



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2024,
Volumen 8, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2

SENTIDO DE VIDA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD MENTAL

**SENSE OF LIFE AND ITS INFLUENCE
ON MENTAL HEALTH**

Yadith Saleme Negrete

Corporación Universitaria Remington, Colombia

Ever José Coronado Martínez

Corporación Universitaria Remington, Colombia

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10980

Sentido de Vida y su Influencia en la Salud Mental

Yadith Saleme Negrete¹yadith.saleme@uniremington.edu.co
<https://orcid.org/0000-0002-2290-943X>
Corporación Universitaria Remington
Colombia**Ever José Coronado Martínez**ever.coronado@uniremington.edu.co
<https://orcid.org/0000-0002-2317-1086>
Corporación Universitaria Remington
Colombia

RESUMEN

Esta investigación trata sobre el sentido de vida y su influencia en la salud mental; por tanto, se plantearon dos interrogantes ¿Qué determina el sentido de vida de un individuo? Y ¿Cómo el sentido de vida puede contribuir al fortalecimiento de la salud mental y la prevención de enfermedades mentales? Para tal fin, se realizó una revisión documental de los resultados obtenidos por autores que indagaron sobre el sentido vida (SV) y su implicación en la salud mental (SM), categorías de análisis y se determinó cuatro fases adaptadas de Guirao-Goris, et al. (2008), para su estudio que son: 1. Planteamiento de preguntas directoras, 2. Definir criterios de selección, 3. Sistematización de la información y, por último, establecer el análisis. Se concluye que, en la formación del sentido de vida se hace necesario tres aspectos fundamentales: la familia, la educación y la sociedad. Entonces se hace indispensable, desde la familia, la educación y la sociedad trabajar de manera conjunta para desarrollar un sentido de vida, el cual se convierte en un factor protector del individuo y potencia una mejor calidad de vida, reflejada en la buena salud tanto física como mental y un mayor disfrute de su existencia.

Palabras claves: sentido de vida, salud mental, beneficios del sentido de vida

¹ Autora principal

Correspondencia: yadith.saleme@uniremington.edu.co

Sense of Life and its Influence on Mental Health

ABSTRACT

This research deals with the meaning of life and its influence on mental health; Therefore, two questions were raised: What determines the meaning of an individual's life? And how can meaning in life contribute to strengthening mental health and preventing mental illnesses? For this purpose, a documentary review was carried out of the results obtained by authors who investigated the meaning of life (SV) and its implication in mental health (MH), categories of analysis and four phases adapted from Guirao-Goris, et al. to the. (2008), for their study which are: 1. Formulation of leading questions, 2. Define selection criteria, 3. Systematization of the information and, finally, establish the analysis. It is concluded that, in the formation of the meaning of life, three fundamental aspects are necessary: family, education and society. Then it becomes essential, from the family, education, and society to work together to develop a meaning of life, which becomes a protective factor for the individual and enhances a better quality of life, reflected in good physical health. as mental and a greater enjoyment of your existence.

Keywords: sense of life, mental health, benefit of the meaning of life

Artículo recibido 15 marzo 2024

Aceptado para publicación: 20 abril 2024

INTRODUCCIÓN

Este artículo, presenta de forma sistémica argumentos que tratan sobre el sentido de vida y la salud mental, con el cual se profundiza sobre la existencia de la relación entre estos dos conceptos, lo que sería de importancia para la comunidad científica, en especial los temas relacionados con el ser. La pregunta sobre el sentido de la vida siempre ha estado latente en el transcurrir de la historia de la humanidad, ha sido un interrogante al cual se le ha buscado dar respuesta desde el pensamiento griego. En ese sentido, Alfaro (2022) expresa que “Aristóteles establece el vínculo entre el fin de la vida buena con el de la felicidad, que es el bien en sí mismo, y le llama algo definido y pleno” (párr., 22). Fowers (2016) afirma que la vida plena está “compuesta por la búsqueda continua y razonablemente exitosa de fines valiosos y característicamente humanos. Estas actividades se caracterizan por la excelencia y se experimentan como agradables” (p79).

Asimismo, Martínez (2007) asegura que el significado de la vida depende de las expectativas, anhelos y deseos de las personas. Esta afirmación sugiere que cada individuo tiene su propia perspectiva sobre lo que da sentido a su existencia. Del mismo modo, Frankl (2015), sostiene que el verdadero sentido de la vida no se encuentra dentro del ser humano o de su propia psique, sino en el mundo. Además, afirma que la autorrealización no puede ser una meta en sí misma, ya que cuanto más se esfuerza el hombre por conseguirla, más se le escapa. En cambio, el compromiso con el cumplimiento del sentido de la vida lleva a la autorrealización.

