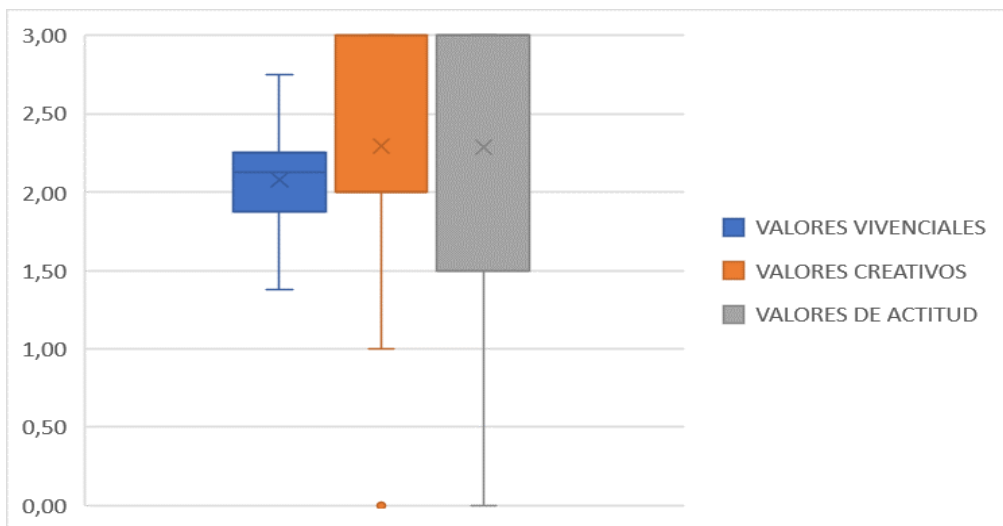


Figura 5
Valores medios hallados en las diferentes dimensiones de valores de sentido de la vida



Así mismo, en el análisis de las posibles relaciones entre sentido de la vida y variables sociodemográficas no se hallaron relaciones estadísticamente significativas ($p > .245$).

Por último, y con el fin de dar respuesta al Objetivo específico 3, se analizó con *r de Parson* si existe relación entre bienestar psicológico y sentido de la vida. Se halló una relación positiva significativa entre ambas variables analizadas, $r_{(103)} = .397, p = .001$. Al mismo tiempo se analizaron las diferentes dimensiones de bienestar psicológico y su relación con el sentido de la vida. Se hallaron relaciones significativas entre la dimensión

aceptación/control y sentido de la vida ($r_{(103)} = .423, p = .000$) y relaciones significativas entre la dimensión proyectos y sentido de la vida ($r_{(103)} = .255, p = .009$).

7. Discusión y Conclusiones

En la presente investigación, y con el fin de dar respuesta al Objetivo específico 1 se analizó el bienestar psicológico de jóvenes y adultos jóvenes del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. Los resultados mostraron que la muestra analizada presentó un bienestar psicológico normotípico (correspondiente al percentil 50) con valores muy cercanos a los datos obtenidos para la población Patagónica (Casullo et al., 2002). Estos hallazgos resultan concordantes con los realizados en una muestra de jóvenes y adultos jóvenes de la ciudad de Buenos Aires por Góngora y Castro Solano (2018).

En cuanto a las dimensiones analizadas en el instrumento se halló una puntuación elevada en la dimensión *aceptación/control*. Estos resultados indicarían que la muestra presentó una elevada sensación de control y de autocompetencia, mostrando la posibilidad de crear y manipular contextos para la adecuación de sus propias necesidades. Al mismo tiempo, estos valores indicarían que la muestra es capaz de aceptar múltiples aspectos de sí mismos, incluyendo los aspectos funcionales y disfuncionales (Casullo, 1998). Por otra parte, se obtuvieron puntuaciones altas en la dimensión *autonomía*, lo que indicaría que los participantes del estudio logran tomar decisiones de modo independiente y asertivo, confiando la mayoría de las veces, en su propio juicio a la hora de tomar decisiones (Casullo, 1998). En referencia a la dimensión *vínculos*, la muestra obtuvo puntuaciones elevadas, indicando la capacidad de establecimiento de buenas relaciones, con capacidades afectivas y empáticas (Casullo, 1998). Por último, en la dimensión *proyectos*, los participantes del estudio obtuvieron puntuaciones altas, indicando que la muestra analizada presenta metas y proyectos en la vida, manifestando valores capaces de generar sentido a su vida y que en definitiva, logran dar significado a su existencia (Casullo, 1998).

Por otra parte, los hallazgos realizados en el análisis de las relaciones entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas, se encontró que la edad de los

participantes se encuentra relacionada positivamente con el bienestar psicológico. Es decir, que a mayor edad, mayores puntuaciones de bienestar psicológico obtuvo la muestra. Estos resultados son coincidentes con Muratori et al. (2015) quien encontró relaciones significativas entre la edad y el bienestar psicológico, encontrando específicamente relaciones entre la dimensión autonomía y la edad, tal como fue hallado en los resultados del presente estudio. Estos resultados podrían explicarse según Moratori et al. (2015) debido al desarrollo personal que logran las personas habitualmente en sus vidas conforme se van haciendo adultos, es decir, a medida que las personas cumplen años podría esperarse un aumento de la percepción de independencia, control y metas vitales.

