



LA SIGNIFICACIÓN VITAL EN LA POBLACIÓN GENERAL. TRABAJO FIN DE GRADO.

AUTORA: ISORA REQUENA
RODRÍGUEZ.
GRADO EN TRABAJO
SOCIAL.
UNIVERSIDAD DE LA
LAGUNA.

Tutor: Manuel Hernández
Hernández.
Septiembre 2017

SUMARIO

El presente informe de investigación social tiene como objetivo exponer el grado de significación vital que presenta una muestra de la población general, comparar dos escalas de significación vital actuales y señalar las dimensiones de cada una de ellas. El tipo de investigación es expositiva-explicativa, ya que analiza las variables y las relaciones de influencia entre ellas a la vez que se conoce una realidad social.

Para efectos de la propia investigación se ha tomado como muestra probabilística a 100 sujetos, elegidos al azar, residentes de la isla de Tenerife y con edades comprendidas entre los 25 y 60 años. Éstos mediante un cuestionario, -que ha sido el instrumento utilizado-, han contestado a 108 preguntas repartidas en tres escalas.

Después de realizar el análisis estadístico de los datos recogidos, nos encontramos con que la población general tiene un buen grado de significación vital, que las escalas de valoración utilizadas en el estudio son fiables y finalmente que algunas de las dimensiones más valoradas a la hora de conseguir mayor significación vital son: tener una “vida con logros”, una “vida con valor”, mantener una relación íntima con otra persona (factor intimidad), tener el control de sus vidas y “vida con principios”.

ABSTRACT.

The present social research report aims to expose the degree of vital significance that a sample of the general population presents, compare two current scales of vital significance and point out the dimensions of each of them. The type of research is expositive-explanatory, since it analyzes the variables and the relations of influence between them at the same time that a social reality is known.

For the purposes of the research itself, 100 subjects, randomly selected, residents of the island of Tenerife and aged between 25 and 60 years, have been taken as probabilistic samples. These, through a questionnaire, which has been the instrument used, have answered 108 questions divided into three scales.

After performing the statistical analysis of the data collected, we find that the general population has a good degree of vital significance, that the valuation scales used in the study are reliable and finally that some of the dimensions most valued at the time of To achieve greater vital significance are: to have a "life with achievements", a "life with value", to maintain an intimate relationship with another person (privacy factor), to have control of their lives and "life with principles".

ÍNDICE

Sumario

Abstract

1. Marco Teórico	
1.1. ¿Qué es la significación vital?.....	5
1.2. ¿Qué elementos contribuyen a la significación vital?.....	9
1.3. La medición de la significación vital: Escala <i>Meaningful Life Measure</i> (MLM).....	10
1.4. La medición de la significación vital: <i>Multidimensional Life Meaning Scale</i> (MLMS).....	13
1.5. El papel del Trabajo Social.....	15
2. Parte empírica:	
2.1. Objetivos e hipótesis.....	18
2.2. Metodología.....	19
2.3. Participantes.....	19
2.4. Instrumento.....	19
2.5. Procedimiento.....	20
2.6. Resultados.....	21
2.7. Discusión.....	40
2.8. Conclusiones y propuestas.....	46

Referencias bibliográficas

Anexos

INTRODUCCIÓN

¿Por qué estamos constantemente buscando un significado a nuestra vida? Lo cierto, es que la importancia de tener un sentido de significado de la vida se refleja en la conocida frase de Nietzsche citada por Víctor Frankl: *“El que tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo”* (1991, p. 6). Creer que la vida vale la pena puede ser un componente clave en la existencia de una persona. El deseo de significado es una necesidad individual presente en todos los/as seres humanos/as y el no poseerlo deriva o lleva a angustias personales y a sentimiento de vacío, como indica Frankl (1994).

Contando con que no existe una definición exacta de la significación vital, Rodríguez (2005) plantea, no obstante que lo determinante es la existencia de un esquema de contenidos, de modo que:

el sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia. Establece que sin dicho soporte o estructura es más probable que los pensamientos de las personas se vuelvan cada vez más incoherentes y frágiles y, por consiguiente, tenga más probabilidades de caer en enfermedades, dando lugar, a una clara relación entre el sentido de la vida y la salud. (pp. 47- 49).

Como trabajadores/as sociales, y buscando siempre mejorar la calidad de vida de las personas con el fin de conseguir un bienestar individual y por consiguiente social, nos interesa investigar cuáles son los factores que hacen que un/a individuo/a cuente con una significación vital elevada. Para así trabajar en un futuro desde la vertiente positiva del trabajo social.

Para ello se ha realizado el presente trabajo que consiste en una investigación social más concretamente, expositiva- explicativa, con una muestra probabilística de 100 personas elegidas al azar, considerándose así “población general”, siendo todos/as residentes de la isla de Tenerife.

Previo al trabajo empírico se ha llevado a cabo un estudio profundo acerca de la significación vital, elaborando así un marco teórico basándonos en investigaciones realizadas por diferentes autores de renombre.

Finalmente, se identifican los factores más influyentes de la significación vital positiva, se comprueba si la población general cuenta con una alta significación vital y al trabajar con dos instrumentos (escalas de valoración) determinados se valora cual es más eficiente a la hora de medir lo que queremos.

1. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

1.1. ¿Qué es la significación vital?

Sorprendentemente, sólo existen conceptualizaciones psicológicas acerca del significado de la vida desde mediados del siglo XX en adelante, aunque ha sido una búsqueda fundamental del ser humano a lo largo de la historia. Lo que sí es cierto es que en estos últimos diez años y con la aparición de la vertiente positiva de la psicología han aumentado las investigaciones y estudios acerca de este tema.

Hay que dejar claro, que no existe una definición única y universal acerca de esta cuestión, que cada autor/a defiende sus afirmaciones mediante estudios e investigaciones. En todo caso, todas las aportaciones parecen ser complementarias. La definición de algo tan complejo como la significación vital es una labor que requiere de perspectivas

diversas y de investigación profunda. Cada aportación particular incorpora dimensiones y matices que ayudan a ir construyendo una descripción y una explicación más omnicomprendiva, de carácter universal y atemporal.

Dicho cuestionamiento, y sus correspondientes respuestas varían y se ven influenciadas por los cambios y características de cada época. Según Hutson (2015), es esencial saber valorar esa existencia. Así, sostiene que “la vida tiene sentido cuando se la considera importante, cuando parece que tiene una finalidad y una coherencia lógica” (p. 8). Para este autor hallar significado a la vida es parte integrante de nuestro bienestar.

Para esta misma pregunta, Yalom (1980), hace referencia al significado cósmico, es decir, si la vida es parte de un patrón establecido y coherente o un diseño existente superior a uno mismo. Este mismo autor añade otro interrogante “¿cuál es el significado de mi vida?”, haciendo referencia al significado terrenal, cuál es el propósito que uno debe cumplir y qué metas se necesitan para lograr este propósito.

Frankl (1999), creía que el significado de la vida no se creaba, sino que ya existe y debe ser descubierto. Por lo que establece el sentido de la vida como algo único, personal e intransferible. Para él, es la meta de todo ser humano, que se ha de encontrar de forma individual en función de las diferentes circunstancias personales y en función de los propósitos de la vida de cada persona.

En consecuencia para este mismo autor, Frankl (1994, p. 107):

el deseo de significado es realmente una necesidad específica, no reducible a otras necesidades, y está presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos. En algunos casos, la frustración del deseo de significado juega un papel relevante en el origen de la neurosis o en el intento de suicidio, actuando de factor etiológico.

Por consiguiente el no tener una significación vital alta, puede derivar a depresión, a tener una vida vacía, y sentir angustia personal.

Frankl (1946/1963), sugiere que los dos niveles de significado de la vida son provisionales y definitivos. Las tareas diarias y los eventos generan un carácter provisional, mientras que las creencias y experiencias más profundas (por ejemplo, prácticas espirituales) resultan en un sentido del significado definitivo. Farran y Kuhn (1998) destacaron las cuatro suposiciones de Frankl respecto al significado. El primero se refería a la distinción entre significado provisional y sentido último. El segundo a que los valores son la base del sentido de la vida. El significado se crea cuando las personas toman decisiones -descubrir el significado en situaciones difíciles es, en sí mismo, una elección. Y la gente es responsables de su comportamiento y de elegir tanto sus actitudes como sus acciones.

