

# VEJEZ Y SENTIDO

Una aproximación al sentido  
existencial en la senectud





# Índice

<b>1. Presentación .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Aproximaciones teóricas .....</b>	<b>5</b>
2.1. Miradas disciplinares .....	5
2.1.1. Desde la psicología .....	5
2.1.2. Desde la filosofía .....	7
2.2. Un concepto complejo y escurridizo .....	9
2.2.1. Definición .....	9
2.2.2. La construcción de sentido (I): fundamentos .....	10
2.2.3. La construcción de sentido (II): modelo explicativo .....	11
2.2.4. Fuentes de sentido .....	15
2.3. Sentido vital y vejez (I): aproximaciones teóricas .....	16
2.3.1. ¿Envejecimiento activo o envejecimiento con sentido? .....	18
<b>3. Aspectos metodológicos .....</b>	<b>20</b>
3.1. Instrumentos cuantitativos .....	20
3.2. Instrumentos cualitativos .....	23
<b>4. Investigaciones empíricas .....</b>	<b>24</b>
4.1. Sentido vital, salud y bienestar .....	24
4.2. Sentido vital y vejez (II): aproximación empírica .....	26
4.2.1. Percepción del sentido de la vida entre las personas mayores .....	26
4.2.2. El envejecimiento activo, ¿un concepto inclusivo? .....	26



<b>5. Perspectivas aplicadas .....</b>	<b>27</b>
5.1. Prácticas terapéuticas .....	27
5.1.1. Psicoterapia existencial .....	27
5.1.2. Autobiografía guiada .....	29
5.2. Prácticas organizativas .....	30
5.2.1. Formación del personal gerocultor en materia de sentido vital .....	30
5.2.2. El relato de vida en la atención centrada en la persona.....	31
<b>Bibliografía referenciada.....</b>	<b>33</b>



## 1. Presentación

La pregunta por el sentido de la vida personal no es novedosa ni concierne solo a las personas mayores. Sin embargo, en un contexto cultural marcado por el individualismo y el hedonismo, donde las personas mayores a menudo carecen de reconocimiento social o únicamente son valoradas en la medida en que se mantengan sanas y productivas, parece que la pregunta se ha vuelto más acuciante, si cabe, para ese grupo etario. Las personas mayores en situación de dependencia se enfrentan a un reto añadido: que los apoyos que reciben estén en sintonía con sus valores y objetivos vitales.

Las humanidades y las ciencias sociales no han permanecido ajenas a estas cuestiones y en las últimas décadas el sentido de la vida —en general y aplicado a las personas mayores— se ha consolidado como un terreno de estudio específico, bastante fértil, en el que confluyen diversas disciplinas. Las revistas científicas publican regularmente investigaciones sobre este tema y se han realizado también algunas revisiones sistemáticas (por ejemplo, Alonso *et al.*, 2023). Además, en el último cuarto de siglo se han editado varias obras colectivas de carácter monográfico, algunas muy recientes (Wong y Fry 1998; Gary y Chamberlain, 2000; Wong, 2012a; Hicks y Routledge, 2013; Landau, 2022), que ilustran los debates y visiones contrapuestas (y complementarias) que se plantean en esta materia. El presente informe toma como base esa literatura para ofrecer un somero acercamiento, necesariamente incompleto y parcial, al sentido de la vida durante la vejez, un asunto que sigue despertando un indudable interés científico. Sin desconsiderar las aportaciones desde otras disciplinas, se han primado las procedentes de la psicología y, en menor medida, la filosofía, si bien los límites entre ciencias a veces se desdibujan, con abundantes referencias cruzadas y autores reconocidos como propios en varias disciplinas<sup>1</sup>.

El resto del informe se estructura en torno a cuatro ejes, en una clasificación algo artificiosa, pero que puede resultar útil con fines analíticos. Primero, se examina, desde una perspectiva eminentemente teórica, cómo se ha abordado el sentido de la vida desde diversas disciplinas, cómo se ha definido el constructo y qué modelos explicativos ha generado, distinguiendo en este caso aquellos concebidos específicamente para dar cuenta del sentido vital entre las personas mayores (cap. 2). Después, se describen algunos instrumentos de recogida de datos que se emplean habitualmente en los estudios sobre el sentido de la vida (cap. 3). Seguidamente, se recogen algunas de las conclusiones extraídas de la literatura empírica sobre el sentido de la vida, en concreto, en dos esferas: su relación con la salud y las percepciones de las personas mayores sobre el sentido de sus vidas (cap. 4).

---

<sup>1</sup> El caso de Frankl resulta paradigmático en este sentido, dado que en el mundo académico es considerado simultáneamente psiquiatra, psicólogo y filósofo (Viktor Frankl Institute, s.f.).



Siguiendo con el enfoque empírico, más adelante se ahonda en las posibles aplicaciones que se han dado a las investigaciones en esta materia, centrando el análisis en el terreno de las terapias y en el de la organización del cuidado a la dependencia (cap. 5). El informe termina con la bibliografía referenciada.

## 2. Aproximaciones teóricas

### 2.1. Miradas disciplinares

#### 2.1.1. Desde la psicología

En general, el sentido de la propia vida ha ocupado un lugar secundario en la agenda de la psicología, al menos hasta fechas relativamente recientes, cuando ha sido abordado desde diversas perspectivas y generado un fecundo debate, tal como explica Auhagen (2000). Freud, por ejemplo, apenas le presta atención. Para el padre del psicoanálisis, la vida carece de significado y el ser humano no se mueve por objetivos vitales, sino por pulsiones. Desde tales principios, preguntarse por el sentido de la existencia equivaldría a una mera manifestación patológica:

Cuando un hombre se cuestiona el sentido y el valor de la vida, está enfermo, pues ni lo uno ni lo otro existen objetivamente; al hacerse esa pregunta, uno solo admite un depósito de libido insatisfecha provocada por otra cosa, una especie de fermentación que genera tristeza y depresión. (Freud, 1960: 434)

Adler, discípulo de Freud y considerado creador de la psicología individual, dedica al concepto un tratamiento más amplio, hasta el punto de que aparece en el título de dos de sus obras<sup>2</sup>. A su parecer, el sentido de la vida proviene de la postura que cada individuo toma respecto a la naturaleza (plano ocupacional), la sociedad (plano social) y al otro sexo (plano sexual). Para Adler (1980: 7-8), “la vida significa estar interesado/a en el prójimo, ser parte del todo (social), aportar al bienestar de la humanidad”, y cualquier otro sentido que no incluya esa dimensión social o comunicativa resultaría patológico:

Todas las personas fracasadas —neuróticas, psicóticas, criminales, alcohólicas, niñas y niños problemáticos, suicidas, perversas y prostitutas— lo son porque les falta la empatía y el interés social”. (Adler, 1980: 8)

El sentido vital no adquiere carta de naturaleza en el seno de la psicología hasta mediados del siglo xx, coincidiendo con la crisis moral derivada de la II Guerra Mundial. *El hombre en busca de sentido*, publicada por Frankl en 1946, constituye, a este respecto, el primer intento por elaborar una teoría sobre la psique y el comportamiento humanos a partir de ese concepto.

---

<sup>2</sup> *Wozu leben wir?* (¿Para qué vivimos?, 1931) y *Der Sinn des Lebens* (El sentido de la vida, 1933).



La propuesta de Frankl (1996) se cimienta en dos pilares. Por una parte, su propia experiencia como prisionero en un campo de exterminio nazi. El investigador estaba convencido de que su firme voluntad de resistir y alcanzar su destino habían contribuido decididamente a que sobreviviera al terrible episodio. De aquella tragedia surgen dos premisas de su pensamiento: el carácter irreductible del libre albedrío (el ser humano conserva la libertad de elegir incluso en las condiciones más difíciles) y la “voluntad de sentido” (el impulso instintivo de dotar de significado o finalidad a la propia existencia). Por otra parte, su teoría nace de la crítica a sus maestros Freud y Adler, que consideraba excesivamente centrados en los mecanismos psíquicos y el sentimiento de inferioridad, respectivamente. Frente a estos planteamientos, que tacha de reduccionistas, Frankl aboga por un abordaje holístico, según el cual “los seres humanos son algo más que cuerpos y psiques, pues se caracterizan por ser personas únicas [...], impregnadas por un ‘poder espiritual’ [...] que conlleva la necesidad de descubrir el porqué de su existencia y las dota de la capacidad de satisfacer necesidades, afrontar las frustraciones o el sufrimiento y, en último término, encarar la muerte” (Länglel 2019: 305).

Pese a compartir algunos principios del existencialismo imperante en su tiempo, Frankl se aleja de muchos filósofos de esa corriente— en la que suele ser ubicado— al postular que la vida tiene sentido, un sentido que no se construye, sino que se encuentra. Para él, vivir significa buscar y asumir el propio destino, y de ahí que su proyecto terapéutico<sup>3</sup> esté orientado a que la persona tome plena conciencia de sus responsabilidades.

En la escuela existencialista, pero más cercano a los postulados de Camus y Sartre, Yalom (1980) sostiene que la vida carece de sentido intrínseco, y dado que este es necesario, debe ser construido por cada ser humano. El altruismo, la dedicación a una causa, la creatividad, la autorrealización, el hedonismo y la autotrascendencia proporcionan, según él, sentido a la vida. Desde planteamientos similares, Maddi comulga con la idea de que el sentido es una creación individual y, en concreto, defiende que las acciones humanas como fuente de sentido (Auhagen, 2000).

El sentido vital también ha sido motivo de reflexión en la psicología motivacional. Maslow trató el asunto de forma implícita al señalar la autorrealización en la cúspide de su célebre pirámide de necesidades (Auhagen, 2000). Dentro de esa misma corriente, el asunto ha sido abordado por Baumeister a lo largo de toda su obra (cfr. en especial, Baumeister, 1991), para quien la necesidad humana de sentido responde a cuatro necesidades básicas: propósito, valores, eficacia y autoestima. Baumeister entiende que el sentido vital es una condición imprescindible, aunque no suficiente, para la felicidad, y cree que el sufrimiento estimula la búsqueda del sentido vital.

En la psicología del desarrollo de autores como Erikson y Tornstam, cuyas ideas se expondrán en detalle más adelante (cap. 2.3), la búsqueda del sentido de la vida aparece a menudo como una palanca que propicia el cambio. En cuanto a la

---

<sup>3</sup> La logoterapia, germen de las terapias existenciales (véase el cap. 5.1.1).



psicología centrada en la acción, Auhagen (2000) sostiene que puede interpretarse fácilmente en relación con el sentido vital, argumentando esta idea con las propuestas de investigadores como Leontjew (la percepción contribuye al cumplimiento de tareas vitales), Tomaszewski (actuamos movidos por objetivos y planes, de forma que las acciones tienen sentido para quien las realiza), Emmons (los objetivos de nuestras acciones moldean nuestra forma de pensar y sentir) y Boesch (nuestras acciones tienen sentido en un contexto cultural concreto).

Finalmente, Auhagen (2000) se refiere al papel que el sentido vital desempeña en la salutogénica, la propuesta teórica de Antonovsky, que ha tenido una honda influencia en el terreno de la salud pública. Para este pensador, tener una visión coherente de la vida aumenta la resistencia al estrés y, por tanto, ayuda a conservar la salud. Este sentido de coherencia se estabilizaría al final de la primera adultez y estaría imbricado no solo en la personalidad individual, sino también en la cultura y la historia. Tres serían los componentes de ese sentido de la coherencia: la comprensibilidad (capacidad de dotar de sentido a las experiencias internas y externas), la manejabilidad (capacidad de afrontar las demandas de esas experiencias con medios personales y sociales) y la significatividad (grado en que la persona considera que merece la pena enfrentarse a las experiencias estresantes).

### *2.1.2. Desde la filosofía*

El sentido de la vida, entendido de forma amplia, ha estado presente en la filosofía occidental desde sus orígenes, en la Grecia clásica. Como señala Landau (2022), muchos debates clásicos de la disciplina están vinculados al sentido existencial, en particular, los relativos a la vida buena (eudemonía). El sentido de la vida cobra un renovado interés a partir de finales del siglo XVIII, primero con el pensamiento romántico, después con la corriente del pesimismo filosófico y más tarde con la filosofía existencial. Ya en la primera parte del siglo XX, el asunto empieza a ser examinado por la filosofía analítica, con aportaciones de pensadores como Russell, Schlick, Ayer, Baier y Hare. Finalmente, el número de estudios dedicados a esta cuestión se multiplica a partir de la década de 1980, al menos en los países anglosajones (Metz, 2023).