En cuanto a las relaciones halladas en la presente investigación entre bienestar psicológico y estado civil, estos resultados replican también los hallazgos de Muratori et al. (2015). Estos resultados han sido explicados por el autor mostrando que el estado civil parece relacionarse con la autonomía debido a que las personas divorciadas o solteras presentan un mayor interés por desarrollar su propio potencial y autoconocimiento, en comparación con los casados o que viven en pareja. Del mismo modo, las personas con relaciones de pareja estable, parecen exhibir una mayor sensación de control e influencia sobre el contexto y mayores posibilidades de desarrollar sus potencialidades y crecer como personas, en comparación con los solteros.

Por último, es importante destacar un hallazgo novedoso de este estudio: la relación negativa entre la dimensión de autonomía y el nivel educativo del padre. Aunque no se encontraron antecedentes empíricos que hayan explorado esta relación, es razonable hipotetizar que los individuos con padres de menor nivel educativo han debido enfrentar situaciones difíciles de manera más independiente, lo que ha favorecido el desarrollo de su autonomía. En cambio, aquellos con padres de mayor nivel educativo (y, por lo tanto, con más recursos cognitivos y económicos) han podido recibir mayor protección frente a

situaciones complejas de la vida. Este hallazgo resulta interesante y merece ser investigado en mayor profundidad en futuros estudios.

En referencia al Objetivo específico 2, se halló que la muestra puntuó un sentido de la vida con un puntaje medio, indicando que los participantes analizados muestran un sentido de la vida desarrollado, dato que resulta consistente con el bienestar psicológico evaluado en los mismos participantes. Además, cabe destacar que en esta muestra se hallaron puntuaciones elevadas en la dimensión sentido, indicando que la muestra presenta elevados valores producto del encuentro con las experiencias de aprendizaje, logrando trascender el placer y el poder. En cuanto a la dimensión autoconciencia se hallaron valores elevados, lo cual indica que los participantes analizados han logrado desarrollar la capacidad para reflexionar sobre sí mismos, evaluando las propias actitudes y decisiones. Además, se hallaron también puntuaciones elevadas en la dimensión libertad. Esto podría interpretarse como que los participantes analizados han logrado desarrollar la facultad de decidir cómo responder ante los condicionamientos impuestos por la vida, tales como las enfermedades, traumas o limitaciones sociales. En este sentido, según Torrijo (2013) el desarrollo de esta facultad se encuentra estrechamente relacionada a la *responsabilidad*, que implica hacerse cargo de las consecuencias de las propias decisiones y acciones.

Por otro lado, las dimensiones libertad, responsabilidad y autodistanciamiento, los participantes lograron puntuaciones medias, lo que podría indicar la necesidad de trabajar alguna de las dimensiones para lograr un sentido de la vida más pleno.

Por último, no se hallaron relaciones significativas entre las puntuaciones obtenidas en sentido de la vida y las variables sociodemográficas. Estos hallazgos han resultado coincidentes con el trabajo realizado por Malonda et al. (2018), que no halló diferencias significativas entre el sentido de la vida en función del género y tampoco relaciones entre estas variables.

Sin embargo, algunos estudios como los realizados por De Aquino et al. (2017), quien halló relaciones significativas entre sentido de la vida y la edad, o los encontrados por Moreno et al. (2020) en el cual se observaron relaciones significativas entre las variables sentido de vida y el género y, los hallados por Osorio Castaño et al. (2022) quien halló relaciones significativas entre el sentido de la vida y los niveles socioeconómicos, dejan nuevas líneas de investigación abiertas que logren dirimir estos resultados opuestos, a los hallados en la presente investigación.

Así mismo, y en relación al objetivo específico 3, en este estudio se observaron relaciones significativas entre el bienestar psicológico y el sentido de la vida. Estos resultados replican los obtenidos por García Alandete et al. (2018) quienes hallaron que sentido de vida y bienestar psicológico global mostraron una correlación significativa positiva. Al mismo tiempo en el presente trabajo se hallaron relaciones significativas entre la dimensión aceptación/control y sentido de la vida y relaciones significativas entre la dimensión proyectos y sentido de la vida. Estos resultados también replican los hallazgos obtenidos por García Alandete et al. (2018) quienes encontraron correlaciones significativas entre el sentido de vida y la dimensión Autoaceptación y el sentido de vida y las relaciones positivas. Estos autores sostienen que los resultados hallados podrían indicar que el sentido de la vida es un predictor significativo del bienestar psicológico. Una posible explicación teórica de estos resultados puede basarse en la relación entre el sentido de la vida y el bienestar psicológico, ampliamente respaldada en la literatura académica. El sentido de la vida, definido como la percepción de que la vida tiene propósito y dirección, ha sido identificado como un factor crucial para el bienestar general y la salud mental de los individuos. Según Frankl (2006), encontrar un propósito en la vida es esencial para enfrentar las adversidades y lograr una existencia significativa. La falta de un sentido claro puede llevar a sentimientos de vacío y desesperanza, lo que impacta negativamente el bienestar psicológico. En este contexto, las

personas que reportan altos niveles de sentido de vida tienden a experimentar mayor bienestar, una mejor regulación emocional y niveles más bajos de ansiedad y depresión.