Reker (2000) aporta una aproximación todavía más completa, ya que define la significación vital como un conocimiento de orden, coherencia, y el propósito de la existencia de uno, la búsqueda y el logro de metas que valgan la pena, y un sentido de cumplimiento. Desde esta perspectiva, una persona con un alto grado de significado en la vida capta que las cosas tienen una lógica y una explicación racional. Por lo que va a tener un propósito claro y una dirección firme que cumplir. Así mismo, se va a esforzar en todo momento por conseguir sus objetivos y además se va a sentir satisfecho con los logros alcanzados.

Rodríguez (2005) plantea, no obstante que lo determinante es la existencia de un esquema de contenidos, de modo que “el sentido de la vida es lo que le da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia. Establece que sin dicho soporte o estructura es más probable que los pensamientos de las personas se vuelvan cada vez más

incoherentes y frágiles y, por consiguiente, tenga más probabilidades de caer en enfermedades, dando lugar, a una clara relación entre el sentido de la vida y la salud". (pp. 47- 49).

Un modelo relativista del significado de la vida permitiría la posibilidad de cualquier conjunto de Creencias, siempre y cuando uno esté comprometido con ellas, proporcionando un sentido de significado. En consecuencia, la creencia en un poder superior, o incluso en cualquier fuente de significado externo no es necesaria para que uno tenga una vida significativa. Esta visión es fenomenológica y "se centra en las percepciones de la gente de su realidad dentro de su marco de referencia" (O'Connor y Chamberlain, 1996, p 462).

Battista y Almond (1973) toman una posición relativista y ven el significado en la vida en congruencia con la vida positiva. Es decir, Individuos con sentido de vida positivo sienten que están trabajando para lograr objetivos en la vida, y estos marcos o metas les brindan formas comprensibles de ver sus vidas: Así, cuando una persona declara que su vida es significativa, implica:

1. Que está positivamente comprometido con algún concepto del significado de la vida.
2. Que este concepto le proporciona un marco o una meta a partir de la cual ver su vida.
3. Que percibe su vida como relacionada o que cumple este concepto de vida.
4. Que experimenta este cumplimiento como un sentimiento de integración, relación, o significado. (Battista y Almond, 1973, p 410).

1.2. ¿Qué elementos contribuyen a la significación vital?

Varios investigadores, a través de diferentes muestras y metodologías han contribuido a la investigación sobre las fuentes de las que la gente obtiene significado.

Frankl (1994), gracias a sus estudios del tema en cuestión, afirmaba que el significado de la vida puede ser obtenido mediante tres fuentes principales:

- Valores de experiencia (lo que sentimos y experimentamos y tomamos del mundo gratuitamente, como la vivencia artística, literaria y filosófica).
- Valores de creación (lo que el ser humano da al mundo en forma de aportación original, trabajo, transformación y creación).
- Los valores de actitud (la actitud que se toma hacia el sufrimiento personal y al que hay en el mundo, ya que la vida lleva incorporada la enfermedad, el envejecimiento, las pérdidas y frustraciones). Estas fuentes varían según la persona y son formadas a través de la identidad, la cultura, los factores sociodemográficos, y la etapa de la vida en la que se encuentre cada individuo.

Los autores Battista y Almond (1973) afirman la existencia de seis “orientaciones principales de la vida”:

- Interpersonal (enfatisa las relaciones).
- Servicio (hace hincapié en la asistencia, ayudar al prójimo, a los desventajados, más necesitados).
- Entendimiento (enfatisa la comprensión, el conocimiento, el desarrollo de teorías, de pensamientos abstractos).
- Obtención (hace hincapié en la responsabilidad, el respeto, la obtención de posesiones),

- Expresiva (enfatisa la autoexpresión a través de los sentimientos, la comunicación interpersonal, y el arte) y ética (enfatisa vivir en términos de creencias políticas, religiosas y sociales).

Los autores explicaron cómo llegaron a estas seis orientaciones de vida. Los/as participantes que tuvieron un alto nivel de vida positiva indicaban, que habían hecho mayores progresos en cuanto a la consecución de sus objetivos en estas seis áreas, en comparación con los participantes con un bajo nivel de vida positiva al respecto.

El sentido de la vida, en el campo de la psicología y psiquiatría, tiene un enfoque individual y se centra en periodos concretos, de manera que se distingue entre distintos sentidos de un hombre a otro, así como de una misma persona en momentos distintos (Frankl, 2004). Cada uno debe hallar su propio sentido en función de sus circunstancias y sus metas en la vida (Rodríguez, 2005). Y la forma de hallarlo es a través de una búsqueda personal en la que cada uno es protagonista de su proceso. Nadie puede “andar” por ti ni existen respuestas estándar para descubrirlo, aunque sí hay elementos comunes que suelen favorecerlo, como es tener una escala de valores desarrollada (Rodríguez, 2005).

1.3. Escala *Meaningful Life Measure (MLM)*.

Una de las herramientas para medir, evaluar o hacer balance de la significación vital de las personas es la escala *Meaningful Life Measure (MLM)*, sus impulsores fueron Morgan y Farsides (2009). Éstos la crearon a partir de la unión de tres medidas de significación populares ya existentes (*Life Regard Index*, *Purpose In Life Test* y la escala de Bienestar Psicológico-Propósito de Ryff's).

Se trata de un cuestionario compuesto por 23 ítems en una escala de valoración Likert de 10 puntos desde 1 (totalmente en desacuerdo) y 10 (muy de acuerdo).

Comprende cinco subescalas que abarcan componentes cognitivos, afectivos y conductuales de la significación vital. Sus cinco dimensiones se basan en:

- Vida propia: mide el sentido de tener metas, propósitos e intenciones claras (Kierkegaard 1988; Franklin 1963; Ryff 1989; Yalom 1980).
- Vida con logros: mide la sensación de que las metas personales se están logrando o cumpliendo (Bandura y Cervone 1983, Battista y Almond 1973, Ryan y Deci 2000, Ryff 1989, Seligman 1991).
- Vida con principios: mide el sentido de tener una filosofía personal o un marco a través del cual entender la vida (Battista y Almond 1973, Frankl 1963, Sharp y Viney 1973, Solomon et al., 2004).
- Vida con emoción: mide una orientación entusiasta, una vida excitante, atractiva o interesante (Aristóteles, 1985, Frankl, 1963, Rogers, 1951, Maslow, 1970, Mathes y otros, 1982, Nix y otros, 1999, Waterman 1993).
- Vida con valor: mide el sentido del valor inherente de la vida (Adler 1964, Aristóteles 1985, Battista y Almond 1973, Frankl 1963, Maslow 1962).

A lo largo de la historia de la investigación humana sobre la naturaleza de la buena vida, estos factores resuenan a través de múltiples perspectivas filosóficas, humanísticas, socio-cognitivas y psicológicas positivas. Los elementos MLM se cargan en cinco factores que representan sus subescalas respectivas al nivel de primer orden y un solo factor de significado personal en el nivel de segundo orden (Morgan y Farsides 2008).

La Medida de Vida Significativa de 23 ítems (Morgan y Farsides 2008) comprende cinco subescalas, cada una de ellas diseñada para evaluar un componente

distinto de significado personal: vida personal; Vida valorada; Vida con Logros; Vida de principios; Y vida emocionante. Además de proporcionar una medida comprensiva de significado, este instrumento presenta la posibilidad de medir estos componentes por separado en aplicaciones de investigación futuras. Para demostrar la utilidad de su medición, se llevó a cabo un estudio en el que se propuso mostrar patrones diferenciales de correlación entre estas cinco subescalas y las correlaciones de significado identificadas en la literatura. La estructura del factor de MLM y la confiabilidad interna se replicaron en el mismo. Se proporcionó, por los autores, evidencia para la validez convergente del MLM, y se demostró que sus cinco subescalas estaban de hecho diferentemente predichas por el significado correlativo de la literatura. Los hallazgos atestiguan la utilidad práctica de una conceptualización de cinco factores del significado en la vida. Además de identificar a las personas que obtienen puntajes bajos y altos en diferentes factores de significado en la vida, el MLM facilita la investigación adicional de antecedentes específicos y las consecuencias de diferentes componentes de significado.