En ese contexto geográfico, Metz (2023) distingue tres principales corrientes de pensamiento contemporáneas en torno al sentido de la vida, cada una de ellas con sus variantes. Muy resumidamente:

- Las teorías supernaturalistas postulan que el sentido de la vida proviene de la esfera espiritual. Dentro de esta categoría, hay visiones teocéntricas (Dios asignaría el sentido de cada vida humana) y visiones centradas en el alma (el ser humano estaría dotado de un alma inmortal y esa dimensión trascendente proporcionaría sentido a la vida).
- Frente a la perspectiva supernaturalista, la perspectiva naturalista busca el sentido de la vida en el mundo físico. Las visiones más extremas dentro de esta corriente sostienen que solo el mundo físico puede dotar de sentido a la



vida humana, mientras que las visiones más moderadas admiten que la existencia de Dios o de un alma inmortal supondría un incremento del sentido de la vida, aunque no sería su fundamento esencial. En el naturalismo, coexisten también visiones subjetivistas (las fuentes de sentido serían específicas de cada individuo) y visiones objetivistas (las fuentes de sentido serían universales, dado que tendrían un valor intrínseco).

- Además, hay enfoques nihilistas o pesimistas, según los cuales el ser humano no puede alcanzar el sentido de la vida. El argumento tradicional en esta línea (pero no el único) afirma que, si se reconoce que la vida solo puede tener un sentido espiritual, pero al mismo tiempo se niega la existencia de una realidad espiritual, la vida carece por completo de sentido.

Un volumen monográfico editado por Landau en 2022 reúne interesantes ensayos filosóficos contemporáneos sobre el sentido vital, y alguno de los debates expuestos en esa obra colectiva se comentarán de forma muy sintética a continuación. La primera tiene que ver con la pertinencia o no de seguir considerando la vida con sentido como una característica exclusivamente humana. Basándose en el conocimiento actual en el terreno de la biología, autoras como McShane (2022) defiende que muchos animales de naturaleza social, con elevada capacidad cognitiva y emociones complejas pueden llevar vidas con sentido. En cambio, Metz (2022) se muestra más comedido a este respecto: entiende el sentido vital como algo graduable y, desde esta perspectiva, sostiene que un perro no podría tener una vida con sentido, pero sí que su vida podría tener algún sentido, puesto que amar y ser amadas podrían representar fuentes de sentido para determinadas especies no humanas.

Otra cuestión que ha suscitado discusiones es si el sentido de la vida debe atribuirse solo a individuos o puede referirse también a colectividades como, por ejemplo, una organización sin ánimo de lucro. Sobre este punto, Metz (2022) cree que la capacidad de llevar una existencia con sentido podría atribuirse a todo grupo humano capaz de tomar decisiones de forma colectiva y de asumir la responsabilidad derivada de ello.

Las fuentes de sentido vital han sido igualmente motivo de debate. Hay quien sostiene que el sentido vital no puede establecerse únicamente a la luz de los valores de bondad, verdad y belleza, sino que cabría pensar en la posibilidad de sentidos de vida basados en cualidades negativas (cfr. Bronk, 2014: 14). Autores como Nyholm y Campbell (2022) van más allá, al plantear que hay vidas (y actividades) con “antisentido”, es decir, que no solo carecen de sentido, sino que representan lo contrario al sentido, pues ejercen una influencia profunda y negativa en su entorno. La vida de Hitler sería un ejemplo de antisentido.

Finalmente, el mencionado libro recoge controversias en torno a si los objetivos finales que nos marcamos en la vida deben ser factibles o no. Pensadoras como Bradford (2022) sostienen que no es necesario y sugiere la existencia de lo que denomina “metas autopropagantes” (*self-propagating goals*). La búsqueda del conocimiento o la creación artística entrarían en esa categoría, en la cual el éxito se mediría en términos



de progreso, no de logros. Este tipo de objetivos resultarían esenciales en proyectos a los que cabe atribuir un sentido excepcional.

## 2.2. Un concepto complejo y escurridizo

En las páginas anteriores, se ha repasado de forma panorámica cómo la psicología y la filosofía han abordado el sentido de la vida. El ejercicio ha puesto de manifiesto la pluralidad de enfoques desde los que se ha tratado este complejo y, hasta cierto punto, escurridizo concepto. Fundamentalmente, la psicología se ha ocupado de la percepción subjetiva del sentido de la vida (*meaning in life*) y de los mecanismos cognitivos implicados en la producción de significado vital (*meaning making*); en cambio, la filosofía, se ha centrado en la dimensión ontológica del sentido vital, preguntándose por el sentido de la vida en sí mismo (*meaning of life*) y por aquello que confiere significado a las cosas (Prinzing, 2019; Kauppinen, 2022; Peltomäki, 2023). En los siguientes apartados, se profundizará, en clave principalmente psicológica, en el concepto de sentido vital, ahondando en los distintos aspectos que lo componen y en los procedimientos mediante los cuales dota de sentido a la experiencia vital.

### 2.2.1. Definición

¿Qué se entiende por sentido de la vida? Las respuestas a esta pregunta son casi tantas como los investigadores e investigadoras que la han formulado. Frankl, pionero en este campo de estudios, considera que se trata de un concepto inefable, pues no puede deducirse de la propia existencia, al ser esta de naturaleza irreductible (Batthyany, cit. en Ewasiw, 2019). Pero el suyo es un caso excepcional: la mayor parte de la literatura define expresamente el concepto, tomándolo como un constructo formado por varios componentes. Así, y por citar solo algunas de las combinaciones propuestas, Antonovsky (cit. en Auhagen, 2000) plantea, como ya se ha señalado, la comprensibilidad, la manejabilidad y la significatividad como aspectos del sentido vital. Por su parte, Wong (2012b) considera que el sentido de la vida puede analizarse en términos de finalidad, comprensión, acción responsable y evaluación<sup>4</sup>; y Ward y King (2017), en términos de finalidad, significado y coherencia.

La propuesta de Baumeister (1991) merece un comentario más amplio. Como se ha apuntado con anterioridad, este autor considera que la necesidad de dar sentido a la propia vida deriva de cuatro necesidades básicas, que se solapan parcialmente: la necesidad de propósito (orientarse hacia fines), la de valores (justificar las propias acciones), la de eficacia (sentir cierto control sobre la propia acción) y la de autoestima (sentirse bien con las propias acciones). El interés de la contribución de Baumeister reside en que es una de las primeras en diferenciar entre finalidad (*purpose*) y significado (*meaning*). Estos dos conceptos se utilizaron de forma indistinta hasta la década de 1990 (Bronk, 2014; Asharani *et al.*, 2022)<sup>5</sup>, siguen utilizándose así

<sup>4</sup> Esta definición se examina en el cap. 2.2.3.

<sup>5</sup> Véase, por ejemplo, Yalom (1980: 423).



en muchas investigaciones (cfr. Alonso *et al.*, 2023) y, en general, se tomarán como sinónimos en el presente trabajo, que asume los riesgos inherentes a dicha simplificación. No obstante, en puridad, resulta necesario distinguir ambos conceptos:

El propósito vital (*purpose in life*) se considera un componente del significado vital (*meaning in life*). A veces, pero no siempre, el significado conduce al desarrollo de un propósito; sin embargo, cuando hay un propósito vital, este ayuda al desarrollo del significado vital. Así, el propósito vital y el significado vital son dos constructos diferenciados con relaciones temporales bidireccionales. (Asharani *et al.*, 2022: 2)

Como apuntan Heisel y Flett (2014), cuando se confunden significado y propósito vital, el reduccionismo puede desplazar los significados de los constructos, llevando a definir el significado vital en términos estrictamente funcionales, obviando el aspecto existencial más profundo del concepto. Quizás una solución para distinguirlos sería definir los conceptos por medio de preguntas. La respuesta a la pregunta “¿cuál es el significado de la vida?” puede considerarse en términos de tareas, funciones, roles y metas en la vida. La pregunta “¿cuál es el significado de mi vida?” no puede interpretarse reflexionando sobre “¿qué significa mi vida?”, sino sobre “¿qué confiere significado a mi vida?” o “¿qué hace mi vida significativa y con sentido?” (Krause, 2004). A través de estas preguntas, los dos conceptos pueden distinguirse y, así, puede considerarse el propósito como la orientación hacia metas y objetivos (Ryff, 1989) y el significado, como la coherencia o el sentido de plenitud (Reker y Wong, 1988) interpretaciones respaldadas, respectivamente por la psicología del bienestar y la teoría existencialista-filosófica”. (Alonso *et al.*, 2023: 11)

En los últimos años, parece que se ha extendido una clasificación tripartita, que considera la comprensión (*comprehension*), el propósito (*purpose*) y el valor (*matterng*) como los tres subconstructos que conforman el sentido de la vida (Kauppinen, 2022):

La comprensión se refiere al grado en que los individuos perciben un sentido de coherencia y entendimiento de sus vidas [...]. El propósito puede definirse como la medida en que los individuos experimentan que su vida está orientada y motivada por metas vitales valiosas [...]. Finalmente, el valor expresa hasta qué punto los individuos sienten que su existencia es significativa, importante y valiosa para el mundo. (George y Park, 2016: 206)

### 2.2.2. La construcción de sentido (I): fundamentos

Uno de los componentes habituales en las definiciones de sentido vital es la coherencia, es decir, la idea de que “la vida con sentido es aquella que tiene sentido para la persona que la vive” (Ward y King, 2017: 410)<sup>6</sup>. Ward y King (2017) sostienen que la coherencia es el aspecto del sentido vital más claramente relacionado con los procesos cognitivos y, desde esta perspectiva, se proponen examinar cómo la forma en que interpretamos la realidad contribuye (o no) a dotar de sentido a nuestras vidas, un planteamiento que se enmarca en el terreno de la psicología cognitiva. Siguiendo los modelos de procesamiento dual de la información (*dual process models*),

---

<sup>6</sup> “The meaningful life is one that makes sense to the person living it”.



consideran que hay dos formas de pensamiento que permiten al ser humano interpretar la experiencia humana y darle un significado (Ward y King, 2017: 411):

- El procesamiento “intuitivo, automático, implícito y rápido”, basado en asociaciones afectivas y llamado sistema o tipo 1; y
- el procesamiento “analítico, que requiere esfuerzo, explícito o lento”, que es la base de la reflexión y que se denomina sistema o tipo 2.

Estos modelos de procesamiento dual explican que, cuando las experiencias pueden interpretarse a partir de conexiones, el pensamiento intuitivo contribuye en gran medida a la construcción de significado; en cambio, cuando este deriva de la reflexión, es el procesamiento analítico el que proporciona mayormente dicho significado. ¿Pero qué relación guardan estos estilos cognitivos con el sentido de la vida? Un estudio realizado por Heintzelman y King (2016, cit. en Ward y King, 2017: 411-412) señala que:

A bajos niveles de significado vital, domina el procesamiento reflexivo; a altos niveles de sentido vital, hay mayor dependencia del procesamiento intuitivo. Curiosamente, a niveles moderados de sentido vital, la relación entre la percepción de significado y el procesamiento de información es fundamentalmente 0.

De acuerdo con Ward y King, los modelos de procesamiento dual permiten comprender el nexo entre las experiencias traumáticas y el sentido vital. Acontecimientos como una enfermedad grave o la muerte de un ser querido, explican, hacen que nos cueste encontrar sentido a nuestra existencia de forma espontánea y que, para buscar ese sentido, acudamos a la reflexión. Sin embargo, advierten de que el pensamiento introspectivo puede tener efectos indeseables, provocando rumiación, malestar y desajuste, y puede igualmente derivar en la percepción de que la vida carece de sentido<sup>7</sup>.