El buscar el sentido de vida a la existencia permite al hombre trazar un norte a donde dirigirse, un lugar donde situarse y un espacio donde hallarse consigo mismo, para rumiar la respuesta sobre qué sentido tiene su vida aún más allá de la circunstancia, del sufrimiento mismo, como bien lo afirma Frankl (2015). Esto hace que al ocuparse de su búsqueda encuentre ese sentido y así evitar esa sensación de vacío existencial que lo puede conducir a no tener una buena salud mental; lo que haría que su vida se trastoque y no pueda alcanzar un verdadero bienestar que, al no encontrarlo, podría generar en él desestabilización. La salud mental va más allá de la ausencia de enfermedad, es una parte intrínseca de nuestra salud y bienestar individuales y colectivos (OMS, 2022). Por tal razón es un aspecto que se quiere corroborar a través de este escrito, y sentaría las bases para profundizar aún más en la relación que existe entre estos dos conceptos.

El sentido de la vida es una variable importante en la salud de los jóvenes porque se asocia con la reducción de conductas de riesgo, como el uso de sustancias psicoactivas, y se ha demostrado que actúa como un factor protector contra una variedad de problemas de salud. entre ellos las enfermedades cardiovasculares, Asimismo, reduce los síntomas de la ansiedad y la depresión.

En la indagación de esta temática se encontraron antecedentes investigativos, que sustentan las bases de este estudio y comprueba que es de gran interés para la comunidad científica. Por ejemplo, el estudio de Osorio et al (2022) realizado en Colombia con 596 participantes de 18 a 24 años encontró que el sentido de vida se asoció negativamente y de manera significativa con la ansiedad y la depresión. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la investigación y respaldan la inclusión de esta variable en programas de intervención y prevención, con el fin de evaluarla objetivamente y reducir las puntuaciones de ansiedad y depresión en los jóvenes. El estudio utilizó la Escala Dimensional de Sentido de Vida y la Escala para la Depresión, la Ansiedad y el Estrés (DASS-21) para analizar la relación entre el sentido de vida, la ansiedad y la depresión en los participantes. Se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones de sentido de vida en relación con el diagnóstico de enfermedad, el consumo de sustancias psicoactivas y el estrato socioeconómico de los participantes. Además, se construyó un modelo de análisis de ecuaciones estructurales basado en cuadrados mínimos parciales, el cual mostró un ajuste adecuado ($NFI = .84$; $SRMR = .06$) y confirmó la asociación negativa entre el sentido de vida y la ansiedad, así como entre el sentido de vida y la depresión. Estos resultados respaldan la importancia de considerar el sentido de vida como un factor relevante en la salud mental de los jóvenes, y sugieren que su inclusión en programas de intervención y prevención podría contribuir a la reducción de la ansiedad y la depresión en este grupo de población

En otra investigación, realizada por Van Der Walt (2019) examinó la relación entre el sentido de propósito y significado en la vida, la salud mental y el rendimiento académico de estudiantes de primer año inscritos en cursos con materias desafiantes en una institución de educación superior. Se recopilaron datos de 269 participantes (60.97% de 18-22 años, 55.80% mujeres) que completaron la Prueba de Propósito en la Vida y el Cuestionario de Evaluación de Salud Mental. Los resultados indicaron que los estudiantes estaban en proceso de explorar su sentido de propósito y significado en la vida, y que existían relaciones pequeñas pero significativas entre este sentido y su salud mental. Se sugirió que los

profesionales consideren el desarrollo de intervenciones para ayudar a los estudiantes a identificar su propósito y significado en la vida, lo que a su vez podría contribuir a su desarrollo de identidad. Asimismo, se recomendó fortalecer o desarrollar intervenciones en áreas críticas de salud mental, como la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático y el consumo de alcohol.

METODOLOGÍA

Este artículo se fundamenta en una revisión documental se analiza los resultados obtenidos por otros autores que indagaron sobre el sentido vida (SV) y su implicación en la salud mental (SM) categorías de estudio, para el cual se determinó cuatro fases adaptadas de Guirao-Goris, et al. (2008), que son: 1. Planteamiento de preguntas directoras, 2. Definir criterios de selección, 3. Sistematización de la información y, por último, establecer el analices.

En la primera fase se formularon las siguientes preguntas:

1. ¿Qué determina el sentido de vida de un individuo?
2. ¿Cómo el sentido de vida puede contribuir al fortalecimiento de la salud mental y la prevención de enfermedades mentales?