El reciente resurgimiento de la psicología positiva (Linley y Joseph, 2004, Snyder y López, 2005) ha mostrado un renovado interés por los beneficios para la salud del significado personal (Ryan y Deci 2001, Seligman y Csikszentmihalyi 2000) y ha llevado a un mejor entendimiento y evaluación de este constructo (Cuaresma 2004). La Medida de la Significación Vital (MLM, Morgan y Farsides 2008) se desarrolló en respuesta a las preocupaciones. Lo que significa que las escalas miden de forma diferente el contenido que es periférico al significado en el concepto de vida. El MLM se desarrolló administrando las escalas existentes a los participantes (*Purpose in Life*, de Crumbaugh y Maholick, 1969; *Life Regard Index* de Battista y Almond, 1973, Escala de Bienestar Psicológico-Propósito de Ryff en la Vida, 1989) para identificar sus factores subyacentes y luego eliminar los elementos problemáticos. Se identificaron cinco factores (Morgan y

Farsides, 2008) que parecen encajar en el significado del concepto de vida tal como lo entiende Frankl (1963). El MLM evalúa estas cinco dimensiones de significado personal y presenta la posibilidad de medirlas por separado en futuras aplicaciones a estudios e investigaciones.

Diversos estudios demuestran la gran fiabilidad y validez práctica de la escala, ya que, se muestra la correlación entre las cinco subescalas. Por estos motivos esta escala es de gran utilidad, ya que los resultados que ofrece son totalmente integrales de la significación vital, por lo que facilitará la investigación adicional de antecedentes y consecuencias de los diferentes componentes de significado específico.

1.4. Escala Multidimensional de la Significación Vital (*Multidimensional Life Meaning Scale MLMS*).

Edwards (2007), por otro lado, centró su investigación en establecer una medición de la significación vital, obteniendo importantes contribuciones y estableciéndola como un constructo multidimensional.

El instrumento, llevado a cabo por dicha autora es conocido como la escala multidimensional de la significación vital (*Multidimensional Life Meaning Scale, MLMS*) y se conformó como una nueva y prometedora medida, ya que, vincula la significación vital con varios constructos como son la depresión, el bienestar y el suicidio, dando lugar una medida multidisciplinar que recoge diferentes ámbitos de la persona, tanto en términos generales (factores de orden superior) como en términos más específicos (es decir, factores de orden inferior) en diferentes áreas. Para la realización de la MLMS, se tuvieron en cuenta desde las definiciones de Frank (1964/1963) del significado existencial, apoyándose en escalas vistas con anterioridad como son el PIL y

la LAP, así como, los diferentes planteamientos religiosos de una vida significativa, además de una medida que representa el significado de una orientación relativista y libre de valores. Por último, se tuvo en cuenta los enfoques específicos que contribuyen a tener una vida significativa.

Las dos escalas de referencia para esta autora fueron por un lado la (*The Life Attitude Profile*, LAP), creada por los autores Reker y Peacock (1981). Dicho instrumento, se conforma por siete dimensiones y nos permite evaluar tanto la percepción del sentido y propósito de vida como el deseo de encontrar estos dos elementos, además, incorpora la aceptación de la muerte y el locus de las subescalas de control. Los factores de esta escala son: propósito de vida, vacío existencial, control de vida, deseo de sentido, búsqueda de objetivos y sentido de futuro.

Por otro lado la creación de Crumbaugh y Maholick (1964), un cuestionario denominado *Purpose In Life Test* (PIL), con el fin de estudiar la búsqueda de sentido y el vacío existencial. Es una escala unidimensional con una estructura cuantitativa y cualitativa, que está diseñada para medir el grado en el que un individuo experimenta sensación de sentido y propósito en la vida. Dicha herramienta, cuenta con dos partes bien diferenciadas; la primera de 20 ítems cuenta con siete categorías de respuestas, sobre el significado y propósito de la vida, la satisfacción vital, la libertad, el miedo a la muerte y la valoración de la vida. La segunda parte tiene un uso exclusivamente clínico y es cualitativo.

Desde la perspectiva de la escala MLMS, factores como el marco reflexivo, la religión, la aceptación de la muerte, la satisfacción interpersonal, el entusiasmo, la capacidad de dar al mundo, el vacío existencial, la intimidad y el control aparecen como factores o elementos de esa significación. Todo ello, demuestra que la significación vital

deriva de una amplia gama de experiencias, papeles y formas de pensar acerca del mundo y del lugar que ocupan los individuos en este

1. 5. El papel del Trabajo Social.

El Comité Ejecutivo de la Federación Internacional de Trabajadores Sociales (FITS) y la Junta de la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social (AIETS), tras un periodo largo de revisión, presentaron a los miembros de ambas organizaciones en sus respectivas Asamblea/Junta, la definición global de Trabajo Social, consensuada en Melbourne (Australia) en julio de 2014. En su revisión han participado numerosas organizaciones miembros y trabajadores/as sociales de todo el mundo, que han formado parte de este extenso proceso, entre los que han participado el Consejo General y los Colegios Oficiales de Trabajo Social de España.

Según la Federación Internacional de Trabajo Social (FITS), “El Trabajo Social es una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión social, y el fortalecimiento y la liberación de las personas. Los principios de la justicia social, los derechos humanos, la responsabilidad colectiva y el respeto a la diversidad son fundamentales para el trabajo social. Respaldada por las teorías del Trabajo Social, las ciencias sociales, las humanidades y los conocimientos indígenas, el trabajo social involucra a las personas y las estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y aumentar el bienestar” (FITS, 2012).

Si seguimos con lo establecido por la Federación Internacional de Trabajo Social (FITS), es una profesión práctica y una disciplina académica que reconoce que los factores históricos, culturales, geográficos, socioeconómicos, políticos y personales interconectados sirven como oportunidades y/o barreras para el bienestar y el desarrollo humano. Las barreras estructurales contribuyen a la perpetuación de las desigualdades, la

discriminación, la explotación y la opresión. La legitimidad y el deber del Trabajo Social consisten en la intervención en aquellos puntos donde las personas interactúan con su entorno. Todos estos aspectos son esenciales para una vida con sentido.

La metodología participativa del trabajo social se centra en “involucrar a las personas y las estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y aumentar el bienestar.”

Por ello el Trabajo Social es una profesión de las ciencias sociales, cuyo objeto es la generación de contextos y actuaciones conducentes al desarrollo, mejora de la calidad de vida, capacitación y promoción de personas, grupos y comunidades. Se dirige a las múltiples y complejas relaciones entre las personas y sus ambientes. Su misión es facilitar que todas las personas accedan a sus derechos sociales, desarrollen plenamente sus potencialidades, enriquezcan sus vidas y prevengan las disfunciones. En este sentido, las/os profesionales en Trabajo Social, se convierten en agentes de cambio en la sociedad y en la vida de las personas, familias y comunidades para las que trabajan. (Colegio Oficial de Trabajo Social de Las Palmas).

Esta profesión es protagonista en los servicios y recursos de atención a las personas, ya que a través de esta disciplina se interviene en las necesidades, potencialidades y expectativas de personas, grupos y/o comunidades a través de procesos de acompañamiento, de relación de ayuda, de dinamización comunitaria, entre otros, para poder garantizar los derechos reconocidos y propiciar el ejercicio de las responsabilidades ciudadanas.

Para ello el/a profesional requiere contar con conocimientos de las diferentes modalidades y métodos del ejercicio profesional, emplear el método científico en el estudio de las problemáticas complejas de su quehacer, diseñar e implementar y evaluar planes y programas de acción social, a distintos niveles y magnitudes. Todo ello desde la

organización de su trabajo, el registro y la sistematización de su práctica profesional, el trabajo en equipo y el cumplimiento de los principios éticos de la profesión.