### *2.2.3. La construcción de sentido (II): modelo explicativo*

En este apartado, se presenta de forma algo más extensa —aunque necesariamente sucinta— uno de esos modelos de procesamiento dual de la información que se han aplicado al estudio del sentido de la vida, concretamente el sugerido por Wong (2012b: 3-56), que persigue responder a tres cuestiones:

a) Lo que la gente quiere y cómo conseguir sus metas vitales, b) lo que la gente teme y cómo superar sus ansiedades y c) cómo la gente da sentido a los dilemas y paradojas de la vida. Los dos primeros asuntos son de naturaleza instrumental y tienen que ver con los mecanismos de adaptación, mientras que el último es de naturaleza filosófica y espiritual y tiene que ver con la forma en que la persona da sentido a su propia existencia y al lugar que ocupa en el mundo. Las respuestas a los dos primeros asuntos dependen de la filosofía vital de cada quien. (Wong, 2012b: 4)

---

<sup>7</sup> Autores como Frankl y Yalom alertan sobre esos riesgos, como se verá más adelante (pág. 27).



Como puede verse, la propuesta de Wong intenta explicar la génesis y dinámica tanto de los objetivos proximales que se marca la persona (los referidos a acciones concretas) como de los objetivos distales (las motivaciones últimas del sujeto), y esta pretensión de comprender el concepto de sentido en su totalidad dota al modelo de un especial interés desde el punto de vista epistemológico. Otra característica por la que este modelo merece ser destacado es que pretende superar el abordaje del sentido vital de las principales corrientes de la psicología humanista de la época, aunando sus aportes y creando un nuevo paradigma:

Proponemos un cambio de paradigma hacia una psicología existencial positiva que integre los aspectos oscuros (la psicología negativa) [cercana en sus planteamientos al existencialismo filosófico, cabría decir] y los brillantes (la psicología positiva) de la vida para proporcionar un modelo de bienestar más integrado y comprensivo. (Wong *et al.*, 2022: 13-14)

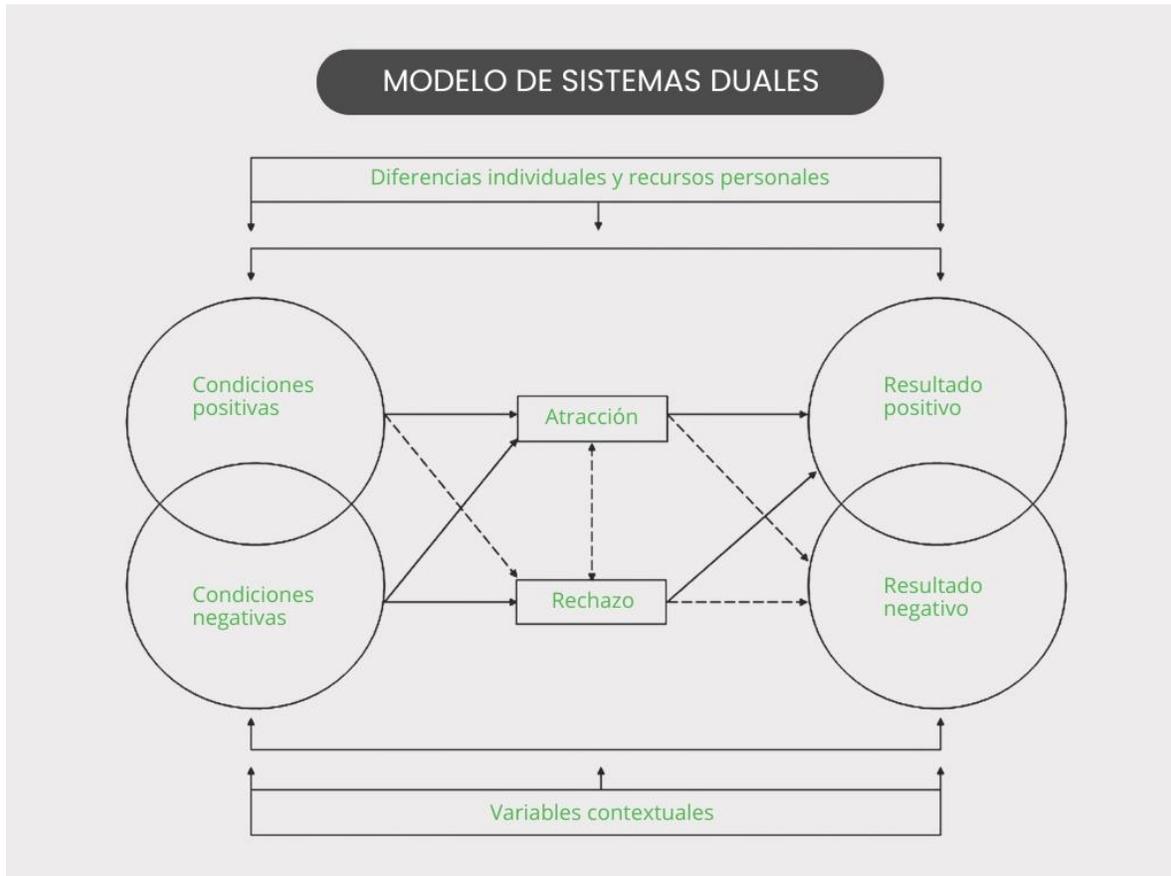
El bienestar necesita tanto acciones orientadas hacia el incremento de la felicidad (por ejemplo, el yang, o la mitad blanca del símbolo del taichí que tiene un pequeño círculo negro cerca de su centro) como acciones que faciliten la transformación del sufrimiento (por ejemplo, el yin o la mitad negra del símbolo del taichí que tiene un pequeño círculo blanco cerca de su centro). El bienestar sostenible solo puede adquirirse aprendiendo cómo optimizar el uso de la interacción dinámica y dialéctica entre las experiencias positivas y negativas de la vida. La antigua dialéctica yin-yang o el modelo de sistema dual contemporáneo [...] proporcionan una guía para aprender a vivir entre fuerzas opuestas que dominan la vida, como lo bueno y lo malo o uno/a mismo/a y el/la otro/a. (Wong *et al.*, 2022: 15-16)

Los principios de este modelo coinciden básicamente con los de la logoterapia:

- Los elementos positivos y negativos coexisten; de hecho, cada elemento positivo contiene en sí el germen de uno negativo, y a la inversa.
- La motivación está regulada por tres mecanismos: un sistema de aproximación (buscar lo positivo), un sistema de evitación (huir de lo negativo) y un sistema de regulación de la conciencia, que actúa cuando no lo hace ninguno de los anteriores, manteniendo la atención en el aquí y el ahora.
- El significado desempeña una función esencial en el modelo, protegiendo y expandiendo la vida, y de esta forma, promoviendo el bienestar y amortiguando los factores negativos.
- Estos sistemas de autorregulación están marcados por diferencias individuales, recursos personales y variables culturales o contextuales.



Figura 1. Modelo de los sistemas duales: componentes y enlaces



Fuente: Wong (2012b: 7).

Los citados sistemas de aproximación y evitación están complementados por sendos dispositivos basados en el significado:

- PURE, que apoya el sistema de aproximación, está formado por los cuatro elementos que componen el significado: finalidad (¿qué debo hacer con mi vida?), comprensión (¿qué ha sucedido?, ¿qué significa?), acción responsable (¿cuál es la opción apropiada?) y evaluación (¿soy feliz con la vida que he llevado?)<sup>8</sup>.
- ABCDE<sup>9</sup>, que apoya al sistema de evitación, está compuesto por cinco ingredientes (y sus correspondientes principios): aceptar (principio de realidad), confiar en que la vida merece la pena (principio de fe), comprometerse con las metas y acciones (principio de acción), descubrir el

<sup>8</sup> En inglés, *purpose, understanding, responsible action* y *evaluation/enjoyment*, de donde deriva el acrónimo PURE.

<sup>9</sup> En inglés, *acceptance, belief and affirmation, commitment to specific goals or actions, discovering the meaning and significance of self and situations, y evaluation of the outcome and enjoying the positive results*, que dan pie al acrónimo ABCDE.



significado de la propia existencia y de las propias circunstancias (principio ¡ajá!) y evaluar lo precedente (principio de autorregulación).

Explicado de forma muy resumida, estos sistemas de autorregulación permiten a la persona ajustar sus estrategias y redefinir sus objetivos. Cuando la persona no puede alcanzar sus metas por falta de capacidad o un desastre sobrevenido (como una enfermedad grave), los sistemas negativos hacen posible que se adapte a su nueva realidad. Es importante exponerse a circunstancias y resultados tanto positivos como negativos: quienes solo experimentan circunstancias y resultados positivos no desarrollan la fortaleza interior necesaria para enfrentarse a las adversidades; de la misma manera, la exposición continuada a circunstancias y resultados negativos produce personas extraordinariamente precavidas y temerosas. Así, el quid de la vida consistiría en buscar el equilibrio entre lo positivo y lo negativo (Wong, 2012b: 13-14):

El modelo de dos sistemas afirma que se pueden extraer significado y satisfacción de las situaciones negativas que la gente evita instintivamente, pero también protege de los excesos y dificultades en la búsqueda absoluta del éxito y la felicidad. Según este modelo, la toma de decisiones es un proceso dialéctico de gestión de paradojas y dilemas. Por ejemplo, cuando se dedica toda la energía a negar y evitar la muerte, se pueden perder oportunidades y desafíos para una vida plena y satisfactoria. La paradoja es que solo se puede vivir plenamente aceptando la muerte. Una vida vibrante y equilibrada es resultado del proceso de gestión óptima de las interacciones negativas y positivas en cada situación.

A partir de este modelo, Wong propone una serie de hipótesis sobre lo que proporciona sentido a la vida:

- El ejercicio del sistema de regulación de la conciencia<sup>10</sup>, mediante la meditación o el desarrollo personal, podría reducir la reactividad negativa e incrementar la positiva, con el consiguiente aumento de la resiliencia y la capacidad de disfrute.
- La combinación de intervenciones positivas y negativas probablemente conduzca a mejores resultados que el uso exclusivo de métodos positivos o negativos.
- La frustración podría contribuir al éxito adaptativo y al crecimiento personal a través de, al menos, cuatro mecanismos:
  - Los fracasos y contratiempos podrían estimular la búsqueda del éxito.
  - El afrontamiento de problemas aparentemente irresolubles podría facilitar el hallazgo de soluciones ingeniosas.
  - Una frustración prolongada podría propiciar una búsqueda más intensa de alternativas y de opciones para reorientar la propia vida.

---

<sup>10</sup> Este sistema consta de cuatro componentes: apertura, compasión, empatía, aceptación y no juicio (en inglés, *openness, compassion, empathy, acceptance* y *nonjudgment*, conceptos que se engloban en el acrónimo OCEAN).



- Un incremento progresivo de la dificultad de los retos vitales o de la resistencia a la frustración podrían elevar la tolerancia frente a esta última.
- En sintonía con alguna de las hipótesis anteriores, cabría suponer la existencia de un punto crítico a partir del cual lo negativo ya no resulta beneficioso.
- Las personas mundialmente reconocidas por su carácter reformista, visionario y ejemplarizante —como Mahatma Gandhi, Martin Luther King o la madre Teresa de Calcuta— cuentan con un sólido sentido vital, lo cual les procuraría una felicidad más eudemónica que hedonística, así como una mayor resiliencia.

#### 2.2.4. Fuentes de sentido

Después de examinar brevemente los mecanismos cognitivos que utilizamos para la producción de sentido, se indagará, también desde un enfoque fundamentalmente teórico, en los elementos concretos que dan sentido a la existencia humana. Son muchas las fuentes de sentido vital que encuentran en la literatura y seguidamente se presentarán solo un puñado de ellas. Como ya se ha visto, Adler (1980) defiende que el sentido de la vida viene dado por el posicionamiento del individuo en los planos ocupacional, social y sexual. Frankl (1996) plantea tres modos de descubrir el sentido de la vida: a) a través de las propias acciones; b) mediante la adherencia a determinados principios (la naturaleza, la cultura) o relaciones afectivas (en particular, las relaciones amorosas); y c) a través del sufrimiento, siendo la actitud ante el sufrimiento la que proporciona el sentido más profundo y trascendente (“suprasentido”). En cambio, Yalom (1980) defiende que cada persona construye (y no descubre) el sentido de su vida utilizando el altruismo, la dedicación a una causa, la creatividad, la autorrealización, el hedonismo o la autotrascendencia. Por su parte, Maddi piensa que el ser humano construye el sentido de su existencia a través de sus acciones (Auhagen, 2000).