En la fase dos, se estableció una búsqueda guiada por las categorías de análisis, en las diferentes bases de datos (Pubmed, Redalcy, Latindex y Dialnet) que respondían a los siguientes criterios de búsqueda y selección: 1. Artículos científicos, resultados de tesis de maestría o doctorado, en inglés o español, recientes, no mayor a 5 años de publicación; 2. Las búsquedas respondían a las categorías de análisis, salud mental SM, y sentido de vida SV, 3. Artículos o libros de tipo científico que darán forma a la metodología implementada en el artículo desde el año 1986, para un total de 30 fuentes consultadas.

En la tercera fase, se estudiaron los contenidos que formaron la estructura sistémica del escrito, de tal forma que se obtuvieron varias subcategorías o clasificaciones que se organizaron con el fin de establecer constructos tal que sirvan para futuras investigaciones. Para Krippendorff (1990), esta estrategia sirve para sistematizar datos científicos cuya finalidad es presentar nuevos conocimientos o nuevas representaciones de los hechos. De tal manera, que se estudiaron investigaciones relacionadas con las categorías de análisis, de esta manera dar respuesta a los cuestionamientos planteados anteriormente. En la tercera etapa, se continua con el enfoque de Bardín (1986), para analizar, descomponer, organizar, clasificar y agregar.

La cuarta fase, se caracteriza, por el análisis cualitativo, a partir de la información ya organizada con sus respectivas unidades de estudio, resaltando la perspectiva de los autores consultados frente la temática, llevándose a una matriz y a partir de allí construir nuevos conocimientos.

RESULTADOS

En consonancia con el enfoque de Bardín (1986) luego de haber realizado el análisis pre-textual y textual de los documentos seleccionados, se establecieron unidades de registro y unidades de significación, en este caso denominadas categorías emergentes, las cuales permitieron realizar el análisis pos-textual, es decir la articulación de los resultados particulares de cada autor, con las preguntas planteadas las cuales están agrupadas en una matriz. Los resultados que se muestran a continuación corresponden a las preguntas plantadas, agrupadas en una matriz, donde se presentan información específica de cada autor, que indagaron sobre la problemática planteada, respecto al sentido de vida y su relación con la salud mental, como se evidencia a continuación.

Lo que determina el sentido de vida de un individuo

Este estudio está orientado por la temática alrededor de la pregunta ¿Qué determina el sentido de vida de un individuo? Para esto se realizó una revisión documental, para dar respuesta a este interrogante, teniendo en cuenta los puntos de vista de los autores frente al sentido de la vida de un individuo. Los resultados se presentan a continuación.

Tabla 1. determinantes del sentido de vida en un individuo

Categorías emergentes	Unidades de registro	Autor
Resultados en la claridad del sentido de vida	Toma de decisiones y planificación	McKnight y Kashdan (2009)
	Motivación y enfoque en los objetivos de vida	McKnight y Kashdan (2009)
El determinante de la familia	Desarrollo integral de sus miembros	Reusche (2009)
	la promoción de la autonomía, la responsabilidad, la socialización y el sentido de la vida	Reusche (2009)
	Estilos parentales positivos, desarrollan el sentido de vida	Liu. (2022)
	Estilos parentales negativos, poco desarrollo del sentido de vida.	Liu (2022)
	Efectos positivos de los roles familiares y laborales	Joachin (2022)
	Pilar fundamental que brinda protección y apoyo	Losada (2015)

El determinante de la educación	Características de la generación actual	Orellana (2024)
	Preparación para la vida	Bermeo (2019)
	Construcción del conocimiento con las experiencias personales de la vida.	Misawa (2013)
	El significado de la vida es constitutivo del significado de la educación	Shinkel,et.al (2015)
	Ejercicio de la gestión educativa en la atención de situaciones cotidianas	Molina Isaza (2023)
	exploración profunda y significativa de la existencia humana en su totalidad.	krishnamurti (2007)
El determinante de relacionarse con los demás	Buscar la trascendencia y la realización personal desde dentro de uno mismo	Leguizamo (2021)
	Vinculación íntegra con la sociedad.	Iza (2021)

Fuente: Elaboración propia.

Tener un sentido de propósito en la vida puede proporcionar una guía clara para la toma de decisiones y la planificación a largo plazo, lo que puede ayudar a las personas a mantenerse motivadas y enfocadas en sus objetivos como lo explican McKnight y Kashdan (2009), tener un objetivo y metas definidas en la vida produce satisfacción y plenitud que lleva a un sentimiento de bienestar consigo mismo y con los demás. Este propósito el encontrar sentido a la vida, debe iniciarse en la niñez, en cuya etapa se sientan las bases de su formación y lo proyecta para su vida futura.