Por ello es primordial que el/la profesional del trabajo social estudie e investigue la significación vital, el sentido de la vida, y las dimensiones que generan un mayor grado de significación vital de los/as usuarios/as de los servicios. Con el fin de realizar una intervención teniendo en cuenta estas áreas. Dependiendo de si una persona le da prioridad a contar con lazos familiares, a mantener una relación íntima con otra persona, a tener estudios universitarios, apoyo económico, unos logros o metas claros en su vida etc, se podrá realizar una intervención u otra. Siempre teniendo en cuenta las características de nuestro/a usuario/a y con el fin de mejorar su bienestar y calidad de vida.

Es fundamental para el trabajo de campo de nuestra disciplina, determinar si las personas con las que se trabaja le dan sentido a su vida y cuáles son los factores primordiales para llegar a esta situación. Con el fin de realizar una intervención directa, para trabajar, por un lado, reforzando las potencialidades y aquellos aspectos sociodemográficos, que estén cubiertos y por otro centrarnos en trabajar aquellos escasos, siempre con el fin de satisfacer las necesidades, mejorar el bienestar individual y social de los/as usuarios/as.

2.1. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2.1.1. Objetivos

Objetivos generales

- ❖ Investigar el grado de significación vital que presenta la población general (nuestra muestra).
- ❖ Estudiar cuál de las dos escalas (MLM y MLMS) es más eficiente a la hora de medir la significación vital.

Objetivos específicos

- ❖ Conocer las correlaciones entre los factores de ambas escalas (MLM y MLMS).
- ❖ Comparar los instrumentos de medición utilizados en el estudio (escalas MLM y MLMS).
- ❖ Averiguar las dimensiones más importantes para la muestra para lograr mayor significación vital.

Hipótesis

- ❖ La escala MLM es más válida a la hora de medir la significación vital de las personas, frente a la MLMS.
- ❖ La muestra de la población general tiene una buena significación vital.
- ❖ Para la muestra es importante tener logros en la vida para lograr mayor significación vital.
- ❖ Las personas con buena salud cuentan con menos significación vital que aquellas que tienen una salud mala.

- ❖ Las personas que están casadas o viviendo con alguien tienen mayor significación vital.
- ❖ Para la población general, es necesario tener una vida llena de emociones para lograr una buena significación vital.

2.2. METODOLOGÍA.

2.3. Participantes.

La presente investigación es de carácter social cuenta con una muestra probabilística, parte representativa que se va a analizar, compuesta por 100 personas (todas ellas elegidas al azar) que completaron el cuadernillo con sus escalas correspondientes. Se ha vinculado a 52 mujeres y 48 hombres, con edades comprendidas entre los 25 y los 60 años, siendo todos/as y cada uno/a de ellos/as residentes de la isla de Tenerife.

2.4. Instrumento.

Se ha considerado la encuesta el mejor instrumento para desarrollar este estudio, ya que es un método eficaz, útil y rápido para recoger la información requerida. Ha sido a través de un cuadernillo con un total de 108 preguntas -divididas en tres escalas-, todas ellas de carácter cerrado, es decir, que los/as encuestados/as sólo tenían la posibilidad de responder a las opciones que aparecían en los enunciados de las mismas sin posibilidad de añadir más información. La presente investigación es de tipo cuantitativo, ya que, la información se recoge en una escala de valoración tipo Likert que va desde el valor 1 (totalmente en desacuerdo) hasta el 10 (totalmente de acuerdo).

Como se ha comentado anteriormente la investigación se realiza en base a tres escalas diferentes. La primera de ellas la denominada *Meaningful Life Measure* (MLM), creada por Morgan y Farsides (2009), cuenta con 23 ítems, con una valoración de 10 puntos desde 1 (totalmente en desacuerdo) y 10 (muy de acuerdo). Mide 5 factores determinados; vida con propósitos, vida con logros, vida con principios, vida con valor y vida con emoción.

El segundo instrumento de trabajo ha sido la escala MLMS (*Multidimensional Life Meaning Scale*), creada ésta por la autora Melanie Edwards (2007). Se compone de 64 ítems en los cuales se estudia la significación vital de cada persona encuestada a través de unos factores como son: logro, marco reflexivo, religión, aceptación de la muerte, satisfacción interpersonal, cumplimiento, creatividad, vacío existencial, intimidad y control.

El cuestionario se cierra con una escala demográfica, con el fin de extraer información general de la población investigada y necesaria para estudiar las correlaciones a trabajar. Algunos de estos datos son la edad, el género, los ingresos económicos familiares, el nivel de estudios, el estado civil, la situación laboral, la formación continua, la ayuda de redes primarias y secundarias, la participación dentro del tercer sector, el estado de salud, etc.

2.5. Procedimiento

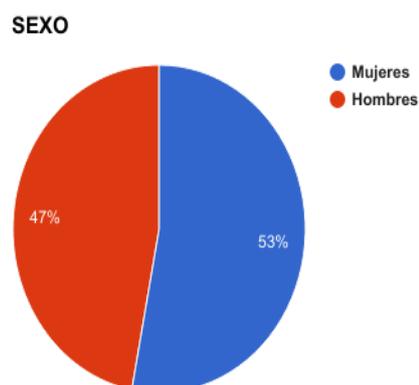
Para recoger la información y datos necesarios para la investigación, se localizó a la muestra, gracias a varios contactos personales y a las redes sociales. Las personas se citaron en varios centros de trabajo de la isla, en diferentes sedes de la Universidad de La Laguna y en dos bibliotecas municipales, situadas exactamente en la ciudad de Santa Cruz y La Laguna. Una vez distribuidos los cuadernillos a los/as participantes convocados/as

en las diferentes citas, se les explicó la manera de cumplimentarlos, se contestó a todas las preguntas pertinentes y se expone que las respuestas son totalmente anónimas, garantizando así la confidencialidad. El tiempo medio de finalización por participante fue de 15 minutos aproximadamente.

Una vez recogidos los datos pertinentes, siempre de manera presencial y con la disposición de resolver cualquier duda o imprevisto, los resultados obtenidos son sometidos a pruebas o análisis estadísticos, realizándose así, el vaciado de los mismos en una tabla de Excel, para proseguir el tratamiento estadístico con el “Paquete Estadístico de las Ciencias Sociales” (SPSS), para posteriormente realizar descriptivos básicos de los factores de cada escala y las correlaciones, por un lado entre los factores de una misma subescala y por otro las correlaciones entre los factores de ambas (MLM y MLMS).

2. 6. ANÁLISIS Y RESULTADOS

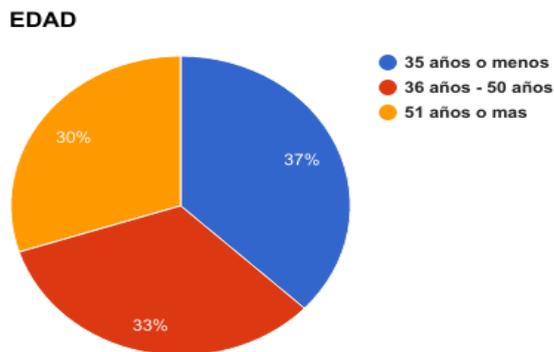
Gráfico 1.



→ Un 53% son de género femenino.

→ Un 47% son de género masculino.

Gráfico 2.