Tras revisar la literatura, King y Hicks (2021) agrupan las fuentes de sentido en torno a las siguientes categorías:

- Emociones positivas (felicidad, alegría, placer, diversión).
- Relaciones sociales (incluidas las relaciones amorosas y de cuidado).
- Religiones y cosmovisiones.
- El propio ser (autoconocimiento, autenticidad, coherencia vital)<sup>11</sup>.
- Conciencia de la propia mortalidad.

Ward y King (2017: 416) sugieren una clasificación distinta, que agrupa las fuentes de sentido en proximales (*proximal*) y distales (*distal*):

---

<sup>11</sup> La capacidad de proyectar el propio ser hacia el pasado (nostalgia) y el futuro (prospección) se ha mostrado como una fuente de sentido vital (véanse King y Hicks, 2021).



- Las fuentes proximales son aquellas que “proceden de patrones y aspectos estructurales del entorno”. En este grupo, se situarían las emociones positivas, los patrones ambientales (*patterns and regularities in the environment*) y la información accesible.
- Las fuentes distales son aquellas “más estables”, como la fe religiosa y las cosmovisiones.

De acuerdo con estas autoras, una misma fuente de sentido puede ser proximal o distal al mismo tiempo. Además, los factores proximales pueden limitar o potenciar el efecto de los factores distales; y a la inversa, el efecto de los factores proximales puede ser atenuados por los factores distales.

### 2.3. Sentido vital y vejez (I): aproximaciones teóricas

En apartados anteriores, se han expuesto algunas teorías relativas al sentido de la vida en general, prestándose especial atención a uno de los componentes de ese constructo: la coherencia. A continuación, se pondrá el foco específicamente en la vejez, una etapa en la que el sentido existencial cobra especial relevancia. En este caso, será el valor, y no la coherencia, el aspecto del sentido de la vida que servirá de eje para el análisis<sup>12</sup>. Entre las teorías psicológicas que tratan de explicar la relación entre el sentido existencial y los ciclos vitales, Pachana y Baumeister (2021) destacan dos:

- La teoría de la selectividad socioemocional (Carstensen *et al.*, 1999, cits. en Pachana y Baumeister, 2021): sostiene que la percepción de que la vida se agota llevaría a la persona a priorizar las metas y relaciones con mayor significado emocional. Por este motivo, las personas mayores tenderían a fijarse metas realistas y a satisfacerlas cuanto antes.
- La teoría de la selección-optimización-compensación (Baltes, 1998, cit. en Pachana y Baumeister, 2021): plantea que, a lo largo de la vida, la persona elegiría y priorizaría las metas, escogería los medios más apropiados para alcanzarlas y adaptaría esos procesos cuando sus facultades declinaran. Desde esta perspectiva, un envejecimiento saludable requeriría no solo un ajuste continuo de la propia conducta, sino fundamentalmente una renuncia a planes y procedimientos utilizados en etapas anteriores, para ajustarlos a las actuales circunstancias.

En el ámbito de la psicología, las dos figuras más recordadas en el estudio del sentido existencial en clave de ciclo vital probablemente son Erikson y, en menor medida, Torstam. Erikson (Erikson y Erikson, 1997) postula la existencia de ocho etapas epigenéticas en el desarrollo psicosocial del ser humano<sup>13</sup> (cuadro 1). Cada una de

<sup>12</sup> Para una reflexión sobre el sentido de la vida en clave de valor, véase Prinzing (2019).

<sup>13</sup> Unos años después de la muerte de Erikson, y tomando como base anotaciones inéditas del propio autor, su viuda revisó la teoría añadiendo una etapa posterior (Erikson y Erikson, 1997). En esta última



esas fases estaría marcada por dos extremos en tensión: comprenderlos y aceptarlos permitiría que emerja la virtud o fortaleza correspondiente a esa etapa; no hacerlo desencadenaría una crisis de identidad. Así, las personas mayores deben buscar el equilibrio entre la integridad y la desesperación o el disgusto, con vistas a alcanzar la sabiduría como virtud característica de esa fase.

**Cuadro 1. Fases del desarrollo psicosocial según Erikson**

Etapa vital	Crisis	Fortaleza resultante
Niñez	Confianza V desconfianza	Esperanza
Primera infancia	Autonomía V vergüenza	Voluntad
Edad de jugar	Iniciativa V culpa	Finalidad
Edad escolar	Laboriosidad V inferioridad	Competencia
Adolescencia	Identidad V confusión de identidad	Fidelidad
Adulthood joven	Intimidad V aislamiento	Amor
Madurez	Procreación V ensimismamiento	Cuidado, solicitud
Vejez	Integridad V desesperación, disgusto	Sabiduría

Fuente: Erikson (1981: 14-57), adaptado.

Tornstam (2005) toma como fundamento esa idea de crecimiento personal a lo largo del ciclo vital, pero se distancia de Erikson en, al menos, dos cuestiones importantes. Por una parte, no distingue fases de desarrollo, sino que concibe la existencia humana como un proceso continuo en el que se va incrementando el nivel de trascendencia. Cuando la persona llega a la vejez, la acumulación de experiencias previas le permitiría alcanzar un estado de “gerotranscendencia”, si bien este progreso natural y universal podría ser acelerado o frenado por diversos factores<sup>14</sup>. Por otra, Tornstam cuestiona la vaguedad del concepto eriksoniano de sabiduría y detalla el camino hacia la gerotranscendencia que, en síntesis<sup>15</sup>, implica:

Un sentimiento creciente de comunión cósmica con el espíritu del universo; una redefinición de la percepción del tiempo, el espacio y los objetos; una redefinición de la percepción de la vida y la muerte, así como una disminución del miedo a la muerte; un aumento del sentimiento de afinidad con el pasado y las generaciones venideras; un menor interés en la interacción social superflua; un menor interés en

fase, se plantearían de nuevo las tensiones de las ocho etapas anteriores, aunque de una manera algo diferente.

<sup>14</sup> Por ejemplo, una crisis vital podría facilitar el proceso, mientras que un excesivo apego a las convenciones sociales relativas al valor de la actividad y los compromisos sociales podría obstaculizarlo.

<sup>15</sup> Obsérvese que el autor dedica a este asunto todo un capítulo de su obra principal (Tornstam, 2005: 48-77).



las cosas materiales; un menor interés en el egocentrismo; un incremento del tiempo dedicado a “meditar”. (Tornstam, 2005: 41)

### *2.3.1. ¿Envejecimiento activo o envejecimiento con sentido?*

Hablar sobre el sentido de la vida entre las personas mayores exige referirse al envejecimiento activo. Tal como explican Moulaert y Biggs (2013), dicho constructo está presente en la literatura gerontológica desde la década de 1920, si bien no trasciende al discurso político internacional hasta finales del siglo xx. En la década de 1990, los Estados Unidos y la OCDE incorporan el concepto a la agenda neoliberal con el propósito de instaurar una respuesta uniforme frente al envejecimiento demográfico, que se vislumbraba como una amenaza para el sistema de pensiones. El cambio de perspectiva fue adoptado de buen grado por los organismos internacionales, encabezados por la Organización Mundial de la Salud y las Naciones Unidas, así como por la corriente principal de la gerontología:

Parecía que, bajo el sello del “envejecimiento activo”, había surgido una nueva identidad para la senectud y había sido reconocida por las más altas instancias internacionales. Este nuevo consenso prometía un cambio fluido en la elección de estilos de vida y establecía una miríada de posibles contribuciones sociales. La dependencia y la desafiliación características del envejecimiento y la jubilación habían sido extirpadas, en sintonía con el pensamiento gerontológico de la época. (Moulaert y Biggs, 2013: 29)

No existe una definición común del envejecimiento activo (Moulaert y Biggs, 2013; Pfaller y Schweda, 2019; y Jensen y Skjøtt-Larsen, 2021, entre otros) e incluso hay quien sostiene que el término se ha utilizado de forma deliberadamente vaga (Walker y Foster, 2013, *cits.* en Timonen, 2016). En un documento programático, la Organización Mundial de la Salud (2002: 12) lo describe como “el proceso consistente en optimizar las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad con vistas a mejorar la calidad de vida a medida que la gente envejece”. Según Jensen y Skjøtt-Larsen (2021: 1), este paradigma “adolece de una débil base teórica, carece de claridad conceptual y analítica y evita señalar los factores y barreras concernidos”.

Para Moulaert y Biggs (2013), el nuevo paradigma implica una visión más holística de la participación social de las personas mayores, que se apoya en dos pilares: la capacidad de llevar una vida productiva y la libertad para decidir. El envejecimiento activo también refleja dos ejes fundamentales de la narrativa contemporánea sobre el envejecimiento, uno vinculado a la salud y al bienestar (“desarrollo personal holístico”) y otro relacionado con la productividad (“instrumentalismo económico”), dos ejes que, en buena medida, tienden a colisionar (Moulaert y Biggs, 2013: 29).

Timonen (2016) destaca que el concepto de envejecimiento activo está enraizado en las ideas de transformación y progreso, y que persigue modelar las personas mayores y las políticas que inciden sobre ellas según intereses socioeconómicos muy concretos. Respecto a las personas mayores, busca maximizar el autocuidado y la autonomía de las personas mayores, propiciando su función como consumidoras. respecto a las políticas, persigue traspasar la responsabilidad del cuidado desde los



poderes públicos a la esfera privada, un empeño que Timonen (2016: 45) sintetiza en el lema “donde la dependencia comienza, la política termina”<sup>16</sup>.

Los principios morales subyacentes al envejecimiento activo raramente son explicitados, ni mucho menos debatidos. Rompiendo esta tónica, Pfaller y Schweda (2019) se proponen evaluar los valores subyacentes a ese concepto desde una perspectiva ética, cuestionándose en qué medida el envejecimiento activo contribuye a la vida buena (eudemonía). Para ello, se preguntan qué hay de bueno en que una persona permanezca activa y qué tipo de actividad contribuye a la vida buena durante la senectud, dos cuestiones cuya respuesta no consideran, en absoluto, evidente.

En referencia a la primera, constatan que la vida activa se opone al modelo que defienden tanto las principales corrientes del pensamiento occidental clásico y medieval como el pensamiento religioso, que privilegian la reflexión, la contemplación o la meditación sobre cualquier otro tipo de actividad. La vejez activa tampoco casa con los enfoques gerontológicos que postulan la desafiliación como un rasgo característico de la senectud, ni tampoco con los valores propuestos para la senectud por Erikson (Erikson y Erikson, 1997) —sabiduría— o Tornstam (2005) —gerotrascendencia—.

En cuanto a la segunda cuestión, es decir, a qué tipo de actividad podría propiciar la vida buena, Pfaller y Schweda cotejan el ideal de vejez activa con las consideraciones éticas de Arendt y Nussbaum referidas a los tipos de actividad y a las capacidades humanas, respectivamente:

- Arendt (1958, cit. en Pfaller y Schweda, 2019) distingue tres tipos de actividad humana o formas de vida: a) la labor, que engloba las actividades instrumentales orientadas a la subsistencia y la procreación, y tiene carácter privado; b) el trabajo, entendido como actividad técnica que genera resultados o productos concretos, trascendiendo la esfera privada; y c) la acción, que agrupa todas las actividades públicas ligadas al ejercicio de la ciudadanía en la comunidad política y que posee el valor más alto o intrínseco. Frente a este planteamiento:

Muchas concepciones de la vejez activa no solo reducen la actividad a la actividad productiva, sino que también reducen la productividad a algo que, en último término, es improductivo y carente de sentido: la participación del ser humano en el infinito metabolismo de la naturaleza (Marx). (Pfaller y Schweda, 2019: 49)

- Nussbaum (1998, cit. en Pfaller y Schweda, 2019) enumera tres grupos de capacidades requeridas para el florecimiento humano y una existencia digna: a) las vinculadas a la integridad corporal, la salud y la libertad de movimientos; b) las relativas a las dimensiones sensoriales, emocionales e intelectuales; y c) las concernientes a vida social, la relación con la naturaleza, el ocio y con la

---

<sup>16</sup> Un análisis de los efectos del nuevo paradigma en los servicios sociales del Reino Unido puede leerse en Lloyd *et al.* (2014).



participación política. De forma similar a lo comentado para Arendt, se constata que la propuesta de buena vida de Nussbaum, claramente holística, poco tiene que ver con “la sesgada y distorsionada conceptualización de la vejez activa centrada en la productividad económica y el estilo de vida individual” (Pfaller y Schweda, 2019: 50).