En efecto, es necesario generar al interior de la familia, espacios de reflexión desde la niñez, sobre el sentido de vida, sobre darle un propósito a la existencia, ser trascendente haciendo uso del juego, de cuentos, de historias de vida narradas que lleven a los pequeños a encontrar sentido a su existencia. De hecho, según Reusche (2009) la familia cumple múltiples funciones que contribuyen al desarrollo integral de sus miembros, incluyendo la promoción de la autonomía, la responsabilidad, la socialización y el sentido de la vida. Según los expertos, fomentar la autonomía en los niños es fundamental para su desarrollo, ya que les permite adquirir responsabilidades, desarrollar habilidades sociales y alcanzar un grado de madurez que les permita enfrentarse a la vida. En consecuencia, una dinámica familiar armónica, propicia espacios para la construcción de una vida plena, lo que influye en la comprensión y asimilación de una vida con sentido. El mismo autor refiere que, por el contrario, aquellos individuos

que provienen de familias con estilos parentales negativos, marcados por castigos severos e interferencia excesiva, tienden a tener un sentido de la vida menos desarrollado.

También, Joachin (2022) afirma que el significado de la vida intensifica los efectos positivos de los roles familiares y laborales en la satisfacción con la vida. En contraste, neutraliza el efecto combinado de alta tensión familiar y alta importancia del rol familiar en la menor satisfacción con la vida; por otro lado, la falta de significado en la vida agrava el efecto combinado de alta tensión laboral y alta importancia del rol laboral en la menor satisfacción con la vida. Del mismo modo, Losada (2015) explicita La familia es el pilar fundamental que brinda protección y apoyo, siendo el lugar donde se forja la confianza en uno mismo y se encuentra el propósito para alcanzar el éxito en todas las áreas de la vida

Otro aspecto que es importante contemplar, es en el contexto educativo, donde el sentido de la vida es un tema relevante y algunos estudios sugieren que está estrechamente relacionado con el logro de metas y objetivos, así como con el desempeño académico. En otras palabras, tener un propósito claro y significativo en la vida puede motivar a los estudiantes a trabajar duro y alcanzar sus objetivos educativos. Por lo tanto, es importante que los educadores aborden la búsqueda del sentido de la vida en el aula y ayuden a los estudiantes a encontrar su propósito y significado en la vida.

En ese sentido, Orellana (2024) afirma el ser humano contemporáneo está cada vez más inmerso en lo digital y lo virtual, lo que lo aleja del contacto humano real y lo convierte en un modelo "smart" de ser humano. A pesar de esto, las religiones y la espiritualidad reconocen la búsqueda constante de un sentido para la vida. Es fundamental abordar esta búsqueda de sentido en el ámbito educativo, ya que ninguna explicación exhaustiva de la existencia se agota en lo aparente. El sentido de la vida va más allá de los significados lingüísticos o anatómicos; abarca percepción, significado dinámico, dirección intencional y valores. De esta manera, se establece a través de acciones interrelacionadas y se enriquece en circunstancias difíciles, lo que fomenta el crecimiento interno. Finalmente, el propósito humano está relacionado con la vida moral, cultural y espiritual, y la educación en este sentido es fundamental para una formación. debido a que “en el ejercicio de la gestión educativa diariamente se presenta situaciones que deben ser atendidas” (Molina Isaza, 2023, p.190), entre estas lograr que, mediante la formación, el escolar cada día pueda dar significado a la vida.

Desde esta misma óptica Bermeo (2019) expresa, que la educación, además de sus diversos objetivos, tiene la función de preparar para la vida. En este sentido, es relevante promover la sensibilización hacia los acontecimientos como elementos educativos valiosos. La vida está compuesta por una serie de sucesos que nos desafían y nos sitúan en relación con ella, brindándonos la oportunidad de crecer educativamente. Asimismo, nuestra época se caracteriza por contextos multidimensionales donde interactuamos con una realidad dinámica y rica en posibilidades de reflexión. En este marco educativo, la distinción entre lo "dado" y lo "experimentado," tal como se menciona en el trabajo de Misawa (2013), adquirió especial importancia; lo "dado" se refiere al conocimiento preestablecido y transmitido tradicionalmente, mientras que lo "experimentado" se basa en experiencias personales y la construcción de conocimientos a partir de ellas. La educación que promueva este tipo de aproximación permitiría a los estudiantes explorar sus propias ideas y comprender mejor el mundo en torno a ellos, contribuyendo así a su crecimiento intelectual y personal.

Por otra parte, Shinkel, et. al (2015) expone que se podría considerar que el significado de la vida es constitutivo del significado de la educación, y que las respuestas a la pregunta sobre el significado de la vida justifican (una forma particular de) educación. Siguiendo la misma línea, Krishnamurti (2007) afirma que la educación va más allá de simplemente aprender hechos y habilidades; debe involucrar una exploración profunda y significativa de la existencia humana en su totalidad.