Como conclusión, en este estudio se han puesto a prueba tres importantes hipótesis que enriquecen el conocimiento actual en el campo del bienestar psicológico y el sentido de vida desde una corriente existencialista como la propuesta por Viktor Frankl. En relación a la primera Hipótesis, se hallaron datos empíricos a favor de la asociación entre algunas variables sociodemográficas y el bienestar psicológico. En cuanto a la segunda hipótesis no se hallaron evidencias empíricas que respalden la hipótesis de investigación sobre la relación entre el sentido de la vida y las variables sociodemográficas. Por último y en referencia a la tercera hipótesis, sí se hallaron evidencias empíricas a favor de ésta, encontrándose relaciones significativas entre el bienestar psicológico y el sentido de la vida.

8. Aportes y contribuciones de la investigación

Los resultados hallados en la presente investigación son un aporte significativo al campo de la psicología al identificar relaciones clave entre el bienestar psicológico, el sentido de la vida y variables sociodemográficas en jóvenes y adultos jóvenes del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. Los hallazgos, por una parte, confirman teorías previas sobre la importancia de encontrar un propósito en la vida para mejorar la salud mental. Por otro lado, sirven de antecedente empírico para la posible diagramación de intervenciones terapéuticas que fomenten la construcción del sentido de la vida mejorando de este modo su bienestar psicológico; específicamente aplicadas a poblaciones vulnerables como aquellas con dependencias a sustancias/conductas adictivas, población carcelaria, etc., Por otro lado, los hallazgos podrían ser de utilidad también para diagramar intervenciones preventivas en poblaciones adolescentes, mejorando de este modo la calidad de vida según transcurre la edad.

En resumen, este estudio no solo amplía el conocimiento teórico sobre las relaciones entre bienestar psicológico y sentido de la vida, sino que también tiene importantes implicaciones prácticas para futuras intervenciones.

9. Limitaciones del estudio

Como limitaciones, el presente estudio ha recurrido a la construcción de un cuestionario con el fin de evaluar el sentido de vida de las personas. Esto, podría ser una limitación en tanto es un instrumento que no ha sido validado previamente y que podría presentar problemas en la validez de constructo, en la validez de criterio (i.e., capacidad del instrumento para predecir un resultado relacionado o coincidir con una medida externa de referencia), en la confiabilidad (i.e., podría no producir resultados consistentes y estables a lo largo del tiempo y en distintas condiciones) y problemas en la sensibilidad (i.e., en su capacidad para detectar cambios o diferencias en el constructo que se está midiendo).

Por último, podría mencionarse que los resultados hallados no pueden ser extendidos a toda la población de referencia puesto que la muestra no fue seleccionada de forma probabilística, pudiendo encontrarse sesgos inintencionales en el muestreo realizado, tales como edad o nivel educativo. Estas variables deberían controlarse puesto que han mostrado estar relacionadas con las variables principales del estudio.

10. Futuras líneas de investigación

En una futura línea de investigación, se propone mejorar el proceso de muestreo mediante la implementación de un muestreo probabilístico más riguroso y sistemático. Este enfoque permitiría una selección más cuidadosa de los participantes, garantizando una representación más equilibrada de los diferentes grupos sociodemográficos. El objetivo final de esta mejora, es facilitar la realización de comparaciones estadísticas más precisas y

significativas entre diversas variables, como por ejemplo la edad, el género, el estado civil, entre otras, lo que contribuiría a una comprensión más profunda de cómo estos factores pueden influir en el sentido de la vida y el bienestar psicológico en jóvenes y adultos jóvenes.

Se propone, asimismo, llevar a cabo estudios que examinen de manera causal la influencia del sentido de la vida en el bienestar psicológico. Aunque el presente estudio analiza la relación entre estas variables, es importante destacar que la correlación no implica necesariamente causalidad. Por lo tanto, futuras investigaciones deberían centrarse en diseñar metodologías que permitan establecer una relación causal clara, como estudios longitudinales o experimentales, para obtener una comprensión más precisa de cómo el sentido de la vida puede afectar directamente el bienestar psicológico.

11. Propuesta de Intervención

11.1. Introducción

En el estudio realizado para ese trabajo integrador final se encontró que el sentido de la vida puede actuar como un factor clave para la mejora del bienestar psicológico. Si bien los datos hallados en relación al bienestar psicológico y al sentido de vida se encontraron en parámetros normales, el hallazgo de la existencia de relaciones entre las variables analizadas abre perspectivas alentadoras con respecto a la posible intervención en poblaciones vulnerables.

En poblaciones que presentan problemas de adicción a las drogas, el bienestar psicológico suele encontrarse afectado directamente. Las personas con adicciones tienden a experimentar altos niveles de angustia, baja autoestima, y falta de propósito, lo que interfiere con su capacidad para construir y mantener un sentido de vida significativo. De esta manera, el consumo problemático de sustancias no solo afecta directamente su salud mental, sino que también genera un círculo vicioso en el que la ausencia de un propósito claro incrementa la dependencia a las drogas como una vía de escape (Taylor, S. 2020).

En este sentido, el presente proyecto de intervención propone un abordaje integral e interdisciplinario que promueva el bienestar psicológico y asista en la construcción de sentido de la vida dirigido a personas adultas con problemas de adicciones que asisten al centro de rehabilitación A Ser.

La propuesta del presente taller representa una intervención comunitaria clave para jóvenes y adultos jóvenes del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. A través de la reflexión, la clarificación de valores y la adquisición de herramientas para manejar el estrés, esta propuesta busca promover como fin último, una mayor resiliencia, bienestar emocional y sentido de la vida en esta población.