En suma, el estudio de Pfaller y Schweda (2019) demuestra, a través de un examen ético, hasta qué punto el paradigma del envejecimiento postula una visión canónica de la senectud profundamente reduccionista y utilitarista, y reclama un modelo de vejez que tome en cuenta la creciente diversidad de condiciones y estilos de vida que se observa en ese grupo etario.

### 3. Aspectos metodológicos

Una vez esbozados algunos de los principales elementos del marco teórico de los estudios sobre el sentido de la vida, seguidamente se abordarán algunas cuestiones metodológicas. La investigación empírica sobre el sentido vital se ha llevado a cabo tanto desde planteamientos cuantitativos como cualitativos. Ambos enfoques resultan, como es lógico, complementarios: la información extraída de entrevistas o testimonios puede servir de base para elaborar test psicométricos.

#### 3.1. Instrumentos cuantitativos

Los estudios cuantitativos persiguen conocer la frecuencia e intensidad de los objetivos o principios que dotan de sentido la vida de personas y grupos poblacionales, en qué medida sienten que su vida es coherente con tales objetivos o principios y, suponiendo que carecieran de esas referencias vitales, en qué medida las buscan. Partiendo de la detallada revisión de Bronk (2014: 21-46), seguidamente se describirán de forma sucinta las principales herramientas psicométricas que se han empleado en el estudio cuantitativo del sentido vital<sup>17</sup> (cuadro 2).

---

<sup>17</sup> La selección de los instrumentos se ha realizado atendiendo a dos criterios operativos: contar con buenas propiedades psicométricas y haber sido aplicado en población adulta.



**Cuadro 2. Principales instrumentos psicométricos para el estudio del sentido de la vida**

Instrumento	Finalidad	Referencia
Frankl Questionnaire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demostrar la voluntad de significado</li><li>• Medir el sentido de la propia vida</li></ul>	Inédito
Purpose in Life Test	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medir el esfuerzo por dar sentido a la propia experiencia</li></ul>	Crumbaugh y Maholick (1964)
Purpose in Life—Short Form	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medir el logro de metas</li></ul>	Schulenberg <i>et al.</i> (2011)
Life Purpose Questionnaire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medir el esfuerzo por dar sentido a la propia experiencia (en poblaciones con dificultades cognitivas)</li><li>• Medir lo significativo y valioso de ese sentido (en poblaciones con dificultades cognitivas)</li></ul>	Hablas y Hutzell (1982), Hutzell (1989)
Purpose in Life Subscale (Scales of Psychological Well-being)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medir el objetivo vital</li></ul>	Ryff y Singer (1998)
Life Regard Index	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medir la visión positiva de la vida y la existencia de metas existenciales</li><li>• Medir el grado de cumplimiento de las metas existenciales</li></ul>	Battista y Almond (1973)
Sources of Meaning Profile-Revised	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medir la importancia concedida a distintas fuentes de sentido vital</li></ul>	Reker (1996)
Personal Meaning Profile	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medir la intensidad de distintas fuentes de sentido vital</li></ul>	Wong (1998)
Meaning in Life Questionnaire	<ul style="list-style-type: none"><li>• Medir el sentido de la propia vida</li><li>• Medir la búsqueda de sentido de la propia vida</li></ul>	Steger <i>et al.</i> (2006)

Fuente: elaboración propia a partir de Bronk (2014) y búsquedas bibliográficas.



El primero en diseñar una herramienta específica con ese objetivo fue Frankl. El denominado cuestionario Frankl (inédito<sup>18</sup>) tiene por finalidad demostrar la existencia de la voluntad de significado y medir hasta qué punto la persona da un sentido a su vida. Está compuesto por preguntas de carácter más bien informal y su autor lo utilizó básicamente con fines diagnósticos en su práctica clínica.

Conscientes de las limitaciones que la herramienta ofrecía para su uso empírico, Crumbaugh y Maholick (1964), con el apoyo del propio Frankl, mejoraron el cuestionario y crearon el Purpose in Life Test. Este instrumento evalúa hasta qué punto las personas se esfuerzan por dar sentido a sus experiencias y en qué medida ese sentido les resulta significativo y valioso. Consta de tres partes, siendo la primera la única que proporciona una puntuación objetiva y, por tanto, la que se emplea habitualmente.

Bronk (2014, *apud* Pinquart, 2002) sostiene que se trata de la herramienta más extensamente utilizada para medir el sentido de la vida y aquella cuyas propiedades psicométricas han sido objeto de más evaluaciones, así como que resulta fiable. No obstante, su capacidad para captar las múltiples dimensiones del sentido vital ha sido cuestionada por diversos estudios<sup>19</sup>. En parte como respuesta a esas críticas, Schulenberg, Schnetzer y Buchanan (2011) desarrollaron una variante sintética, la Purpose in Life – Short Form, que incluye únicamente los cuatro ítems que estadísticamente presentan mayor nexo entre sí, los cuales se centran en el logro de metas. Para Bronk (2014), este instrumento representa una alternativa válida al Purpose in Life Test, si bien apenas ha sido utilizado en investigación.

El Life Purpose Questionnaire (Hablas y Hutzell, 1982; Hutzell, 1989) también deriva del Purpose in Life Test. En vez de afirmaciones, sus ítems están formulados como frases y las opciones de respuesta son dicotómicas (“de acuerdo” o “en desacuerdo”). El cuestionario fue diseñado y validado para utilizarse con poblaciones que presentan dificultades de comprensión —residentes de geriátricos, pacientes neuropsiquiátricos o personas con alcoholismo—, pero no cuenta con tantos estudios psicométricos como su herramienta matriz.

Después de contribuir a la elaboración del Purpose in Life Test, Crumbaugh desarrolló el Seeking of Noetic Goals Test como complemento del anterior. Si la primera herramienta indaga en el sentido que las personas dan a sus propias vidas, la segunda pretende conocer en qué medida buscan algún propósito a sus vidas. Como subraya Bronk (2014), se trata del primer instrumento orientado específicamente a captar el propósito de la vida, es decir, la dimensión más trascendente del sentido de la vida (“noética” en la terminología de Frankl).

---

<sup>18</sup> Dato cotejado con Alexander Batthyany, director del Departamento Científico del Viktor Frankl Institute, en comunicación personal.

<sup>19</sup> La herramienta también ha sido cuestionada por su sesgo optimista, al referirse a las actividades diarias como fuente de placer y satisfacción, por ejemplo (King y Hicks, 2021, *apud* King *et al.*, 2006; y McGregor y Little, 1998).



Cabe señalar igualmente dos herramientas más inspiradas por la teoría de Frankl: el Life Attitude Profile-Revised (Reker, 1992), pensado para evaluar simultáneamente tanto el sentido vital como la búsqueda de sentido vital; y el Meaning in Suffering Test (Starck, 1983 y 1985), que persigue medir el nivel de sentido vital ligado al sufrimiento inevitable.

Por último, entre los instrumentos elaborados al margen del pensamiento de Frankl están:

- La subescala Purpose in Life, incluida en las Scales of Psychological Well-being (Ryff y Singer, 1998), que mide el objetivo vital. A juicio de Bronk (2014, *apud* Pinquart, 2002), se trataría de la herramienta más utilizada después del Purpose in Life Test.
- El Life Regard Index (Battista y Almond, 1973), el cual evalúa en qué medida las personas tienen una visión positiva de la vida y se han fijado metas existenciales, así como hasta qué punto las han completado.
- El Sources of Meaning Profile-Revised (Reker, 1996), diseñado para averiguar el grado de importancia concedida a una lista de diecisiete posibles fuentes de sentido existencial.
- El Personal Meaning Profile (Wong, 1998), que explora la intensidad con que determinados principios y actividades proporcionan sentido vital.
- El Meaning in Life Questionnaire (Steger *et al.*, 2006), que indaga tanto en la búsqueda como en la presencia de sentido vital.

### 3.2. Instrumentos cualitativos

A diferencia de los estudios cuantitativos, los cualitativos tratan de identificar y comprender los objetivos o principios vitales, ahondando en las motivaciones personales y examinando su papel en la construcción de las identidades individuales y colectivas. Si los estudios cuantitativos sobre el sentido de la vida tienen en los test psicométricos su instrumento preferente de recogida de datos, al menos en psicología, los estudios cualitativos contemplan un elenco más variado de técnicas, que incluyen entrevistas en profundidad, grupos de discusión y análisis interpretativo de relatos (auto)biográficos.

A este respecto, Bronk (2014) recoge únicamente dos protocolos de entrevista diseñados específicamente para abordar el sentido vital: el Revised Youth Purpose Interview (Andrews *et al.*, 2006) y el Life Story Interview<sup>20</sup> (McAdams, 2008). Esta escasez de protocolos o modelos no parece obedecer al menor volumen de investigaciones realizadas con perspectiva cualitativa, como erróneamente sugiere

---

<sup>20</sup> Este segundo instrumento indaga, entre otras cuestiones, en el concepto de procreación (*generativity*), que define la séptima etapa (madurez) del desarrollo psicosocial en la teoría de Erikson (Erikson y Erikson (1997) y está, por tanto, directamente vinculado al sentido de la vida.



Bronk, sino al poco interés de la metodología cualitativa por definir herramientas estandarizadas:

La investigación cualitativa valora y prioriza la experiencia y el punto de vista de las personas participantes y trata de evitar que la investigadora o investigador impongan su perspectiva a través del uso de marcos teóricos o medidas predeterminadas. (O'Connor y Chamberlain, 2000: 75)

Las entrevistas en profundidad y los relatos escritos han sido instrumentos ampliamente utilizados en los estudios cualitativos sobre el sentido vital (Baumeister y Vohs, 2001). La flexibilidad de la entrevista permite obtener información detallada sobre temas muy diversos, mientras que los relatos escritos de carácter autobiográficos (que pueden ser documentos preexistentes o haber sido solicitados expresamente para una investigación) suelen ser más lineales y, por tanto, más coherentes. La capacidad de la persona informante para expresarse de viva voz o por escrito condicionan en buena medida la elección entre una y otra.

## 4. Investigaciones empíricas

Después de presentar algunas teorías y herramientas utilizadas en el estudio del sentido de la vida, esta sección se adentra en la literatura empírica sobre dicho concepto. En particular, se abordarán dos cuestiones: la relación del sentido vital con la salud y el bienestar; y cómo experimentan el sentido de la vida las personas mayores.

### 4.1. Sentido vital, salud y bienestar

La relación entre sentido vital, salud y bienestar subjetivo<sup>21</sup> ha sido ampliamente estudiada en los últimos años, lo que ha permitido confirmar el nexo que se intuía entre la primera variable y las otras dos<sup>22</sup>. Algunas investigaciones muestran que las personas que llevan una vida con sentido presentan menor mortalidad y son más longevas (Boyle *et al.*, 2009; y Krause, 2009, *cits.* en Steger, 2017). El sentido vital incide en la salud física mediante mecanismos fisiológicos y comportamentales

---

<sup>21</sup>“El bienestar subjetivo [...] es la percepción y la experiencia personal de respuestas emocionales positivas y negativas y las evaluaciones cognitivas globales (y específicas) de la satisfacción con la vida. Se ha definido como “las evaluaciones cognitivas y afectivas que una persona realiza sobre su propia vida (Diener, Lucas y Oishi, 2002: 63). [...] El término [...] fue introducido por Diener (1984) como una manera de identificar el ámbito de la psicología que trata de comprender las evaluaciones que las personas hacen de su calidad de vida. [...] A menudo se utiliza de forma intercambiable con o para evitar el significado ambiguo del término ‘felicidad’” (Proctor, 2014: 6437).

<sup>22</sup> No obstante, Shmotkin y Shirira (2013: 81) advierten de que “cualquier distinción entre el bienestar subjetivo y el sentido vital [...] debe aplicarse con cautela, porque ambos conceptos a menudo no son separables: tienen límites difusos y con frecuencia operan conjuntamente”.