Otra arista para tener en cuenta es el significado de la vida y su relación con los otros. Encontrar significado en la vida requiere de relaciones significativas con los demás. El amor, la amistad y la familia nos brindan un propósito compartido y nos permiten trascender nuestro yo individual. Además, la empatía y la compasión hacia los demás son esenciales para el sentido de la vida. Ayudar a otros, ser solidario y crear vínculos significativos nos conecta con algo más grande que nosotros mismos.

Como lo expresa Leguizamo (2021) Es fundamental explorar el significado de la vida, buscar la trascendencia y la realización personal desde dentro de uno mismo. Esto implica construir un proyecto de vida gradualmente a lo largo de las distintas etapas de nuestra existencia.

Al hacerlo, nos descubrimos como los principales actores y arquitectos de nuestra propia historia personal, que a su vez contribuye a formar parte de una red social y comunitaria más amplia. También, Iza (2021) afirma el propósito de la vida debe estar vinculado de manera íntegra con la sociedad.

El sentido de vida fortalece la salud mental y la prevención de enfermedades mentales

Este estudio está determinado por la temática alrededor de la pregunta ¿Cómo el sentido de vida puede contribuir al fortalecimiento de la salud mental y la prevención de enfermedades mentales? Para esto se realizó una revisión documental, para dar respuesta a este interrogante, teniendo en cuenta los puntos de vista de los autores frente al sentido de la vida de un individuo, salud y enfermedades mentales. A continuación, se presentan los resultados.

Tabla 2. Sentido de vida y relación con la salud y enfermedades mentales

Categorías emergentes	Unidades de registro	Autor
Enfermedades que produce no tener sentido de vida	Salud cardiovascular	Cohen et al (2015), Osorio et al (2022)
	La mortalidad	Cohen et al (2015),
Factor protector de la salud	Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas	Osorio et al (2022)
	Aspecto fundamental en etapas de la edad, media y adultez mayor	Wong (2012)
	Mayor longevidad	Boyle et al., (2009)
	Menor riesgo de discapacidad en personas mayores	Boyle, Buchman y Bennett, (2010)
	Reducción en el riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer en la vejez	Boyle, Buchman, Barnes y Bennett (2010)
	Desarrollo de una depresión en adolescentes	Tripaldi (2013)
	contra la sintomatología adversa de la salud mental, al mismo tiempo que ofrece recursos para mitigar el impacto de eventos negativos.	Humphrey & Vari (2021)
Beneficios del sentido de vida en el individuo	Buena salud psicológica,	Mascaro & Rosen (2005)
	Predecir la esperanza de vida y el estado emocional en forma independiente y futura	Mascaro & Rosen (2005)
	Beneficioso para las personas con traumas	Beken y Wong (2019) citado por Yıldırım et, al (2021)
	Fortalece la capacidad de las personas para enfrentar dichos desafíos	Humphrey & Vari (2021)
Fundamentos de una vida significativa	Relaciones interpersonales cercanas, en un compromiso social más amplio, en una buena Salud y en otros aspectos del bienestar subjetivo	Steptoe & Francourt (2020)
Línea de investigación de la educación	Salud mental y socioemocional	Molina (2023)

Fuente: Elaboración propia.

Tener un propósito y un norte en la vida, proveer un sentido de significado y satisfacción, puede mejorar el bienestar emocional y reducir el riesgo de depresión y ansiedad. Además, tener un sentido de vida puede ayudar a las personas a afrontar mejor los retos y el estrés de la vida, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés hallazgos encontrados por Cohen et al (2015) resalta la importancia del sentido de vida en la salud cardiovascular y la mortalidad, lo que subraya la relevancia de cultivar un propósito en la vida como un enfoque para mejorar la salud en general.

Es así, como expresan Osorio et, al (2022) es de suma importancia considerar la variable sentido de vida como un factor protector de la salud sobre todo en la población juvenil, en la medida en que puede ayudar a prevenir los riesgos a los que están expuesto lo más jóvenes en especial el consumo de sustancias psicoactivas, pasando por distintos problemas de salud entre ellos los cardiovasculares, hasta los que involucran sintomatología ansiosa y depresiva.

Además, también se le considera un aspecto fundamental en etapas de la edad, media y adultez mayor como lo considera (Wong,2012). El significado de la vida es un tema fundamental en la psicología positiva, ya que determina en gran medida resultados positivos en ámbitos como el bienestar, la salud física, la resiliencia o el envejecimiento exitoso.