Las edades de los encuestados han sido clasificadas en tres grupos:

- Encuestados/as con una edad de 25 a 35 años (37%).
- Encuestados/as con una edad comprendida entre 36 años y 50 años (33%)
- Y por último los encuestados con una edad comprendida entre 51 y 65 años (30%)

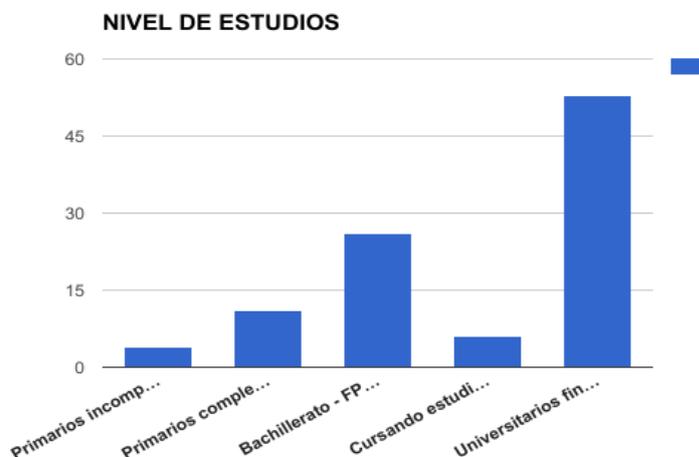
Como se puede observar existe una distribución equilibrada y positiva ya que la clasificación entre las edades es próximas, y ningún subgrupo de personas tendrá más peso sobre los demás.

A continuación se muestra un cuadro con la distribución de edades en relación al género.

SEXO // EDAD	35 años o menos	36-50 años	51 años o más	TOTAL	
Mujeres	20	17	16	53	53%
Hombres	17	16	14	47	47%
TOTAL	37	33	30	100	100%
	37%	33%	30%		

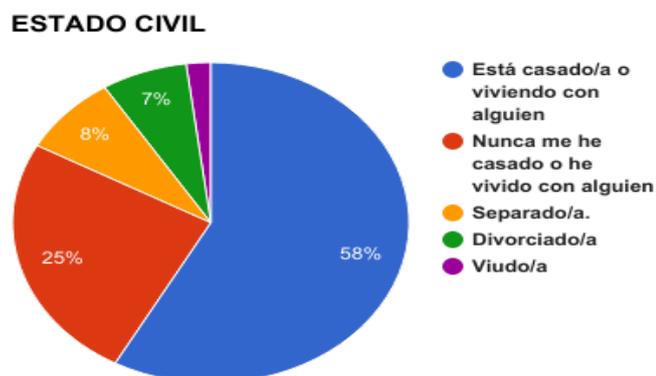
Tabla nº 1: Distribución de edades en relación con el género.

Gráfico 3.



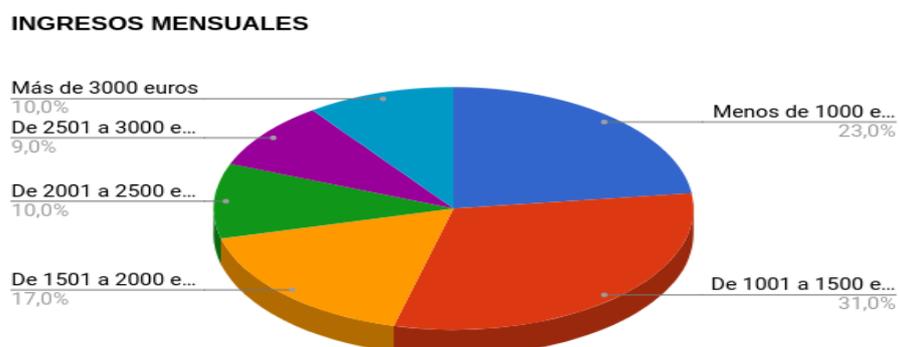
En cuanto al nivel de estudios la mayor parte de los/as encuestados/as reconoce haber terminado sus estudios universitarios, también destacan aquellos/as que tienen terminados solo el bachillerato o la formación profesional. Estos dos grupos suponen el 79% del total de los/as encuestados/as. El grupo que menos destaca es aquel conformado por aquellos/as que no tienen siquiera terminados los estudios primarios siendo éste un 4% del total de las personas participantes. Por lo que se puede afirmar, que la muestra con la que se ha trabajado está compuesta por personas formadas (al menos a nivel académico) ya que un 79% de los/as encuestados/as tiene algún tipo de estudio.

Gráfico 4.



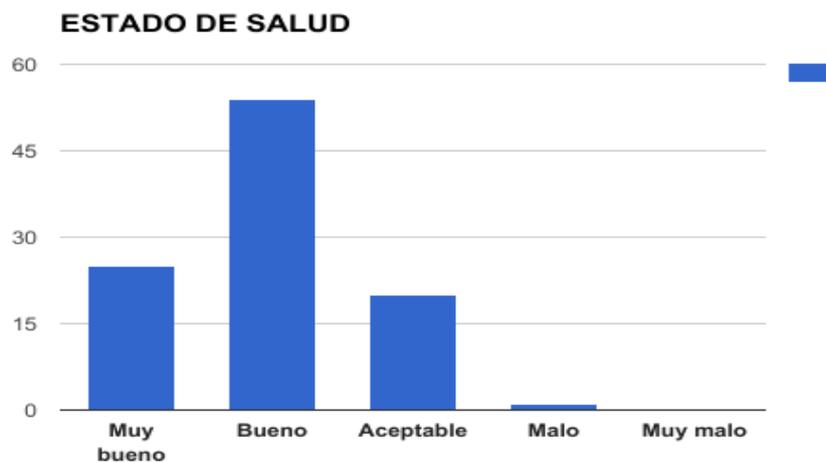
Se prosigue con el estado civil, observándose que la mayor parte de los/as encuestados/as están casados/as o viven en pareja (58%), también destacan aquellos/as que ni se han casado ni viven con pareja (25%). El resto de los estados civiles son plenamente minoritarios y suponen únicamente 17% del total de los/as encuestados/as.

Gráfico 5.



Con respecto a los ingresos familiares mensuales, la mayor parte de los/as encuestados/as, concretamente un 31% reconoce tener ingresos entre 1.000€ y 1.500€, el 23% tener ingresos inferiores a 1.000€. Un 17% reconoce contar con unos ingresos entre 1.500€ y 2.000€; Solo un 29% aproximadamente reconoce tener ingresos superiores a 2.000€.

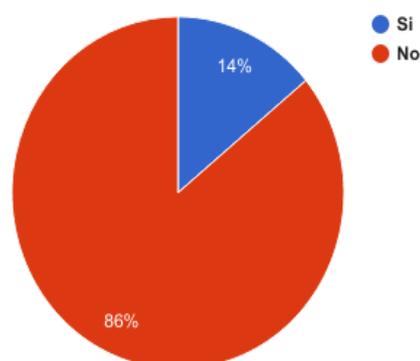
Gráfico 6.



El 54% de los/as encuestados/as tiene buena salud, el 25% y 20% de los/as participantes reconoce tener muy buena salud y una salud aceptable respectivamente y solo un 1% tener mala salud. Apenas ningún/a encuestado/a considera que su salud es muy mala.

Gráfico 7.

PRESENCIA DE ENFERMEDAD CRONICA



El 86% de la muestra cree que no padece ninguna enfermedad crónica, solo el 14% reconoce padecerlo.

Análisis de los factores de la Escala MLM.

CORRELACIONES ENTRE ÍTEMS Y FACTORES MLM

FACTOR	ÍTEMS CON LOS QUE TIENE CORRELACIÓN SIGNIFICATIVA.
<input type="checkbox"/> Vida con emociones	<ul style="list-style-type: none"> → La vida me parece siempre excitante (nº de ítem 1). → Cada día es constantemente nuevo y diferente (nº de ítem 2). → Enfrentarme a mi tarea diaria es una fuente de placer y satisfacción. (nº de ítem 3).
<input type="checkbox"/> Vida con principios	<ul style="list-style-type: none"> → Mi vida me interesa y me resulta excitante (nº de ítem 4). → Tengo una forma de pensar que me hace entender mi vida (nº de ítem 11). → Tengo una filosofía que realmente me da significado a mi vida (nº de ítem 12). → Tengo un sistema personal de valores que hace que mi vida merezca la pena (nº de ítem 13). → Mis creencias sobre el mundo me ayudan a encontrar sentido a mi existencia (nº de ítem 14). → Mis valores enriquecen mi vida y le dan significado. (nº de ítem 15).
<input type="checkbox"/> Vida con logros	<ul style="list-style-type: none"> → Me siento satisfecho con lo que he logrado en la vida (nº de ítem 6). → Hasta ahora, me gusta lo que he conseguido (nº de ítem 7).