(Bekenkamp *et al.*, 2014, *cits.* en Czekierda *et al.*, 2017). En cuanto a los primeros, el sentido vital se ha vinculado con indicadores objetivos de salud, como la respuesta inmune en mujeres en duelo (Bower *et al.*, 2013, *cits.* en Czekierda *et al.*, 2017), y también con indicadores subjetivos, como el estado de salud autopercebido o el alcance de la discapacidad en población adulta (Shrira *et al.*, 2011, *cits.* en Czekierda *et al.*, 2017). La literatura ha constatado igualmente el nexo entre el sentido vital y los hábitos saludables, el cual se explicaría porque una vida con sentido favorece el autocuidado (Stager, 2017). Así, las personas con un claro sentido existencial presentan mejores pautas alimentarias (Piko y Brassai, 2009, *cits.* en Stager, 2017), realizan más ejercicio físico (Brassai *et al.*, 2015; y Holahan *et al.*, 2011, *cits.* en Stager, 2017) y consumen menos sustancias adictivas (Brassai *et al.*, 2012; Martin *et al.*, 2011, *cits.* en Stager, 2017); además, tienden a realizar en mayor medida controles sanitarios preventivos (Kim *et al.*, 2014, *cits.* en Stager, 2017).

Para conocer el alcance de la relación entre sentido vital y salud física, así como los posibles factores que moderan la asociación entre ambas variables, Czekierda *et al.* (2017) llevaron a cabo un metanálisis de la literatura en el que incluyeron 66 estudios. Las conclusiones de este trabajo apuntan a que:

El sentido de la vida y la salud física estaban asociadas de forma débil a moderada (la estimación global del efecto medio era de 0,258). La conceptualización del sentido vital, el estado de salud de las personas participantes y su edad no moderaba esas asociaciones. La operacionalización de la salud moderaba las asociaciones entre el sentido de la vida y la salud. Las asociaciones más fuertes se encontraron en los indicadores subjetivos de salud física. Se encontraron asociaciones significativas, aunque débiles, entre el sentido de la vida y los indicadores objetivos de salud. En comparación con las medidas centradas exclusivamente en el sentido vital, se observaron efectos más fuertes en las medidas de sentido que combinaban ítems referidos al sentido de la vida y a los factores relacionados de armonía, paz y bienestar. (Czekierda *et al.*, 2017: 387)

En lo que se refiere específicamente a la salud mental, estudios citados por Stager (2017) asocian el sentido vital con una mayor frecuencia e intensidad de emociones positivas y vitalidad, una mayor satisfacción con la vida, una mayor autoestima y autoimagen, un mayor *locus* de control interno, así como una mayor autonomía y ambición. Por otro lado, la literatura sobre personas en tratamiento revisada por Asharani *et al.* (2022) pone de manifiesto que tener un propósito en la vida se relaciona con menores niveles de depresión y ansiedad, y no tenerlo, con la depresión, el consumo abusivo de sustancias adictivas y la autodenigración.

Si se pone el foco en las personas mayores, las evidencias disponibles apuntan a que el propósito vital contribuye a preservar la salud, protegiendo frente al declive cognitivo, el alzhéimer, las enfermedades cardiovasculares y la discapacidad (cfr. Asharani *et al.*, 2022). En cambio, la búsqueda de sentido vital puede resultar estresante a edades avanzadas (Steger *et al.*, 2009, *cits.* en Hupkens *et al.*, 2018).



## 4.2. Sentido vital y vejez (II): aproximación empírica

### 4.2.1. Percepción del sentido de la vida entre las personas mayores

¿En qué medida las personas mayores ven sentido a sus vidas? Hupkens *et al.* (2018) señalan que la literatura muestra discrepancias a la hora de responder a esta pregunta: mientras que unos estudios empíricos defienden que este grupo etario muestra un nivel adecuado de sentido vital, otros sostienen que el declive funcional y las pérdidas afectivas características de la senectud pueden deteriorar el sentido vital<sup>23</sup>. No hay consenso sobre el efecto de la jubilación en el propósito vital (cfr. Asharani *et al.*, 2022), observándose investigaciones que lo contemplan como una amenaza y estudios que lo consideran un factor que puede incrementar el propósito vital —en particular, en población con bajo estatus socioeconómico y en los años inmediatamente posteriores al cese de la actividad laboral—. Hupkens *et al.* (2018) infieren de todo ello que el mantenimiento del sentido vital en la vejez puede resultar un auténtico desafío.

### 4.2.2. El envejecimiento activo, ¿un concepto inclusivo?

El concepto de envejecimiento activo no solo ha sido criticado desde un enfoque conceptual (véase la pág. 18), sino que también ha sido puesto en entredicho en el plano empírico. El análisis de la vejez activa desde la perspectiva de la inequidad y la inclusividad, apenas esbozado por Pfaller y Schweda (2019) constituye el núcleo del estudio de Jensen y Skjøtt-Larsen (2021). En este caso, se trata de una investigación empírica, que analiza datos sociodemográficos de la población danesa<sup>24</sup> a la luz del índice de vejez activa (*active ageing index*, Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa, s.f.), una herramienta internacional que mide “el potencial desaprovechado de las personas mayores para una vida activa y saludable”. En concreto, este instrumento define la vejez activa como “aquella situación en la que las personas continúan participando en el mercado laboral formal y en otras actividades productivas no remuneradas (como la provisión de cuidado familiar y el voluntariado) y viven de manera saludable, independiente y segura al tiempo que envejecen” (Zaidi *et al.*, 2013, *cits.* en Jensen y Skjøtt-Larsen, 2021: 2). Mediante esta investigación, los autores pretenden averiguar si el índice de envejecimiento activo (y, por ende, el envejecimiento activo *per se*) es realista y para quién lo es.

Los resultados del estudio pondrían de relieve cómo “el discurso del envejecimiento activo da por sentado que las personas mayores desean y son capaces de mantenerse activas” (Jensen y Skjøtt-Larsen, 2021: 13), ignorando los beneficios de la inactividad laboral en la salud de las personas mayores. Además, este paradigma desconsideraría las importantes diferencias que, por motivos de salud o estatus socioeconómico, las personas mayores encuentran para participar en la sociedad danesa, en cual se

<sup>23</sup> Las dimensiones más afectadas parecen ser los propósitos vitales y el crecimiento personal, si bien entre las personas mayores de 85 años se ha constatado un declive en el sentido de coherencia.

<sup>24</sup> Concretamente, utilizaron los datos de la cuarta oleada de la encuesta longitudinal Danish Senior Data Base (2012).



observaría una acumulación de ventajas en determinados subgrupos sociales (“efecto Mateo”).

## 5. Perspectivas aplicadas

Dentro del análisis de la literatura empírica sobre el sentido vital, se ha considerado necesario dedicar un apartado específico a aquellas investigaciones que tienen o han tenido una aplicación palpable en las políticas de bienestar, entendidas en sentido amplio. En esta última sección del informe, se ofrecen algunos ejemplos agrupados en torno a dos ejes: las prácticas terapéuticas y las organizativas.

### 5.1. Prácticas terapéuticas

#### 5.1.1. Psicoterapia existencial

Entre 2014 y 2015, y bajo los auspicios de la Confederación Mundial para la Terapia Existencial, se elaboró una definición consensuada de este enfoque de psicoterapia y orientación personal de base filosófica (cit. en Cooper, Craig y Van Deurzen, 2019: 2):

La terapia existencial consiste, en general, en una exploración de las vidas y experiencias de las y los pacientes o clientes/as con una voluntad colaborativa y de apoyo. Concede importancia primordial a la naturaleza y calidad de la relación terapéutica de aquí-y-ahora, así como a la exploración de las relaciones de las y los clientes con los contextos en los que viven fuera de la consulta. Conforme a sus sólidos fundamentos filosóficos, la terapia existencial pone el foco en la misma condición humana —en sus múltiples facetas, de lo trágico a lo maravilloso, de lo horrible a lo hermoso, de lo material a lo espiritual—. [...] En definitiva, puede decirse que la terapia existencial se enfrenta a algunas de las preguntas más fundamentales y eternas de la existencia humana: “¿quién soy?”, “¿cuál es mi propósito en la vida?”, “¿soy libre o estoy condicionado/a?”, “¿cómo lidio con mi mortalidad?”, “¿tiene algún significado mi vida?”, “¿cómo debo vivir la vida?”.

El mismo documento explica que, en la práctica, la terapia existencial se materializa en “un diálogo colaborativo, alentador y exploratorio entre dos seres humanos que se esfuerzan: uno busca ayuda del otro, el cual está capacitado profesionalmente para facilitársela” (cit. en Cooper, Craig y Van Deurzen, 2019: 3). En ese diálogo, quienes ejercen de terapeutas ofrecen a sus clientes/as “la oportunidad de contemplar sus vidas con profundidad y detalle, y de encontrar caminos a seguir que puedan resultar más satisfactorios, gratificantes y provechosos” (Cooper, Craig y Van Deurzen, 2019: 3).

Como sucede con cualquier tratamiento, la terapia existencial está contraindicada para determinados perfiles de pacientes. Así, dos de sus teóricos más señeros, Frankl y Yalom, desaconsejaban con vehemencia tratar desde este enfoque a personas con rumiación mental o sumidas en el nihilismo, así como aquellas que desean debatir



sobre el sentido vital, pero rechazan comprometerse en ningún cambio que pudiera mejorar su vida (Hill, 2018). Por su parte, Hill (2018) recomienda máxima cautela a la hora de abordar los objetivos vitales con pacientes con egos débiles o poco resilientes.

En rigor, la terapia existencial debe conceptualizarse más como una orientación general que como una doctrina monolítica. A este respecto, Cooper, Craig y Van Deurzen (2019) distinguen en su seno cinco escuelas que comparten antecedentes y principios teóricos y metodológicos básicos: análisis *daseins*, terapia existencial-fenomenológica, terapia existencial-humanística y existencial-integrativa, logoterapia y análisis existencial, y terapia existencial grupal. Es preciso notar, como señala Schneider (2019: 249) que “los principios de la [teoría] existencial-humanística se consideran cada vez más como principios fundacionales de otros abordajes [terapéuticos]”. Esta hibridación constituye la base de una de las corrientes citadas, la terapia existencial-integrativa, la cual puede definirse como “una manera de comprender y orquestar diversos modos terapéuticos dentro de un contexto existencial o experiencial” (Schneider, 2019: 249).

A fin de ilustrar con algo de detalle una de esas aproximaciones eclécticas, se describirá brevemente la propuesta de Ventegodt y Merrick (2012). Según estos investigadores, la dificultad para dar un sentido a la propia existencia constituye un problema habitual en la práctica clínica, así como una causa incontestable de enfermedad. La psicoterapia existencial, sostienen, puede contribuir a la recuperación de las y los pacientes, al ayudarles a encontrar sentido a sus vidas; sin embargo, a menudo requiere demasiado tiempo y dinero y los avances obtenidos no siempre se corresponden con el esfuerzo realizado. Por este motivo, sugieren un enfoque terapéutico diferenciado, orientado a “ayudar a las y los pacientes a integrar su sexualidad, su mente y su espiritualidad y, de este modo, a recuperar una existencia con sentido” (Ventegodt y Merrick, 2012: 576-577)<sup>25</sup>.

De acuerdo con Ventegodt y Merrick (2012), el ser humano nace con una misión personal en la vida, de carácter vago o abstracto. La incapacidad de completar esa misión genera frustración y constituye la principal fuente del dolor existencial. Cuando ese dolor se vuelve intolerable, explican, la persona toma lo que denominan una “contradecisión”, que cancela, de forma parcial o total, su misión vital y queda registrada en su cuerpo y su mente. La persona puede más tarde escoger uno o varios propósitos vitales que le permiten seguir avanzando; estos suelen ser más concretos que la misión original, implican un menor grado de responsabilidad y suponen reprimir tanto la misión original como la contradecisión. Tal represión hace que la persona termine disociándose y negando partes de sí misma, lo cual provoca malestar físico, psíquico y espiritual.

La terapia planteada por estos autores se basa en la capacidad de autosanación inherente al ser humano, la cual se podría activar restaurando su misión vital. Para

---

<sup>25</sup> En concreto, esta terapia integrativa combina elementos de los modelos terapéuticos de Freud, Jung, Frankl, Grof y Antonovsky.



demostrar esa hipótesis, citan estudios empíricos que ponen de manifiesto cómo personas con enfermedades graves pueden recuperar —al menos en cierta medida— su salud cuando afrontan la vida con una nueva perspectiva. El mecanismo correspondiente funciona de la siguiente manera:

Cuando la gente se enfrenta a sus pensamientos o actitudes vitales destructivas, las contradicciones grabadas en sus cuerpos y mentes provocan que el dolor reprimido aflore a la conciencia, donde puede tratarse; en consecuencia, la fragmentación de la persona cesa lentamente. Sanamos y nos convertimos en seres completos. Dado que la fragmentación es una de las causas de la enfermedad, que deriva en una menor calidad de vida y capacidad operativa, la reparación interna permitirá a la persona ganar en salud, felicidad y capacidad operativa. (Ventegodt y Merrick, 2012: 581).