Específicamente, el propósito en la vida, como parte del significado, se relaciona con múltiples beneficios para la salud. Investigaciones han revelado que niveles más altos de propósito en la vida están asociados con una mayor longevidad (Boyle et al., 2009), un menor riesgo de discapacidad en personas mayores (Boyle, Buchman y Bennett, 2010) y una reducción en el riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer en la vejez (Boyle, Buchman, Barnes y Bennett, 2010) citado por Baumann & Eiroa (2017)

En este mismo orden, Humphrey & Vari (2021) señalan que investigaciones previas han encontrado que la percepción de significado en la vida puede funcionar como un factor protector contra la sintomatología adversa de la salud mental, al mismo tiempo que ofrece recursos para mitigar el impacto de eventos negativos.

En efecto, Steptoe & Francourt (2020) expresan una vida significativa se sustenta en relaciones interpersonales cercanas, en un compromiso social más amplio, en una buena Salud y en otros aspectos del bienestar subjetivo. Además, aquí también mostramos que, si se puede aumentar la sensación de significado, esto se asocia con niveles más altos de salud, bienestar hedónico, algunos comportamientos de salud, comportamientos sociales y empleo. Por ejemplo, en el estudio realizado por Tripaldi (2013) se encontró que el sentido de vida es una variable protectora del desarrollo de una depresión en adolescentes, ya que los adolescentes sin depresión contaban con un proyecto de vida definido.

En este mismo contexto Mascaro & Rosen (2005) aducen según las investigaciones, que se ha encontrado un vínculo fuerte entre tener una vida significativa y mantener buena salud psicológica. Estos estudios han mostrado que una vida con sentido puede predecir la esperanza de vida y el estado emocional en forma independiente y futura. Igualmente, Jans-Beken y Wong (2019) citado por Yildirim et, al (2021) destacan tener un sentido de gratitud existencial ha demostrado ser beneficioso para personas que han experimentado traumas. Investigaciones previas también han indicado que aquellos con altos niveles de significado en sus vidas disfrutaban de mayor bienestar subjetivo, bienestar psicológico, calidad de vida y optimismo. En resumen, mantener una vida significativa se relaciona con una mejor calidad de vida y bienestar psicológico, lo que incluye niveles más altos de satisfacción vital y relaciones positivas significativas

Humphrey & Vari (2021) señalan durante episodios de ansiedad individual y colectiva, incluyendo traumáticas experiencias y desafiantes situaciones como una pandemia, la presencia de un sentido de propósito y significado en la vida puede fortalecer la capacidad de las personas para enfrentar dichos desafíos. Este sentimiento de significado, especialmente cuando se basa en objetivos internos (metas intrínsecas), puede resultar particularmente emocionalmente poderoso para facilitar la adaptación y superación de dificultades. Al abordar la importancia de este aspecto en la resiliencia psicológica, estudios sugieren que la búsqueda de un propósito más allá de sí mismos puede contribuir a mejorar la salud mental y promover comportamientos positivos en tiempos de crisis.

De hecho, la crisis generada por la pandemia cambió el rumbo de muchas vidas, y también le dio sentido a otras, el duelo que vivieron muchas familias, la falta de recursos económicos y la multiplicidad de situaciones que se vivieron en esta temporalidad, permitió que se incrementaran trastornos de salud

mental, como el estrés, ansiedad, depresión, miedos y fobias, entre las personas que padecieron la enfermedad; tanto que por ejemplo, la salud mental y emocional, se consideran como líneas de investigación para la educación (Molina, 2023), ya que estos trastornos afectaron los contextos educativos.

DISCUSIÓN

Analizando los aportes de cada uno de los autores tenidos en cuenta para dar respuestas a los dos interrogantes planteados encontramos coincidencias en la gran mayoría de ellos con respecto al sentido de vida y salud mental es así como Martínez (2007) asegura que el significado de la vida depende de las expectativas, anhelos y deseos de las personas. Frank (2015) va mucho más allá cuando afirma que cada individuo tiene su propia perspectiva sobre lo que da sentido a su existencia hace referencia el verdadero sentido de la vida no se encuentra dentro del ser humano o de su propia psique, sino en el mundo. Pero para McKnight y Kashdan (2009), lo es tener un objetivo y metas definidas en la vida produce satisfacción y plenitud que lleva a un sentimiento de bienestar consigo mismo y con los demás. Por otra parte, para Reusche (2009) se enfoca en la familia cumple múltiples funciones que contribuyen al desarrollo integral de sus miembros; pero, para Joachin (2022) es el significado de la vida quien intensifica los efectos positivos de los roles familiares y laborales en la satisfacción con la vida. A pesar de esto, la búsqueda del sentido de la vida sigue siendo una constante a lo largo de la historia, reconocida por las religiones y la espiritualidad.

En lo referente a lo educativo, Bermeo (2019) apunta, que la educación, además de sus diversos objetivos, tiene la función de preparar para la vida. En este sentido, es relevante promover la sensibilización hacia los acontecimientos como elementos educativos Siguiendo la misma línea, krishnamurti (2007) afirma que la educación debe involucrar una exploración profunda y significativa de la existencia humana en su totalidad.