11.2. Propuesta de intervención

Con el fin de implementar la propuesta de intervención se detallan a continuación los siguientes aspectos contemplados:

11.3. Objetivo general

- Promover el bienestar psicológico y fortalecer el sentido de la vida en jóvenes y adultos jóvenes que asisten al centro de rehabilitación *A Ser*, a través de la implementación de talleres participativos y terapéuticos.

11.4. Objetivo específicos

- Desarrollar un *taller participativo y terapéutico* que aborde temas relacionados con el bienestar psicológico, como la gestión de emociones, el autoconocimiento, y las habilidades de afrontamiento.
- Fomentar la *reflexión personal* y el autoconocimiento de los participantes, para que identifiquen sus valores y metas de vida, contribuyendo al desarrollo de un sentido de vida significativo.
- Implementar *estrategias de intervención* basadas en la psicología positiva, como la gratitud, la resiliencia y el establecimiento de objetivos, para mejorar la calidad de vida de los participantes.

11.5. Aspectos metodológicos

11.5.1 Población destinataria

La población destinataria abarca una franja etaria entre los 20 y 45 años con consumo problemático de sustancias psicoactivas. El taller se diseñará para la aplicación en un conjunto de 12 a 15 personas.

11.5.2. Profesionales intervinientes

Se trabajará interdisciplinariamente con psicólogos, un/a psiquiatra, y operadores quienes ayudarán con la temática a implementar.

11.5.3. Modalidad de trabajo propuesto

Se llevará a cabo con modalidad presencial, trabajando de manera grupal. Después de cada encuentro, si alguno/a de los/as presentes amerita de un espacio individual, se dispondrán entrevistas particulares con sus psicólogos de cabeceras propios de la institución, quienes trabajarán interdisciplinariamente entre miembros del equipo.

11.5.4. Cantidad de encuentros y organización horaria

Se propone un total de cuatro encuentros (un encuentro por semana) con una duración aproximada de 2 hs (con un break intermedio de entre 10 a 20 minutos máximos).

11.5.5. Lugar de encuentro

Programa A Ser, centro de rehabilitación. Los Malvones 360, ciudad de Neuquén.

11.5.6. Recursos económicos y materiales

Los gastos económicos y materiales serán subvencionados, en parte por el Ministerio de Salud y también por la municipalidad de Neuquén. Estos gastos incluyen: los honorarios de los profesionales que no trabajan para el hogar; materiales de librería, refrigerio/desayuno para el break intermedio.

11.5.7. Evaluación del proyecto

El proceso de evaluación del taller se realizará a través de cuestionarios y entrevistas al inicio y al final del proyecto.

11.6. Desarrollo de los encuentros:

Cada exposición incluirá una breve exposición de los conceptos *bienestar psicológico* y *sentido de la vida*, dinámicas participativas y ejercicios reflexivos grupales e individuales.

11.6.1 Encuentro 1: Introducción al bienestar psicológico y el sentido de la vida

En esta oportunidad se presentará una introducción y acercamiento general sobre los conceptos de bienestar psicológico y el sentido de la vida. Se abordará acerca de como el bienestar psicológico es un concepto multidimensional que engloba diversas áreas de la vida de una persona, como el desarrollo personal, las relaciones interpersonales y la capacidad para enfrentar adversidades. Se trabajará en la identificación de las diferentes dimensiones que a nivel personal permitan alcanzar un estado de satisfacción y autorrealización. Por otro lado, se propondrá el desarrollo e implementación de estrategias que faciliten encontrar un propósito de vida y gestionar las adversidades mediante el fortalecimiento de habilidades como la gestión emocional y el afrontamiento.

Desarrollo de la actividad: *Mi Mapa del Bienestar*

Después de esta introducción teórica, se llevará a cabo la actividad grupal "Mi Mapa del Bienestar", con el objetivo de que los participantes identifiquen las áreas que contribuyen a su bienestar personal. Esta dinámica incluirá aspectos como la alimentación saludable, el sueño de calidad, la fijación de metas realistas y la gestión del estrés. Durante la actividad, se enfatizará la relevancia de gestionar las emociones y desarrollar capacidades de afrontamiento para enfrentar las posibles adversidades.

Esta actividad orienta a una reflexión guiada en relación a ¿qué significa para mí tener un sentido de vida? Cada uno/a de los/as participantes darán sus propias conclusiones, incentivando el diálogo dinámico.

11.6.2. Encuentro 2: Reflexión personal y autoconocimiento

En este encuentro, se promoverá la reflexión personal y el autoconocimiento de los participantes, facilitando la identificación de sus valores y metas vitales. Este trabajo tendrá como fin permitir que las personas orienten sus acciones hacia objetivos que les resulten significativos. Este proceso de introspección resulta crucial para el desarrollo de una vida con propósito, lo cual, a su vez, tiene un impacto positivo en la satisfacción personal y la salud mental.

Para este encuentro se propondrá la actividad *descubriendo mis valores y metas*. El objetivo será fomentar el autoconocimiento y la reflexión sobre los valores y metas de vida en jóvenes adultos, para facilitar el desarrollo de un sentido más significativo de la vida. Su duración será de 60 minutos aproximados. Para este fin, será necesario contar con materiales como: hojas en blanco, lápices o lapiceras, cartulinas o papel kraft, rotuladores o marcadores de colores y un proyector o pizarra (opcional).