La terapia sugerida consistiría en conducir a la paciente o el paciente a través de cuatro pasos o “puertas” (Ventegodt y Merrick, 2012: 582):

- Paso 1. De estar como muerto/a a sentirse físicamente vivo: despertar de la sexualidad.
- Paso 2. De la conciencia del cuerpo a la conciencia de la mente (psique): trabajar las emociones y los sentimientos, incluidos los sexuales.
- Paso 3. De la mente al espíritu: rehabilitar la capacidad de amar y las aptitudes espirituales; profundizar en la personalidad y empezar a ser de verdadero valor para otras personas.
- Paso 4. Del cuerpo, la mente y el espíritu al corazón: utilizar todas las aptitudes — físicas, mentales y espirituales— para contribuir a las aptitudes de las personas amadas (especialmente a las de la pareja en las relaciones de pareja) y al mundo (habitualmente a través del éxito laboral).

### 5.1.2. Autobiografía guiada

La escritura autobiográfica es un proceso especialmente adecuado para reflexionar en torno al sentido de la vida (McAdams, 1996, cit. en Baumeister y Vohs, 2001). Apoyándose en esta idea, Birren desarrolló a lo largo de varias décadas una metodología específica para acompañar ese proceso a través de talleres grupales (véanse, entre otros, Birren y Deutchman, 1991). Su propuesta, la autobiografía guiada (*guided autobiography*), responde varias motivaciones:

Desde la perspectiva del crecimiento personal, hay pocas cosas más importantes para uno/a mismo/a que conocer mejor nuestra propia historia vital, encontrar y clarificar el sentido en la experiencia acumulada en la vida y profundizar en ella [...]. Al final de la vida, en particular, la persona necesita creer que su vida ha merecido la pena, que ha tenido un objetivo o un efecto en el mundo. La autobiografía guiada aumenta la sensación de que eso es así, fomenta la adaptación exitosa a la vejez y favorece las decisiones positivas de las personas en las encrucijadas de la vida. Conocer el entramado vital de la propia vida puede contribuir al bienestar durante la vejez. Cuando ello se materializa en un escrito, se crea también un importante legado para las familias. (Birren y Deutchman, 1991: 1)

Como explican De Vries y Thornton (2018), la autobiografía guiada se dirige a personas de cualquier edad, si bien las personas mayores representan la mayor proporción de participantes en los talleres. Estos se desarrollan en el curso de diez o más sesiones,



de dos horas de duración cada una, estructuradas en dos bloques: en el primero, de tipo didáctico, se expone la metodología; y en el segundo, se realizan ejercicios en grupos reducidos de 4 a 6 personas, bajo la orientación de una persona facilitadora. Los temas abordados en esta parte práctica derivan de la literatura sobre la materia y de la propia experiencia de Birren y sus colaboradores/as. Los valores, aspiraciones y metas de la vida, así como las experiencias y conceptualizaciones en torno a la muerte ocupan un lugar preferente en los ejercicios. El carácter estructurado y grupal de las intervenciones eran especialmente valoradas por Birren: a su parecer, la estructura facilita comprender la vida como algo compartido y singular al mismo tiempo, y el grupo estimula el recuerdo y promueve la camaradería y el apoyo entre las personas participantes.

La metodología ha sido evaluada por un número reducido de estudios, de forma que las conclusiones alcanzadas deben interpretarse como preliminares (De Vries y Thornton, 2018). En general, se ha confirmado el potencial de la autobiografía guiada para activar la memoria o reforzar el sentido de continuidad entre el pasado y el presente de la persona, si bien no se han confirmado efectos sobre el propósito vital. No obstante, un estudio mostró tanto incrementos de la autoestima como sentimientos de culpa e inadecuación. En cualquier caso, Birren explícitamente afirma que su metodología no está concebida en absoluto como terapia, aunque le atribuya efectos terapéuticos. A ese respecto, algunos estudios han identificado sus fortalezas y debilidades, proponiendo intervenciones psicológicas complementarias para compensar esas carencias.

## 5.2. Prácticas organizativas

### *5.2.1. Formación del personal gerocultor en materia de sentido vital*

El concepto de gerotrascendencia, que se ha expuesto anteriormente (pág. 17), no se quedó como un aporte más a la reflexión sobre el sentido de la vida en la edad madura, sino que ha servido de base para mejorar los cuidados en servicios sociosanitarios destinados a personas mayores. Su propio creador fue pionero en este sentido, al diseñar y aplicar un programa formativo con personal gerocultor en una pequeña localidad rural sueca entre los años 1993 y 1994 (Tornstam, 2005). Durante varios meses, alrededor de cien profesionales, todas mujeres, participaron en sesiones en las que se exponían y discutían en grupos diversas teorías psicológicas útiles para comprender el comportamiento de las personas usuarias de centros asistenciales, incluida la teoría de la gerotrascendencia. Pese a cierta limitación derivada de la metodología utilizada<sup>26</sup>, los resultados muestran mejoras en el conocimiento de las personas usuarias, un aumento de la tolerancia y la escucha, una

---

<sup>26</sup> Las mujeres intervinieron en alguna medida en la definición de los indicadores del estudio. Aunque ello introducía un sesgo en el estudio, se optó por mantener la participación.



menor percepción de culpa ligada a la propia insuficiencia en el trabajo y un efecto global positivo.

Algunos años después de esta iniciativa, Wadensten y Carlsson tomaron la teoría de Tornstam como base de una propuesta metodológica para optimizar la atención a personas mayores por parte del personal gerocultor (Tornstam, 2005: 181-186). La propuesta se articulaba en una serie de pautas sobre qué hacer y qué evitar en el trato con las personas usuarias, qué tipo de actividades convenía organizar y qué medidas organizativas debían implementarse. La evaluación de este modelo realizada en dos centros gerontológicos de una gran ciudad sueca mostró un incremento de las actitudes de escucha y tolerancia entre el personal de las residencias —igual que había sucedido en la intervención de Tornstam (*vid. supra*)—, si bien no fue posible determinar el grado de cumplimiento de las pautas facilitadas.

### *5.2.2. El relato de vida en la atención centrada en la persona*

En los últimos años, el modelo de atención integral y centrada en la persona se ha convertido en el principal paradigma utilizado para facilitar apoyos de todo tipo (sociales, sanitarios y sociosanitarios) a las personas que requieren cuidados prolongados ya sea por su situación de discapacidad, de dependencia o de exclusión social, y tanto si residen en su domicilio como si están institucionalizadas. De acuerdo con Rodríguez Rodríguez (2022), el citado modelo está conformado por dos enfoques: la atención integral y la atención centrada en la persona. Esta última se caracteriza por que facilita los apoyos necesarios en coherencia con determinados valores o principios:

[La atención centrada en la persona] parte del reconocimiento del derecho que todos tenemos a desarrollar y controlar nuestros propios proyectos de vida, lo que está íntimamente relacionado con dos conceptos que son centrales en la propuesta [...]: la preservación de la dignidad y el ejercicio efectivo de derechos. (Rodríguez Rodríguez, 2022: 112)

La atención centrada en la persona requiere que la práctica profesional se desarrolle mediante una relación de ayuda no directa basada en el conocimiento y reconocimiento de la persona como ser valioso per se y en el respeto y la preservación de sus derechos y la dignidad inherente a la condición humana y, por tanto, impregnada de valores éticos y siempre contando con su participación activa. (Rodríguez Rodríguez, 2022: 117)

Centrar la atención en la persona, preservar su dignidad y garantizar el ejercicio efectivo de sus derechos, exige, en primer lugar, conocer su historia, hábitos de vida, valores y preferencias. Para ello, se establece un “proceso sistemático, progresivo, dinámico y continuado [...] de recogida de información” (Bonafont, 2022: 260), que permite redactar el plan personalizado de atención y de apoyo al proyecto de vida, el cual ha de ser elaborado, consensuado, evaluado y revisado con la persona asistida (o sus allegados). Una de las herramientas establecidas para recoger esa información es la historia de vida, documento conformado por dos grandes apartados: uno referido a los “estilos o modos de vida, costumbres, hábitos preferencias y valores”, y otro relativo a la “biografía, trayectoria de vida y relatos de vida”



(Bonafont, 2020: 151-152). Así, “el enfoque biográfico, narrado directamente o diferido cuando existen alteraciones cognitivas y es recordado por personas próximas, se convierte en un marco metodológico de referencia para hacer una aproximación comprensiva de la persona, dándole voz” (Bonafont, 2022: 245-255), de forma que los apoyos que recibe estén, en la medida de lo posible, alineados con sus valores, objetivos y sentido de la vida.



## Bibliografía referenciada

- Adler, A. (1980): *What life should mean to you*, Nueva York, Perigee Books.
- Alonso, V. et al. (2023): "Meaning and purpose in life in aging: a scoping review", *Psicología: Teoría e Pesquisa*, vol. 39, e39306, <<https://doi.org/10.1590/0102.3772e39306.en>>.
- Asharani, P. et al. (2022): "Purpose in life in older adults: a systematic review on conceptualization, measures, and determinants", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, n.º 10, 5860, <<https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>>.
- Auhagen, A.E. (2000): "On the psychology of meaning of life", *Swiss Journal of Psychology*, vol. 59, n.º 1, págs. 34-48, <<https://doi.org/10.1024/1421-0185.59.1.34>>.
- Baumeister, R.F. (1991): *Meanings of life*, Nueva York, Guilford Press.
- Baumeister, R.F. y Vohs, K.D. (2001): "The pursuit of meaningfulness in life", en Snyder, C.R. y Lopez, S.J. (eds.), *Handbook of positive psychology*, Nueva York, Oxford University Press, págs. 608-618, <<https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0044>>.
- Birren, J.E. y Deutchman, D.E. (1991): *Guiding autobiography groups for older adults: exploring the fabric of life*, Baltimore, Johns Hopkins University Press.
- Bonafont, A. (2020): *Atención centrada en la persona. Historia de vida y plan personalizado de atención y de apoyo al Proyecto de Vida*, s.l., Fundación Pilares.
- (2022): "Enfoque biográfico, historias de vida y planes de atención y apoyo al proyecto de vida", en Rodríguez Rodríguez, P.; Vilà, A. y Ramos-Feijóo, C. (eds.), *La atención integral y centrada en la persona: fundamentos y aplicaciones en el modelo de apoyos y cuidados*, Madrid, Tecnos, págs. 253-266.
- Bradford, G. (2022): "Achievement and meaning in life", en Landau, I. (ed.), *The Oxford handbook of meaning in life*, Nueva York, Oxford University Press, págs. 58-73, <<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190063504.001.0001>>.
- Bronk, K.C. (2014): *Purpose in life: a critical component of optimal youth development*, Dordrecht, Springer Netherlands, <<https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9>>.
- Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa (s.f.): "Active ageing index", <<https://unece.org/population/active-ageing-index>>.
- Cooper, M.; Craig, E. y Van Deurzen, E. (2019): "Introduction: what is existential therapy?", en Van Deurzen, E. et al. (eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy*, Hoboken, Wiley Blackwell, págs. 1-27, <<https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch0>>.
- Czekierda, K. et al. (2017): "Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis", *Health Psychology Review*, vol. 11, n.º 4, págs. 387-418, <<https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325>>.