En torno a la sociedad para Leguizamo (2021) Es fundamental explorar el significado de la vida, buscar la trascendencia y la realización personal desde dentro de uno mismo. Al hacerlo, nos descubrimos como los principales actores y arquitectos de nuestra propia historia personal, que a su vez contribuye a formar parte de una red social y comunitaria más amplia. También, Iza (2021) afirma el propósito de la vida debe estar vinculado de manera íntegra con la sociedad. En última instancia, el propósito humano

se relaciona con la vida moral, cultural y espiritual, y educar en este sentido de la existencia es esencial para una formación integral y enriquecedora. Todos estos autores reconocen la importancia del sentido de vida en el aspecto familiar, educativo y de la sociedad y su trascendencia en la formación de este.

CONCLUSIONES

En la formación del sentido de vida, se hace necesario apuntar a tres aspectos fundamentales, la familia, la educación y la sociedad. La familia principal formadora del individuo, en tanto que en su dinámica promueve la autonomía, la responsabilidad la socialización y el sentido de vida. Para ello es fundente un ambiente familiar positivo.

En cuanto a la educación, esta tiene dentro de sus objetivos primordiales preparar para la vida, en la medida en que esta se compone de un devenir de sucesos los cuales presentan desafíos que implican reflexión y acción y nuevos aprendizajes que permiten un mayor análisis de las vivencias humanas

En lo que respecta a la sociedad Si bien hay que buscar la trascendencia y la realización al interior de uno mismo, existe un vínculo estrecho con los otros, que es donde se forma una red mucho mayor que permite una integración social. Cabe decir que la esencia humana se manifiesta en la capacidad de trascender lo cotidiano y conectar con principios éticos, morales y espirituales que otorgan significado a la existencia como lo anotaba Frankl.

En este mismo orden, poseer un sentido de vida se convierte en un factor protector en las distintas etapas de la vida. es así como en la adolescencia previene el consumo de sustancias psicoactivas y la depresión, al igual que se convierte en un factor predictor de la esperanza de vida y un buen manejo del estado emocional, al igual que un menor riesgo de discapacidad en personas mayores, a la par, reduce la posibilidad de sufrir la enfermedad de Alzheimer en la vejez.

Por otra parte, fortalece la capacidad de las personas para enfrentar los desafíos que puede presentar cualquier evento traumático, sumado a esto se da un compromiso social mucho mayor mejores relaciones interpersonales sumado a una buena salud evitando problemas cardiovasculares y un menor riesgo por esto mismo.

Es entonces indispensable, desde la familia, la educación el estado y las instituciones que lo conforma, trabajar de manera conjunta para desarrollar un sentido de vida como factor protector del individuo el cual va a potenciar una mejor calidad de vida y una proyección eficaz de su proyecto de vida y un mayor

disfrute de su existencia. Por ejemplo, desde la educación inicial en el estudiante fundamentar las bases del sentido de vida y seguir su afianzamiento en el transcurso de su escolaridad, esto acompañado de una dinámica familiar positiva congruente con los procesos educacionales en cada nivel.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, M (2022). El concepto de vida (βίος) para Aristóteles y su importancia en la ética eudaimonista, *Apuntes de Bioética*, Vol. 5 Núm. 2, 5-18
<https://revistas.usat.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/779/1551?download=p>
- Bermejo, F. (2019). El sentido de la vida en clave educativa. *Propuestas pedagógicas Bordón*, 71 (2), 9-21, DOI: 10.13042/Bordon.2019.63777
- Baumann, D., Eiroa-Orosa, F.J. (2016). Mental Well-Being in Later Life: The Role of Strengths Use, Meaning in Life, and Self-Perceptions of Ageing. *Int J Appl Posit Psychol* 1, 21–39
<https://doi.org/10.1007/s41042-017-0004-0>
- Bardín, L. (1986). El análisis de contenido. (Trad. Suarez, C). Akal. (original publicado en 1977)
- Cohen et al. (2015). The Lancet Psychiatry. "Sense of purpose in life linked to lower mortality and cardiovascular risk." ScienceDaily,
<https://www.sciencedaily.com/releases/2015/12/151203112844.htm>
- Frankl, V (2015) el hombre en busca de sentido Editorial Herder & Herder 3º edición
- Humphrey, A.; Vari, O (2021). El significado importa: el significado auto percibido en la vida, sus predictores y factores estresantes psicológicos asociados con la pandemia de COVID-19. *Comportamiento. Ciencia*,11, 50. <https://doi.org/10.3390/bs11040050>
- Iza,V (2021) Entre el sentido de la vida y la religión: la comunidad . Universidad Politécnica Salesiana ecuador. Editorial Universitaria Abya-Yala Quito-Ecuador
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21225/4/SENTIDO%20DE%20LA%20VIDA%20Y%20COMUNIDAD.pdf>
- Joachim .H (2022) Significado de la vida, importancia del rol en la vida, tensión vital y satisfacción con la vida. *Psicología actual*, 42, 29905–29917 <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04031->
- Krishnamurt, J (2007). La educación y el sentido de la vida.