Desarrollo de la actividad:

1. Introducción (10 minutos): En este punto se explicará brevemente el objetivo del taller, mencionando la importancia de la reflexión personal y el autoconocimiento para el bienestar psicológico. Se presentará el concepto de *valores y metas*, definiendo cómo estos guían nuestras decisiones y nos permiten encontrar un propósito en la vida.
2. Dinámica de visualización guiada (15 minutos): Se pedirá a los participantes que cierren los ojos y realicen una breve respiración consciente. A continuación se guiará a una visualización en la que los participantes se imaginen dentro de 10 años, en un momento de su vida en el que se sienten profundamente satisfechos. Finalmente se realizarán preguntas como: *¿Qué están haciendo?; ¿Qué personas están a su alrededor?; ¿Qué valores o principios están guiando su vida en ese momento?*. Al

finalizar la visualización, se les solicitará que escriban en una hoja las impresiones más importantes que tuvieron durante la experiencia.

3. Identificación de valores (15 minutos): Se repartirá una lista de valores universales (e.g., honestidad, responsabilidad, compasión, éxito, etc.). Posteriormente se pedirá a los participantes que seleccionen los cinco valores que más resuenan con ellos y que creen que son fundamentales en sus vidas. En grupos de 3-4 personas, se invitará a los participantes a compartir por qué eligieron esos valores y cómo creen que influyen en sus decisiones diarias.
4. Reflexión sobre metas (15 minutos): Se solicitará que cada participante escriba tres metas que les gustaría alcanzar en los próximos cinco años, relacionadas con los valores que han identificado. A continuación se pedirá que reflexionen sobre cómo cada meta contribuye a construir un sentido más profundo y significativo en sus vidas. Si lo desean, pueden compartir sus metas en el grupo pequeño o en plenario.
5. Cierre (5 minutos): Sobre el final se invitará a los participantes a compartir cómo se sintieron durante la actividad y si lograron identificar algo nuevo sobre sí mismos. Concluir reforzando la importancia de vivir alineados con nuestros valores y metas, para desarrollar una vida con mayor sentido.

Esta dinámica permite no solo la identificación de valores y metas, sino también la integración grupal y el autoconocimiento, promoviendo un espacio seguro para la reflexión personal.

11.6.3. Encuentro 3: Estrategias de intervención

El objetivo central de este encuentro será aplicar estrategias de intervención fundamentadas en los principios de la psicología positiva, tales como la gratitud, la resiliencia y el establecimiento de objetivos, con el fin de mejorar la calidad de vida de los participantes. Para esto, se dispondrá de un grupo llamado *dinámico*, este espacio servirá como una

herramienta más del proyecto, en el mismo todos realizan una ronda y en el medio se disponen dos sillas enfrentadas una con la otra. Previo a esto, se pedirá que cada uno/a de ellos/as escriba en un papel aquellas cosas por las que expresan su gratitud. Posteriormente, por selección de los operados quienes dirigen la actividad, comenzarán a pasar de a duplas, enfrentados entre sí. Una vez autorizado el inicio de la actividad, dicha dupla se preguntarán entre sí, cuales son aquellos motivos o razones que hacen que expresen su gratitud personal cada día o ese día particular, como así también aquellas situaciones sobre las que fueron resilientes en esos días.

11.6.4. Encuentro 4: Plenario de síntesis y evaluación

Para concluir con esta serie de talleres, se evaluará el impacto que los talleres tuvieron sobre el bienestar psicológico y el sentido de la vida de los jóvenes y adultos jóvenes del centro de rehabilitación, para esto se usarán cuestionarios y entrevistas.

El primer momento será de una síntesis grupal, para esto los involucrados formarán una ronda alrededor de los coordinadores y de manera aleatoria y voluntaria comenzarán a dar sus devoluciones acerca de sus impresiones en relación al desarrollo del taller, y de los aspectos positivos que pudieron desarrollar a lo largo de los encuentros. Por último, los coordinadores realizarán el cierre y explicaran grupalmente el momento de evaluación. Se garantizará en todos los casos la libre participación del mismo.

A continuación, se procederá a la evaluación del bienestar psicológico y el sentido de la vida a través del cuestionario BIEPS (Bienestar psicológico) y la Escala Existencial.

Posterior a la realización de la evaluación de cada uno de los participantes, y habiendo comparado los resultados de las dos tomas (al inicio y al finalizar el taller), se realizará una devolución individual marcando las fortalezas y debilidades.

12. Referencias

- Amaral, A. P., Sampaio, J. U. Matos, F. R. N., Pocinho, M. T. S. de Mesquita, R. F., & Sousa, L. R. M. (2020). Depressão e ideação suicida na adolescência: implementação e avaliação de um programa de intervenção. *Enfermería Global*, 19(3), 1-35.
- Arevalos, D. H. (2020). El sentido de la vida y las prácticas ligadas al suicidio. Testimonios de jóvenes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 32, 52-63.
- Barlow, D. H. (2007). *La ansiedad y sus trastornos: Manual diagnóstico y terapéutico* (2da ed.). Polemos.
- Batthyány, A., & Guttmann, D. (2005). *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*. Springer.
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Fondo de Cultura Económica.
- Branden, N. (1980). *La psicología de la autoestima*. Editorial Diana.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Branden, N. (1969). The psychology of self-esteem: A new concept of man's psychological nature. (*No Title*).
- Brewer, J. A., & Garrison, K. A. (2018). *The role of mindfulness in psychotherapeutic practice: A comparison of logotherapy and mindfulness-based interventions*. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2261-2276. <https://doi.org/10.1002/jclp.22601>.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Paidós.
- Bugental, J. F. T. (1987). *The Art of the Psychotherapist*. W.W. Norton & Company.
- Cain, D. J. (2010). *Person-Centered Psychotherapies*. American Psychological Association.