- De Vries, B. y Thornton, J.E. (2018): "Research on guided autobiography: a review of content, process, and outcome", *The International Journal of Reminiscence and Life Review*, vol. 5, n.º 1, págs. 22-27, <<https://journals.radford.edu/index.php/IJRLR/article/view/108>>.
- Erikson, E. H. (1981): "Reflexiones sobre el ciclo de vida del doctor Borg", en Erikson, E.H. (ed.), *La adultez*, 1.ª ed., México, Fondo de Cultura Económica, págs. 14-57.
- Erikson, E.H. y Erikson, J.M. (1997): *The life cycle completed. Extended version with new chapters on the ninth stage of development*, Nueva York, Norton.
- Ewasiw, J.F. (2019): "Exploring meaning and purpose in life and hope with nonclinical older adults" [tesis doctoral], University of Alberta, <<https://doi.org/10.7939/r3-zc4z-7p53>>.
- Frankl, V.E. (1996): *El hombre en busca de sentido*, 12.º ed., Barcelona, Herder.
- Freud, S. (1960): "To Marie Bonaparte. Vienna, December 6, 1936", en Freud, E.L. (ed.), *The letters of Sigmund Freud*, Nueva York, Basic Books, pág. 434.
- Gary, R. y Chamberlain, K. (eds.) (2000): *Exploring existential meaning: optimizing human development across the life span*, Thousand Oaks, Sage.
- George, L.S. y Park, C.L. (2016): "Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: toward integration and new research questions", *Review of General Psychology*, vol. 20, n.º 3, págs. 205-220, <<https://doi.org/10.1037/gpr0000077>>.
- Hicks, J.A. y Routledge, C. (eds.) (2013): *The experience of meaning in life: classical perspectives, emerging themes, and controversies*, Dordrecht, Springer Netherlands, <<https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6>>.
- Hill, C.E. (2018): *Meaning in life: a therapist's guide*, Washington, American Psychological Association, <<https://doi.org/10.1037/0000083-000>>.
- Hicks, J.A. y Routledge, C. (eds.) (2013): *The experience of meaning in life: classical perspectives, emerging themes, and controversies*, Dordrecht, Springer Netherlands, <<https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6>>.
- Hupkens, S. et al. (2018): "Meaning in life of older persons: an integrative literature review", *Nursing Ethics*, vol. 25, n.º 8, págs. 973-991, <<https://doi.org/10.1177/0969733016680122>>.
- Jensen, P.H. y Skjøtt-Larsen, J. (2021): "Theoretical challenges and social inequalities in active ageing", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, n.º 17, <<https://doi.org/10.3390/ijerph18179156>>.
- Kauppinen, A. (2022): "The experience of meaning", en Landau, I. (ed.), *The Oxford handbook of meaning in life*, Nueva York, Oxford University Press, págs. 533-555, <<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190063504.013.25>>.
- King, L.A. y Hicks, J.A. (2021): "The science of meaning in life", *Annual Review of Psychology*, vol. 72, págs. 561-584, <<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>>.



- Landau, I. (ed.) (2022): *The Oxford handbook of meaning in life*, Nueva York, Oxford University Press, <<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190063504.001.0001>>.
- Längle (2019): “Logotherapy and existential analysis”, en Van Deurzen *et al.* (eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy*, Hoboken, Wiley Blackwell, págs. 305-307, <<https://doi.org/10.1002/9781119167198.part4>>.
- Lloyd, L. *et al.* (2014): “Look after yourself: Active ageing, individual responsibility and the decline of social work with older people in the UK”, *European Journal of Social Work*, vol. 17, n.º 3, págs. 322-335, <<https://doi.org/10.1080/13691457.2013.829805>>.
- McShane, K. (2022): “Nature, animals, and meaning in life”, en Landau, I. (ed.), *The Oxford handbook of meaning in life*, Nueva York, Oxford University Press, págs. 324-339, <<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190063504.013.20>>.
- Metz, T. (2022): “The concept of life’s meaning”, en Landau, I. (ed.), *The Oxford handbook of meaning in life*, Nueva York, Oxford University Press, págs. 27-42, <<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190063504.013.1>>.
- (2023): “The meaning of life”, en Zalta, E.N. y Nodelman, U. (eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <<https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/life-meaning/>>.
- Moulaert, T. y Biggs, S. (2013): “International and European policy on work and retirement: reinventing critical perspectives on active ageing and mature subjectivity”, *Human Relations*, vol. 66, n.º1, págs. 23-43, <<https://doi.org/10.1177/0018726711435180>>.
- Nyholm, S. y Campbell, S.M. (2022): “Meaning and anti-meaning in life”, en Landau, I. (ed.), *The Oxford handbook of meaning in life*, Nueva York, Oxford University Press, págs. 277-291, <<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190063504.013.3>>.
- O’Connor, K. y Chamberlain, K. (2000): “Dimensions and discourses of meaning in life: approaching meaning from qualitative perspectives”, en Gary, R. y Chamberlain, K. (eds.), *Exploring existential meaning: optimizing human development across the life span*, Thousand Oaks, Sage, págs. 75-91.
- Organización Mundial de la Salud (2002): *Active ageing: a policy framework*, Ginebra, Organización Mundial de la Salud, <<https://iris.who.int/handle/10665/67215>>.
- Pachana, N.A. y Baumeister, R.F. (2021): “Better later than never: meaning in late life”, *Frontiers in Psychology*, vol. 12, 693116, <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.693116>>.
- Peltomäki, I.J. (2023): “Meaningfulness, death, and suffering: philosophy of meaning in life in the light of finitude”, *Human Arenas*, <<https://doi.org/10.1007/s42087-023-00376-0>>.
- Pfaller, L. y Schweda, M. (2019): “Excluded from the good life? An ethical approach to conceptions of active ageing”, *Social Inclusion*, vol. 7, n.º 3, págs. 44-53, <<https://doi.org/10.17645/si.v7i3.1918>>.



- Prinzing, M. (2019): “The interpretation theory of life’s meaning” [tesis de máster], University of North Carolina at Chapel Hill, <<https://doi.org/10.17615/2djj-zb64>>.
- Proctor, C. (2014): “Subjective well-being”, en Michalos, A.C. (ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, Dordrecht, Springer Netherlands, págs. 6437-6441, <[https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_2905](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2905)>.
- Rodríguez Rodríguez, P. (2022): “La atención integral y centrada en la persona (AICP) en el ámbito de los cuidados de larga duración. Sus fundamentos y sus dimensiones”, en Rodríguez Rodríguez, P.; Vilà, A. y Ramos-Feijóo, C. (eds.) (2022): *La atención integral y centrada en la persona: fundamentos y aplicaciones en el modelo de apoyos y cuidados*, Madrid, Tecnos, págs. 97-118.
- Schneider, K.J. (2019): “Existential-humanistic and existential-integrative therapy: introduction”, en Van Deurzen, E. et al. (eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy*, Hoboken, Wiley Blackwell, págs. 231-233, <<https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch14>>.
- Shmotkin, D. y Shirira, A. (2013): “Subjective well-being and meaning in life in a hostile world: proposing a configurative perspective”, en Hicks, J.A. y Routledge, C. (eds.), *The experience of meaning in life: classical perspectives, emerging themes, and controversies*, Dordrecht, Springer Netherlands, págs. 77-86, <[https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6\\_6](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_6)>.
- Steger, M.F. (2017): “Meaning in life and wellbeing”, en Slade, M.; Oades, L.G. y Jarden, A. (2017): *Wellbeing, recovery and mental health*, Cambridge, Cambridge University Press, págs. 75-85, <<https://doi.org/10.1017/9781316339275.008>>.
- Timonen, V. (2016): *Beyond successful and active ageing: a theory of model ageing*, Bristol, Policy Press, <<https://doi.org/10.1332/policypress/9781447330172.001.0001>>.
- Tornstam, L. (2005): *Gerotranscendence: a developmental theory of positive aging*, Nueva York, Springer.
- Ventegodt, S. y Merrick, J. (2012): “The human heart or recovering the meaning of life a theory integrating sexuality, meaning of life, and sense of coherence applied in holistic therapy”, en Wong, P.T.P. (ed.), *The human quest for meaning: theories, research, and applications*, 2.ª ed., Nueva York, Routledge, págs. 573-584.
- Viktor Frankl Institute (s.f.): “Legacy”, Viena, Viktor Frankl Institute, <<https://www.viktorfrankl.org/lifeandwork.html>>.
- Ward, S. y King, L. (2017): “Making sense: meaning in life in a cognitive context”, en Robinson, M.D. y Eid, M. (eds.), *The happy mind: cognitive contributions to well-being*, Cham, Springer International Publishing, págs. 409-425, <[https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_22](https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_22)>.
- Wong, P.T.P. (ed.) (2012a): *The human quest for meaning: theories, research, and applications*, 2.ª ed., Nueva York, Routledge.
- (2012b): “Toward a dual-systems model of what makes life worth living”, en Wong, P.T.P. (ed.), *The human quest for meaning: theories, research, and applications*, 2.ª ed., Nueva York, Routledge, págs. 3-22.



- Wong, P.T.P. y Fry, P.S. (eds.) (1998): *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates.
- Wong, P.T.P. et al. (2022): “Shifting the paradigm of positive psychology: toward an existential positive psychology of wellbeing”, en Kemp, A.H. y Edwards, D.J. (eds.), *Broadening the scope of wellbeing science: multidisciplinary and interdisciplinary perspectives on human flourishing and wellbeing*, Cham, Springer International Publishing, págs. 13-27, <[https://doi.org/10.1007/978-3-031-18329-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-18329-4_2)>.
- Yalom, I.D. (1980): *Existential psychotherapy*, Nueva York, Basic Books.



## Instrumentos psicométricos

- Battista, J. y Almond, R. (1973): “The development of meaning in life”, *Psychiatry*, vol. 36, n.º 4, págs. 409-427, <<https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>>.
- Crumbaugh, J. C. (1977): “The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): a complimentary scale to the Purpose in Life Test (PIL)”, *Journal of Clinical Psychology*, vol. 33, n.º 3, págs. 900-907, <[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197707\)33:3<900::AID-JCLP2270330362>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197707)33:3<900::AID-JCLP2270330362>3.0.CO;2-8)>.
- Crumbaugh, J.C. y Maholick, L.T. (1964): “An experimental study in existentialism: the psychometric approach to Frankl’s concept of noogenic neurosis”, *Journal of Clinical Psychology*, vol. 20, n.º 2, págs. 200-207, <[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(96404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1097-4679(96404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)>.
- Hablas, R. y Hutzell, R. (1982): “The Life Purpose Questionnaire: an alternative to the Purpose in Life test for geriatric, neuropsychiatric patients”, en Wawrytko, S.A. (ed.), *Analecta Frankliana: the proceedings of the First World Congress of Logotherapy: 1980*, Berkeley, Institute of Logotherapy, págs. 211-215.
- Hutzell, R. R. (1989): *Life Purpose Questionnaire overview sheet*, Berkeley, Institute of Logotherapy Press.
- Reker, G. (1992): *The Life Attitude Profile – Revised (LAP-R). Procedures manual: research edition*, Peterborough: Student Psychologists Press.
- (1996): *Sources of Meaning Profile-Revised: manual*, Peterborough, Student Psychologists Press, <<http://rgdoi.net/10.13140/2.1.1617.2802>>.
- Ryff, C.D. y Singer, B. (1998): “The contours of positive human health”, *Psychological Inquiry*, vol. 9, n.º 1, págs. 1-28.
- Schulenberg, S.E.; Schnetzer, L.W. y Buchanan, E.M. (2011): “The Purpose in Life test— Short form: development and psychometric support”, *Journal of Happiness Studies*, vol. 12, n.º 5, págs. 861-876, <<https://doi.org/10.1007/s10902-010-9231-9>>.
- Starck, P.L. (1983): “Patients’ perceptions of the meaning of suffering”, *The International Forum for Logotherapy*, vol. 6, n.º 2, págs. 110-116.
- (1985): *Guidelines – meaning in suffering test*, Berkeley Institute of Logotherapy Press.
- Steger, M.F. et al. (2006): “The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life”, *Journal of Counseling Psychology*, vol. 53, n.º 1, págs. 80-93.
- Wong, P.T.P. (1998): “Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile”, en Wong, P.T.P. y Fry, P.S. (eds.), *The human quest for meaning: a handbook of psychological research and clinical applications*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, págs. 111-140.



## Protocolos de entrevista

Andrews, M. *et al.* (2006): “Revised youth purpose interview” [inédito], Stanford Center on Adolescence.

McAdams, D.P. (2008): “The life story interview”, <<http://www.sesp.northwestern.edu/docs/LifeStoryInterview.pdf>> [consultado el 22-05-2012].



# VEJEZ Y SENTIDO

Una aproximación al sentido  
existencial en la senectud