	→ He sido muy eficaz en conseguir ciertas cosas (nº de ítem 8).
	→ Me siento bien cuando pienso lo que he conseguido en la vida (nº de ítem 10).
<input type="checkbox"/> Vida con propósitos	→ En mi vida tengo objetivos y metas claros (nº de ítem 16).
	→ He descubierto que tengo misión u objetivos en la vida que son satisfactorios (nº de ítem 17).
	→ Tengo una idea clara de cuáles son mis objetivos futuros (nº de ítem 18).
<input type="checkbox"/> Vida con valor	→ Mi vida vale la pena (nº de ítem 20).
	→ Mi vida es significativa (nº de ítems 21).
	→ Realmente valoro mi vida (nº de ítem 22).
	→ Respeto mi propia vida (nº de ítem 23).

Tabla nº 2: Correlaciones entre ítems y factores.

Ítem es cada una de las cuestiones que conforman un factor, y cada uno de ellos se define en base a unas preguntas determinadas, por lo que el análisis de las correlaciones de los factores con los ítems nos muestran qué preguntas de cada escala son más importantes para definir un factor determinado.

A continuación se muestran los descriptivos básicos de la escala MLM (*Meaningful Life Measure*).

DESCRIPTIVOS BÁSICOS DE LA ESCALA MLM

FACTORES	MEDIA	DT	ALFA
<input type="checkbox"/> Vida con emociones	6,16	1,17	0,92
<input type="checkbox"/> Vida con principios	7,59	1,49	0,87
<input type="checkbox"/> Vida con logros	6,80	1,49	0,90
<input type="checkbox"/> Vida con propósitos	6,49	1,21	0,93
<input type="checkbox"/> Vida con valor	8,71	1,54	0,89

Tabla nº 3: Descriptivos básicos de la MLM

De entre los factores de la escala MLM, el que más valora nuestra muestra es, vida con valor siendo la puntuación de su media aritmética (que se obtiene de la valoración de cada factor) 8,71 en una escala del 1 al 10 (donde 1 significa poco valor y 10 mucho valor). Con esto se puede entender que las personas encuestadas reconocen que su vida es un bien preciado, es escasa en el sentido que sólo vivimos una vez, y que tiene importancia en sí y que estos son los elementos más relevantes de una vida significativa.

El siguiente factor mejor valorado es, vida con principios con una puntuación media de 7,59. Esto quiere decir que en la muestra es relevante tener una concepción de la existencia y comportarse de acuerdo a un esquema de valores que hace que sus vidas merezca la pena.

El factor menos valorado en la escala MLM es, vida con emociones con una puntuación media de 6,16. Este valor mide una orientación entusiasta, una vida excitante, atractiva o interesante, por lo que se podría decir que los/as encuestados/as son personas que presentan cierta madurez, ya que este es el valor más hedonista, de corto plazo y materialista.

Todos los factores de la escala MLM tienen una puntuación superior a 5 con lo cual podemos asegurar que los/as encuestados/as consideran que para tener una vida significativa es importante tener un vida con logros, con valor, con emoción, con propósitos y con principios.

Las desviaciones típicas de los valores respecto a la media de cada una de las dimensiones son en cualquier caso inferior a 1,54 por lo que podemos asegurar que las puntuaciones medias obtenidas de cada una son representativas.

Los valores alfas de Cronbach también son todos superiores a 0,87 por lo que podemos asegurar que existe una buena consistencia interna.

La fiabilidad general medida mediante el alfa de Cronbach para la escala MLM es 0,90 y para la escala MLMS es 0,88. Por lo que se puede afirmar que los valores son próximos a 1 y existe fiabilidad en la escala.

Se prosigue con las correlaciones existentes entre las cinco dimensiones de la escala MLM (*Meaningful Life Measure*) y los factores sociodemográficos.

CORRELACIONES DE FACTORES MLM Y FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS.

FACTORES MLM	Edad	Sexo	Ingresos	E. Salud	Apoyo económico	Estado Civil	Formación
Vida con emociones	0,02	0,07	0,11	-0,21	0,05	-0,19	0,15
Vida con principios	-0,09	-0,10	0,08	-0,17	0,12	-0,15	0,16
Vida con logros	-0,07	0,07	0,17	-0,25	0,09	-0,16	0,27
Vida con propósitos	-0,07	-0,01	0,08	-0,13	0,10	-0,15	0,12
Vida con valor	-0,22	0,02	0,14	-0,34	-0,04	-0,23	0,29

Tabla nº 4: Correlaciones de factores MLM y factores sociodemográficos

Una vez calculadas las correlaciones entre las variables, se ha procedido a hacer un contraste de hipótesis mediante el test t de Student con la finalidad de destacar aquellas correlaciones que son estadísticamente significativas (subrayadas en rojo) y descartar por tanto aquellas que no lo eran. Se ha considerado como hipótesis nula que la correlación era igual a cero y como hipótesis alternativa que esta era distinta a cero a un nivel de significación del 5% (probabilidad de error).

✚ Una vez analizadas dichas correlaciones se tiene que:

Existe una relación baja entre el estado de salud con respecto a que una persona pueda tener una vida con logros, así como una vida con valor. Dado que un estado de salud muy bueno está codificado con 1 y un estado de salud muy malo con 6. Esta correlación muestra que aquellas personas que poseen un buen estado de salud son más

propensas a tener una vida con logros así como vida con valor. Esto es posible aunque haya pocos o muy pocos sujetos con mala salud.

Hay que tener en cuenta que se ha hecho un contraste que ha revelado que la correlación es positiva. Se ha realizado el coeficiente de determinación (6,25%), que se trata de multiplicar al cuadrado el valor obtenido de la correlación, consiguiendo así argumentos que contrastes nuestra teoría.

Hay que tener en cuenta que la correlación es negativa, eso indica que la relación es inversa (cuando sube uno el otro baja, según la codificación), por lo que en este caso, tener mala salud está codificado con 1 y tener buena salud con valores negativos.

Para concluir este punto señalar que una persona que tiene buena salud, es propensa a tener mayores logros y viceversa.

Se sigue observando una alta correlación entre el estado civil y la vida con valor. Dado que el estado civil de estar casado/a o conviviendo con una pareja está codificado con 1 y el estado de divorciado/a y viudo/a están codificados con 4 y 5 respectivamente, por lo que esta correlación muestra que aquellas personas que están casadas, conviviendo con pareja o que nunca lo han estado son más propensas a tener una vida con valor.

También observamos correlaciones altas entre el nivel de formación con respecto a tener una vida con logros y una vida con valor. Dado que tener estudios primarios incompletos está codificado con 1 mientras tener estudios universitarios completos terminados está codificado con 5, tenemos que esta correlación nos indica que aquellas personas que tienen mayor nivel de estudios son más propensas a tener una vida con logros así como una vida con valor.

En el siguiente punto se estudian las correlaciones entre los propios factores de la escala.

CORRELACIONES ENTRE LOS FACTORES DE MLM

FACTORES	Vida con emociones	Vida con principios	Vida con logros	Vida con propósitos	Vida con valor
<input type="checkbox"/> Vida con emociones	1	0,39	0,48	0,37	0,35
<input type="checkbox"/> Vida con principios		1	0,45	0,46	0,62
<input type="checkbox"/> Vida con logros			1	0,36	0,51
<input type="checkbox"/> Vida con propósitos				1	0,45
<input type="checkbox"/> Vida con valor					1

Tabla nº 5: Correlaciones entre los factores de MLM

Mediante el análisis de las correlaciones entre las dimensiones de la escala MLM se observa que:

Todos los factores de la escala MLM están correlacionados entre sí mediante correlaciones altas positivas y significativas, así observamos que aquellos/as que tienen una vida con emociones, son propensos a tener principios en sus vidas, logros, propósitos y vivir con más valor respectivamente.

Para continuar con la exposición de los resultados, nos centraremos en el análisis de los factores de la escala MLMS (*Multidimensional Life Meaning Scale*).