- Camargo Barrero, J. A., et al. (2020). Sentido de vida, depresión y ansiedad en población rural de un municipio de Cundinamarca-Colombia. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(4), 210-211.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Cooper, M. (2011). *Terapias existenciales*. Desclée De Brouwer.
- Casullo, M. M. (1998). *Evaluación de síntomas depresivos en estudiantes adolescentes*. En M. M. Casullo (Ed.), *Adolescentes en riesgo: Identificación y orientación psicológica* (pp. 29-68). Buenos Aires: Paidós.
- Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689-695. <https://doi.org/10.1038/nn.3093>.
- De Aquino, T. A. A., Gouveia, V. V., Gomes, E. S., y Melo de Sá, L. B. (2017). La percepción de sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386. doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3728>.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1996). *Motivación intrínseca y autodeterminación en el comportamiento humano*. Ediciones Paidós.
- Del Río, G. M., Iturralde, P. M., Ramos, N. N., y Pasmán, R. (2023). Investigación sobre la relación entre la percepción de sentido de vida y percepción temporal en estudiantes universitarios entre 18 y 25 años. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(3), 113-123.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>.
- Erikson, E. H. (1994). *Identidad y ciclo vital* (2.^a ed.). Editorial Gedisa.
- Frankl, V. E. (2010). *El doctor y el alma: De la psicoterapia a la logoterapia*. Ediciones Egar.
- Frankl, V. (1992). *El hombre en busca de sentido: Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. Ediciones Pomares-Corredor.
- Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido: Una introducción a la logoterapia*. Ediciones Herder.
- Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Ediciones Herder.
- Frankl, V. E. (2006). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. E. (2009). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Herder editorial.
- Frankl, V. E. (1992). *El hombre en busca de sentido* (25^a ed.). Herder.
- García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P., & Soucase Lozano, B. (2018). Meaning in life and psychological well-being in Spanish emerging adults. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 206-216.
<https://doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>.
- Gilbert, P. (2012). *La mente compasiva: Un nuevo enfoque para los desafíos de la vida*. Ediciones Paidós.

- Góngora, V., y Castro Solano, A. (2018). Bienestar emocional, psicológico y social y variables demográficas en población adulta de la ciudad de Buenos Aires. *Psicodebate*, 18(1), 72-83. <https://doi.org/10.18682/pd.v18i1.740>.
- Gosetti-Ferencei, J. A. (2020). *On being and becoming: An existentialist approach to life*. Oxford University Press.
- Gutierrez Nuñez, L. M. (2021). Nivel de depresión que genera la separación en parejas adolescentes de 15 y 18 años de la escuela preparatoria oficial N °. 194.
- Heidegger, M. (2001). *Ser y tiempo* (J. Stambaugh, Trans.). Ediciones Siglo XXI.
- Herman, J. L. (2015). *Trauma y recuperación: Las secuelas de la violencia, desde el abuso doméstico hasta el terror político*. Hachette UK.
- Jorquera Gutiérrez, R. (2022). Bienestar psicológico y variables sociodemográficas en una muestra de trabajadores y estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(1). <https://doi.org/10.15332/22563067.5296>.
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Vivenciando la catástrofe: Usando la sabiduría de tu cuerpo y mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Grijalbo.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association.
- Kitayama, S., & Cohen, D. (Eds.). (2007). *Handbook of cultural psychology*. The Guilford Press.
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method*. Pearson Education.
- Lantz, J. (1992). *Existential Psychotherapy: Theories and Practice*. Taylor & Francis.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1990). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Editorial Desclée De Brouwer.

- Li, Y., & Hasson, F. (2023). The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, *11*, Article 56. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-00710-3>.
- Lukas, E. (2000). *Logotherapy Textbook*. Viktor Frankl Institute.
- Maddi, S. R. (2005). *Hardiness: The courage to grow from stresses*. Springer.
- Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E., & Zhao, J. (2013). Poverty impedes cognitive function. *Science*, *341*(6149), 976-980. <https://doi.org/10.1126/science.1238041>.
- Maslow, A. H. (1983). *Motivación y personalidad* (2.^a ed.). Editorial Trillas.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.
- Massone, A., y Urquijo, S. (2014). Bienestar psicológico en estudiantes de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina, según la edad y el género. *Salud & Sociedad*, *5*(3), 274-280. Universidad Católica del Norte. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439742476003>.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, *14*(2), 101-112. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>.
- May, R. (1995). *El coraje de crear*. Ediciones Paidós.
- May, R. (1994). *El descubrimiento del ser: Escritos en psicología existencial*. Ediciones Paidós.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, *87*(3), 873-904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2009). *El counselling centrado en la persona en acción* (3.^a ed.). SAGE Publications.