https://www.uv.mx/veracruz/cosustentaver/files/2015/09/1.-Krishnamurti-J.-2007_La-educacion-y-el-sentido-de-la-vida.pdf

- Krippendorff, K. (1990). Metodología del análisis de contenido. Teoría y práctica. Paidós.
- Liu, Z. (2022). Explorando la influencia del ambiente familiar y positivo. Personalidad sobre el sentido del significado de la vida. *Revista de Educación, Humanidades y Ciencias Sociales Volumen*, 8. <file:///C:/Users/ASUS%2015/Downloads/EPHHR+2022-1540-1545.pdf>
- Leguizamo, M. (2021). Dando sentido a la vida y a la comunidad. Sentido de la vida y comunidad (Coord. Iza,V). Editorial Universitaria Abya-Yala. Quito-Ecuador
- <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/21225/4/SENTIDO%20DE%20LA%20VIDA%20Y%20COMUNIDAD.pdf>
- Losada, A. V. (2015). Familia y psicología. Dunken. Buenos Aires, Argentina.
- Martínez, E. (2007). Psicoterapia y sentido de vida. Psicología Clínica de orientación logoterapéutica. Herder. Bogotá
- Misawa, K. (2013). Education as the Cultivation of Second Nature: Two Senses of the Given. *Educational Theory*, 63(1), 35-49. Doi: 10.1111/edth.12008
- Mascaró, N. y Rosen, DH (2005). El papel del significado existencial en el aumento de la esperanza y prevención de síntomas depresivos. *Revista de personalidad*, 73 (4), 985-1013. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336>.
- Molina-Isaza, L. E. (2023). La investigación educativa y su incidencia en los procesos educativos poscovid. *Praxis*, 19 (3). <https://doi.org/10.21676/23897856.5235>
- Molina Isaza, L. E. (2023). Desafíos actuales de la planificación educativa en Colombia. *Revista UNIMAR*, 41(2), 184–202. <https://doi.org/10.31948/Rev.unimar/unimar41-2-art11>
- OMS (2022) Informe mundial sobre salud mental Transformar la salud mental para todos (Documento) <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- Osorio, et al. (2022). Sentido de vida y su asociación con la ansiedad y la depresión en jóvenes Universidad Católica de Colombia Bogotá, *Interdisciplinaria*, 2022, 39(2), 355-368 <https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.22>

- McKnight, PE y Kashdan, TB. (2009). El propósito de la vida como sistema que crea y sostiene la salud y el bienestar: una teoría integradora y comprobable. *Rev. Gen Psychol* 13, 242–251
- Orellana, R. (2024). La educación y el sentido de la vida. *Márgenes. Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 5(1), 7-14. <https://doi.org/10.24310/mar.5.1.2024.17428>
- Reusche Lari, R. M. (2011). Dinámica psicológica de la familia. *Temática Psicológica*, 7(7), 7–16. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2011.n7.802>
- Schinkel. et, al. (2015). Educación y significado de la vida. *Revista de Filosofía de la Educación*, Volumen 50, Número 3, Páginas: 398-418
<https://www.lens.org/lens/scholar/article/019-139-767-081-026/main>.
- Step toe, A., Fancourt, D (2020). Un análisis a escala de resultados de las asociaciones bidireccionales entre los cambios en la significación de la vida y los factores de salud, emocionales, conductuales y sociales. *Sci Rep*, 10, 6463. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-63600-9>
- Van der Walt, C. (2019) Las relaciones entre el sentido de propósito y significado en la vida de los estudiantes de primer año, la salud mental y el rendimiento académico. *Revista de Asuntos Estudiantiles en África* Volumen, 7 (2), 109-121 2307-6267.
<https://doi.org/10.24085/jsaa.v7i2.3828>
- Yıldırım, M., Arslan, G. & Wong, P.T.P. (2022). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Curr Psychol*, 41, 7812–7823. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8>
- Tripaldi, M (2013). La familia y el sentido de vida en adolescentes con depresión (tesis doctoral) Universidad de Flores Facultad de Psicología y Ciencias Sociales.
<https://repositorio.uflo.edu.ar/server/api/core/bitstreams/b00ed20a-4320-413b-a158-dce49f816a7a/content>