FACTOR	ÍTEMES CON LOS QUE TIENE CORRELACIÓN SIGNIFICATIVA.
<input type="checkbox"/> Logro	<ul style="list-style-type: none"> → Soy persistente y eficaz a la hora de conseguir mis objetivos (nº de ítem 1). → Me esfuerzo en conseguir mis objetivos (nº de ítem 21) → Persigo objetivos importantes y a largo plazo (nº de ítem 40) → Tomo la iniciativa (nº de ítem 49)
<input type="checkbox"/> Marco	<ul style="list-style-type: none"> → Creo haber encontrado un sentido importante que guía mi vida (nº de ítem 2) → Tengo una filosofía que me ayuda a entender verdaderamente lo que me sucede (nº de ítem 12) → Tengo una idea clara acerca del sentido fundamental de la vida (nº de ítem 32) → Tengo una filosofía que me ayuda a entender lo que me ocurre (nº de ítem 41)
<input type="checkbox"/> Religión	<ul style="list-style-type: none"> → Tengo una idea de la vida que le da sentido (nº de ítem 50) → Creo que uno puede tener una relación íntima con Dios (nº de ítem 3) → Estoy en paz con Dios (nº de ítem 23)

	→ Creo que hay algo más allá de la muerte (n° de ítem 33)
<input type="checkbox"/> Aceptación muerte	→ Algunas personas temen mucho a la muerte, pero yo no (n° de ítem 4) → Estoy preparado y no siento temor ante la muerte (n° de ítem 14) → Aunque sé que la muerte es inevitable, no me preocupa (n° de ítem 24) → Dado que la muerte es un aspecto natural de la vida, no tiene sentido preocuparse (n° de ítem 34) → Me preocupa menos la muerte que a otras personas (n° de ítem 52) → No temo ni deseo la muerte (n° de ítem 60)
<input type="checkbox"/> Satisfacción interspers.	→ La vida me ha dado las oportunidades y recompensas que me merecía (n° de ítem 53)
<input type="checkbox"/> Cumplimiento	→ Cuando estoy haciendo algo, me siento tan activado/a que encuentro energías que no sé de dónde sacó (n° de ítem 62) → La vida me parece siempre excitante (n° de ítem 16)
<input type="checkbox"/> Dar / Creatividad	→ Interesarme en los derechos humanos es una fuente de sentido para mi vida (n° de ítem 17) → Ayudar a otras personas da sentido a mi vida (n° de ítem 37) → Me esfuerzo porque el mundo sea un lugar mejor para vivir (n° de ítem 21)
<input type="checkbox"/> Vacío existencial	→ Sueño con encontrar una nueva vida y una identidad diferente (n° de ítem 8) → Algo me impide hacer lo que realmente quiero (n° de ítem 18) → Siento que me falta algo (n° de ítem 38)
<input type="checkbox"/> Intimidad	→ Mantengo una relación mutuamente satisfactoria con otra persona (n° de ítem 19) → Tengo con quien compartir sentimientos íntimos (n° de ítem 29)
<input type="checkbox"/> Control	→ Yo dirijo mi vida (n° de ítem 20) → En relación a mi libertad para tomar decisiones, creo que soy absolutamente libre (n° de ítem 30) → Puedo vivir tal y como quiero (n° de ítem 39)

Tabla n° 6: Correlaciones entre ítems y factores

Como ya se mencionó anteriormente, ítem es cada una de las cuestiones que conforman un factor, y cada uno de ellos se define en base a unas preguntas determinadas, por lo que el análisis de las correlaciones de los factores con los ítems nos muestran qué preguntas de cada escala son más importantes para definir un factor determinado.

A continuación, se muestran los descriptivos básicos de la escala MLM (*Meaningful Life Measure*).

DESCRIPTIVOS BÁSICOS DE LA ESCALA MLMS

FACTORES	MEDIA	DT	ALFA
<input type="checkbox"/> Logro	7.58	1,31	0,91

<input type="checkbox"/> Marco reflexivo	7,11	1,61	0,84
<input type="checkbox"/> Religión	4,72	1,93	0,83
<input type="checkbox"/> Aceptación de la muerte	5,82	2,24	0,92
<input type="checkbox"/> Satisfacción interpersonal	7,11	1,2	0,96
<input type="checkbox"/> Cumplimiento	5,42	0,91	0,82
<input type="checkbox"/> Creatividad	6,98	1,65	0,93
<input type="checkbox"/> Vacío existencial	4,65	1,54	0,89
<input type="checkbox"/> Intimidad	7,63	2,09	0,92
<input type="checkbox"/> Control	7,48	1,41	0,91

Tabla nº 7: Descriptivos básicos de la MLMS

En cuanto a las medias obtenidas, de entre los factores de la escala MLMS, el que más valoran es, intimidad siendo su puntuación media 7,63 en una escala del 1 al 10 (donde 1 significa poco valor y 10 mucho valor). Es decir, la muestra considera que uno de los factores más relevantes para experimentar una vida significativa es establecer relaciones profundas con otra persona.

El siguiente factor mejor valorado es, logro con una puntuación media de 7,58. Lo que nos quiere decir este valor es que la muestra encuestada le da importancia a tomar la iniciativa, a conseguir objetivos en sus vidas, a tener metas claras, etc. Para contar con una significación vital positiva.

El factor menos valorado en la escala MLMS es, vacío existencial con una puntuación media de 4,65. Este es un factor negativo, por lo que se puede considerar que a mayor vacío existencial menor significación.

En términos generales, se puede afirmar que para la muestra, es importante a la hora de considerar si su vida es significativa o no, especialmente factores como la intimidad, el logro de metas, la sensación de que controlan sus vidas...o esos son los aspectos donde pueden puntuar más alto, dadas sus circunstancias.

Todos los factores de la escala MLMS tienen una puntuación superior a 5 excepto los factores religión y vacío existencial con lo cual podemos asegurar que los encuestados consideran que son menos importantes en sus vidas.

La desviación típica de los valores respecto a la media de cada uno de los factores es en cualquier caso inferior a 2,24 por lo que podemos asegurar que las puntuaciones medias obtenidas de cada factor son representativas.

Los valores alfas de Cronbach también son todos superiores a 0,82 por lo que se afirma que existe una buena consistencia interna.

Se prosigue con las correlaciones existentes entre las cinco dimensiones de la escala MLM (*Meaningful Life Measure*) y los factores sociodemográficos.

CORRELACIONES DE LOS FACTORES MLMS Y FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS.

FACTORES	Edad	Sexo	Ingresos	E. Salud	Apoyo E.	E. Civil	Formac.
<input type="checkbox"/> Logro	-0,11	-0,04	0,12	-0,26	0,07	-0,10	0,23
<input type="checkbox"/> Marco reflexivo	-0,01	-0,10	0,07	-0,12	0,17	-0,10	0,10
<input type="checkbox"/> Religión	-0,09	-0,15	-0,14	0,10	0,06	0,03	-0,06
<input type="checkbox"/> Aceptación muerte	0,17	-0,01	-0,09	0,12	0,10	0,01	-0,08
<input type="checkbox"/> Satisfacción interpersonal	-0,10	-0,01	0,10	-0,35	-0,05	-0,11	0,24
<input type="checkbox"/> Cumplimiento	0,18	0,07	-0,11	0,07	0,03	-0,07	-0,17
<input type="checkbox"/> Creatividad	-0,09	-0,14	-0,09	-0,01	-0,01	-0,08	0,23
<input type="checkbox"/> Vacío existencial	0,18	-0,14	-0,11	0,36	0,04	0,27	-0,30
<input type="checkbox"/> Intimidad	-0,05	-0,03	-0,02	0,07	-0,07	-0,37	0,08
<input type="checkbox"/> Control	-0,15	-0,11	0,03	-0,14	-0,05	-0,10	0,14

Tabla 8: Correlaciones de los factores MLMS y factores sociodemográficos

Una vez calculadas las correlaciones entre las variables, hemos procedido a hacer un contraste de hipótesis mediante el test t de Student con la finalidad de destacar aquellas

correlaciones que son estadísticamente significativas (subrayadas en rojo) y descartar por tanto aquellas que no lo son. Se ha considerado como hipótesis nula que la correlación era igual a cero y como hipótesis alternativa que esta era distinta a cero a un nivel de significación del 5% (probabilidad de error).