- Medina-Pacheco, B., Villaseñor Rodríguez, C. y Gómez del Campo del Paso, M. I. (2021). Análisis del bienestar psicológico en universitarios durante la pandemia, a través de una intervención virtual. *Búsqueda*, 8(2), e547.
[https://doi.org/10.21892/01239813.547​;contentReference\[oaicite:0\]{index=0](https://doi.org/10.21892/01239813.547​;contentReference[oaicite:0]{index=0)
- Meichenbaum, D. (2017). *The evolution of cognitive behavior therapy: A personal and professional journey with Don Meichenbaum*. Taylor & Francis.
- Moreno, V., Risco Lázaro, A., Sánchez Cabaco, A. y Urchaga Litago, J. D. (2020). Sentido de la vida: Estudio empírico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Revista Internacional de Educación y Psicología*, 3(1), 1-20.
- Moreta-Herrera, R., López-Calle, C., Gordón-Villalba, P., Ortíz-Ochoa, W., y Gaibor-González, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 111-125 <https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>.
- Muratori, M., Zubieta, E., Bobowik, M., Ubilllos, S., y González, J. L. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: Estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhé*, 24(2), 1-18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>.
- Osorio Castaño, C. A., Ortiz, E., Avendaño-Prieto, B. L., y Hernández-Pozo, M. R. (2022). Sentido de vida y su asociación con la ansiedad y la depresión en jóvenes. *Interdisciplinaria*, 39(2), 355-368. <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.22>.
- Pérez, J. M. (2018). Reflexiones sobre el sentido de la vida según Viktor Frankl. Editorial XYZ.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pruyser, P. W. (1976). *The psychology of religion: An introduction*. Harper & Row.

- Rogers, C. R. (1998). *Terapia centrada en el cliente: Su práctica actual, implicaciones y teoría*. Ediciones Morata.
- Rogers, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework*. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (1995). *El proceso de convertirnos en persona: Una visión del terapeuta sobre la psicoterapia*. Ediciones Morata.
- Rutter, M. (1979). *Protective factors in children's responses to stress and disadvantage*. In M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Social competence in children* (Vol. 3, pp. 49-74). University Press of New England.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sartre, J.-P. (1996). *El existencialismo es un humanismo*. Editorial Losada.

- Schmid, P. F. (2001). Authenticity: The Person as His or Her Own Author. In G. Wyatt (Ed.), *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice* (Vol. 1). PCCS Books.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2015). *Terapia cognitiva basada en la atención plena para la depresión: Un nuevo enfoque para prevenir la recaída*. Desclée de Brouwer.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Floreecer: Una nueva y visionaria comprensión de la felicidad y el bienestar*. Editorial Océano.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2021). *The science of well-being: A comprehensive guide to understanding and improving mental health*. *Annual Review of Psychology*, 72, 1-27. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050816>.
- Shantall, T. (2020). *The Life-changing Impact of Viktor Frankl's Logotherapy*. Springer.
- Smedema Malonda, Y., & Barahona Esteban, M. N. (2018). Autoestima y sentido de la vida en estudiantes universitarios. Universidad de Deusto y Escuela Universitaria de Magisterio Fray Luis de León (UCAV).
- Springer, K. W., Pudrovska, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392-398.
- Spinelli, E. (2006). *El mundo interpretado: Introducción a la psicología fenomenológica* (2.a ed.). SAGE Publications.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Psychotherapy: The Relational World*. SAGE Publications.

- Taylor, S. (2020). *Addiction and a Lack of Purpose*. Psychology Today.
- Thorne, B. (2003). *Carl Rogers*. SAGE Publications.
- The jamovi project. (2024). *jamovi (Versión 2.5.7) [Software]*. Disponible en <https://www.jamovi.org>
- Torillo, S. (2013). *"Léeme...encontrate" desde un enfoque logoterapéutico*. Ed Umbrales Bs As Argentina.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological bulletin*, 119(3), 488.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243.
<https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Van Cauter, E., & Spiegel, K. (1999). Sleep, endocrine function, and stress. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 84(12), 3676-3682.
<https://doi.org/10.1210/jcem.84.12.6172>
- Van Deurzen, E. (2012). *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Van Deurzen, E., & Arnold-Baker, C. (2005). *Existential Perspectives on Human Issues: A Handbook for Therapeutic Practice*. Palgrave Macmillan.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 7-26). Pergamon Press.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*. Scribner.
- Wong, P. T. P. (2015). *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. Routledge.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Yalom, I. (1980). Existential psychotherapy basic books. In *New York: Library of Congress Cataloging in Publication Data* (p. 434).

13. Anexos.

13.1. Cuestionarios e Instrumentos administrados

13.2. Recursos Psicológicos y Sentido de Vida en Jóvenes del Alto Valle de Río Negro y Neuquén

14.2.1 Consentimiento Informado

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Cs. Sociales de UFLO Universidad, que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre "Bienestar Psicológico y Sentido de Vida en Adolescentes del Alto Valle de Río Negro y Neuquén". Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a las preguntas que se me realizarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad Psicología y Cs. Sociales y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@u o.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

** Marca solo un óvalo.*

Acepto

No acepto

14.2.2. Cuestionario Sociodemográfico

Seleccione la opción que así considere

7. Edad

8. Género. **Marca solo un óvalo.*

Femenino

Masculino

Otro

9. Lugar de residencia. **Marca solo un óvalo.*

Rio Negro

Neuquén

10. ¿Con quién vivís?. **Marca solo un óvalo.*

Solo/a

Familia

Amigos/as

11. Nivel de estudios alcanzados. * *Marca solo un óvalo.*

- Primaria completa
- Primaria incompleta
- Secundaria completa
- Secundaria incompleta
- Terciario completo
- Terciario incompleto
- Universitario completo Universitario
- incompleto

12. ¿Con quién convive?. * *Marca solo un óvalo.*

- Familiares
- Pareja
- Amigos

13. Estado civil. * *Marca solo un óvalo.*

- Soltero/a
- En pareja

14. Nivel socioeconómico familiar. **Marca solo un óvalo.*

Bajo

Medio

Alto

15. Nivel de estudios alcanzados por la madre ** Marca solo un óvalo.*

Primaria completa

Primaria incompleta

Secundaria completa

Secundaria incompleta

Terciario completo

Terciario incompleto

Universitario completo

Universitario incompleto

16. Nivel de estudios alcanzados por el padre. **Marca solo un óvalo.*

- Primaria completa
- Primaria incompleta
- Secundaria completa
- Secundaria incompleta
- Terciario completo
- Terciario incompleto
- Universitario completo
- Universitario incompleto

14.2.3 Cuestionario de Orientación Existencial

En cada consigna, marque la opción que usted crea que más se identifica.

1. Suelo diferenciar, que lo que me pasa y siento en un momento, forma parte de mi ser, y a la vez, que yo no "sólo" soy lo que me pasa o siento en ese momento particular. * *Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

2. Suelo reflexionar antes de tomar decisiones importantes en mi vida. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

3. Soy de pensar qué es lo urgente, importante o necesario antes de decidir. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

4. En general el "hago lo que siento" predomina por el "hago lo que debo". **Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

5. Ante una situación, me cuesta ver alternativas de acción. * *Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

6. Cuando me aburro, espero que el otro me dé una idea, no suelo generar por * mí mismo un cambio de situación. * *Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

7. A pesar de mis condicionamientos biológicos, psicológicos y sociales, me siento libre para tomar actitud ante lo que me pasa. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

8. Suelo ver las alternativas que presenta una situación, si algo no sale como esperaba, reviso cómo resolverlo. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

9. Me gusta sentirme libre, pero me cuesta asumir mi responsabilidad en lo que me compete. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

10. Me hago cargo de las consecuencias de mis decisiones. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

11. Tengo algún proyecto, meta, para lograr en mi vida. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

12. Comprendo que mi porvenir se hace con lo que aprendo de lo vivido. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

13. Suelo aprender de las experiencias vividas, de mí mismo y del otro. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

14. Suelo diferenciar que para lograr una meta tengo que tener en cuenta la realidad en la estoy, en vez de esperar que la realidad sea la que se acomode a mi deseo.

**Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

15. Comprendo que en mi vida, no sólo hay recuerdos o proyectos, sino también misiones que aparecen en las situaciones del día a día. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

16. Cuando algo no me sale como espero, analizo qué otras posibilidades tengo. ** Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

17. Siento paz/alegría, al ayudar a alguien que lo pide o lo necesita. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

18. En situaciones difíciles, me apoyo en la fé. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

19. Sólo me hago cargo de mis éxitos y logros. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

20. En un vínculo me importa cómo se siente el otro. Me considero empático. **Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

21. Por amor a alguien, en una situación especial, puedo resignar un deseo personal y ver lo que necesita el otro. **Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

22. Realizo alguna tarea en las que "pongo todo de mí" y me entrego a ella. **Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

23. Me siento bien o en paz cuando me entrego a una tarea aunque no haya salido como esperaba. ** Marca solo un óvalo.*

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

24. Aprendo y me satisface compartir en un vínculo. * *Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

25. Disfruto y respeto a la naturaleza. * *Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

26. Sólo me intereso por mí mismo, mis deseos, mis necesidades y mi vida. * *Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

27. Con el tiempo, además de preguntarme "porqué" sucedió algo, me pregunto "para qué" y qué aprendí de ello. * *Marca solo un óvalo.*

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

28. Puedo modificar mis estados de ánimo cuando me lo propongo. *Marca solo un óvalo.

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

29. Puedo controlar mis emociones ante diferentes situaciones de la vida cotidiana. *
Marca solo un óvalo.

Siempre

Frecuentemente

Algunas veces

Nunca

30. Le encuentro sentido y propósito a mi vida *Marca solo un óvalo.

- Siempre
- Frecuentemente
- Algunas veces
- Nunca

14.2.4. Escala BIEPS (María Martina Casullo)

Te pedimos que leas con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes.

Las alternativas de respuesta son: -ESTOY DE ACUERDO- -NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO- -ESTOY EN DESACUERDO- No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta en uno de los tres espacios.

1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

3. Me importa pensar que haré en el futuro. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

5. Generalmente le caigo bien a la gente. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

6. Siento que podré lograr las metas que me proponga. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

8. Creo que en general me llevo bien con la gente. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. **Marca solo un óvalo.*

- Estoy de acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy en desacuerdo

11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. **Marca solo un óvalo.*

Estoy de acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Estoy en desacuerdo

12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho. **Marca solo un óvalo.*

Estoy de acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Estoy en desacuerdo

13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias. **Marca solo un óvalo.*

Estoy de acuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

Estoy en desacuerdo