Una vez analizadas dichas correlaciones se tiene que:

Se observa una relación alta entre el estado de salud con respecto a que una persona pueda tener logros así como una satisfacción interpersonal y vacío existencial. Destacar que estos resultados son iguales a los de la escala analizada anteriormente, por lo que demuestra que el análisis y los datos están bien recogidos y elaborados, si fueran diferentes sería motivo de preocupación-. Dado que un estado de salud muy bueno está codificado con 1 y un estado de salud muy malo con 6, esta correlación muestra que aquellas personas que poseen un buen estado de salud son más propensas a tener una vida con logros así como una mayor satisfacción interpersonal. Con respecto al vacío existencial, aquellas que tienen una peor salud, son más propensos a tener mayor vacío existencial.

También se observa una alta correlación entre el estado civil y el vacío existencial así como la intimidad, dado que un estado civil de estar casado o conviviendo con una pareja está codificado con 1 y un estado de divorciado y viudo están codificados con 4 y 5 respectivamente, se tiene que esta correlación muestra que aquellas personas que están casadas, conviviendo con pareja o que nunca lo han estado son más propensos a tener un menor vacío existencial y una mayor intimidad.

También se observa correlaciones altas entre el nivel de formación con respecto a tener logros, satisfacción interpersonal, creatividad y vacío existencial. Dado que tener estudios primarios incompletos está codificado con 1 mientras tener estudios universitarios completos terminados está codificado con 5, se tiene que esta correlación

indica que aquellas personas que tienen mayor nivel de estudios son más propensas a tener logros, a tener mayor satisfacción interpersonal, a ser más creativos y a tener menor vacío existencial.

- ✚ En el siguiente punto se estudian las correlaciones entre los propios factores de la escala.

CORRELACIÓN ENTRE LOS FACTORES DE MLMS

FACTORES	Logro	Marco reflexivo	Religión	Aceptación muerte	Satisfacción interpersonal	Cumplimiento	Creatividad	Vacío existencial	Intimidad	Control
Logro	1	0,72	0,23	0,09	0,65	0,38	0,51	-0,21	0,39	0,76
Marco reflexivo		1	0,44	0,22	0,44	0,31	0,53	-0,15	0,38	0,61
Religión			1	0,28	0,18	0,24	0,24	-0,03	0,09	0,07
Aceptación muerte				1	0,09	0,16	0,05	0,00	0,10	-0,01
Satisfacción interpersonal					1	0,30	0,46	-0,23	0,25	0,48
Cumplimiento						1	0,31	0,26	0,19	0,32
Creatividad							1	-0,09	0,35	0,37
Vacío existencial								1	-0,29	-0,15
Intimidad									1	0,33
Control										1

Tabla 9: Correlaciones entre los factores

Mediante el análisis de las correlaciones se observa igualmente que:

Aquellas personas que tienen una vida con logros, son más propensas a tener un mayor marco reflexivo, una mayor satisfacción interpersonal, un mayor cumplimiento, mayor capacidad de creatividad, más intimidad y mayor control.

Aquellos/as que disponen de un marco reflexivo amplio son propensos/as a tener mayores logros, ser más religiosos/as, tener mayor satisfacción interpersonal, un mayor cumplimiento, ser más creativos/as, tener mayor intimidad, así como mayor control.

Aquellos/as que son más religiosos/as, son más propensos/as a tener un mayor marco reflexivo así como una mayor aceptación de la muerte.

Aquellos/as que más aceptan la muerte, son más propensos/as a ser religiosos/as.

→ Por otro lado los/as que tienen una mejor satisfacción interpersonal, son más propensos/as a tener una vida con logros, a tener un mayor marco reflexivo, mayor cumplimiento, a ser más creativos/as, a tener mayor intimidad y llevar el control de sus vidas.

Aquellos que tienen un mayor cumplimiento, son más propensos a tener una vida con logros, un mayor marco reflexivo, una mayor satisfacción interpersonal, mayor creatividad, mayor vacío existencial, así como mayor control.

Aquellos que son más creativos, son más propensos a tener mayores logros, tener un mayor marco reflexivo, mayor satisfacción interpersonal, mayor cumplimiento, mayor intimidad y mayor control.

Aquellos/as que tienen un mayor vacío existencial, son más propensos/as a tener mayor cumplimiento.

Aquellos/as que tienen mayor intimidad, son más propensos/as a tener mayores logros, mayor marco reflexivo, mayor satisfacción interpersonal, mayor creatividad, menor vacío existencial y mayor control.

Los/as que tienen un mayor control son más propensos/as a tener mayores logros, mayor marco reflexivo, mayor satisfacción interpersonal, mayor cumplimiento, mayor creatividad, y mayor intimidad.

Para finalizar con la exposición de los resultados a continuación se muestran las correlaciones existentes entre las dimensiones de las escalas *Meaningful Life Measure* (Morgan y Farsides, 2009) y *Multidimensional Life Meaning Scale*, (Edwards, 2007).

CORRELACIONES ENTRE FACTORES DE LAS ESCALAS MLM Y MLMS.

FACTORES	Emociones	Principios.	Logros	Propósitos	Valor
<input type="checkbox"/> Logro	0,51	0,62	0,53	0,57	0,67
<input type="checkbox"/> Marco reflexivo	0,36	0,78	0,45	0,54	0,51
<input type="checkbox"/> Religión	0,07	0,78	0,45	0,54	0,51
<input type="checkbox"/> Aceptación muerte	-0,03	-0,01	0,12	0,14	-0,01
	No está en rojo ya que el test t de Student ha considerado que no es significativo, es decir que estadísticamente esa correlación vale casi cero, que no hay relación.				
<input type="checkbox"/> Satisfacción interpersonal	0,52	0,45	0,39	0,43	0,59
<input type="checkbox"/> Cumplimiento	0,33	0,35	0,21	0,28	0,37
<input type="checkbox"/> Creatividad	0,30	0,50	A veces se da. Puede que parezca curioso pero no es imposible	0,31	0,30
<input type="checkbox"/> Vacío existencial	-0,22	-0,12	-0,23	0,02	-0,24
	Estadísticamente vale cero.				
<input type="checkbox"/> Intimidad	0,22	0,38	0,14	0,20	0,36
<input type="checkbox"/> Control	0,44	0,59	A veces se da. Pueda que parezca curioso pero no es imposible	0,42	0,47

Tabla nº 10: Correlaciones entre factores de las escalas MLM y MLMS

Mediante el análisis de correlaciones entre los factores de MLM y MLMS se observa que:

Aquellas personas que tienen una mayor vida con emociones, son más propensas a tener mayores logros, mayor marco reflexivo, mayor satisfacción interpersonal, mayor cumplimiento, mayor creatividad y mayor control.

Las personas que tienen una mayor vida con principios, son más propensas a tener mayores logros, mayor marco reflexivo, ser más religiosos, mayor satisfacción interpersonal, mayor cumplimiento, mayor creatividad, mayor intimidad y mayor control.

Aquellos/as que tienen una mejor vida con logros, son más propensos/as a tener mayores logros, mayor marco reflexivo, ser más religiosos, mayor satisfacción interpersonal, mayor creatividad, así como mayor control.

Aquellas personas que tienen una mejor vida con propósitos, son más propensas a tener mayores logros, mayor marco reflexivo, ser más religiosas, contar con mayor satisfacción interpersonal, mayor cumplimiento, mayor creatividad, y mayor control.

Aquellos/as que tienen una mejor vida con valor, son más propensos/as a tener mayores logros, mayor marco reflexivo, ser más religiosos/as, mayor satisfacción interpersonal, mayor cumplimiento, mayor creatividad, menor vacío existencial, mayor intimidad, y mayor control de sus vidas.

2.7. DISCUSIÓN.

El presente apartado contiene la discusión de los datos analizados con anterioridad y los argumentos apoyando o rechazando las hipótesis planteadas.

Antes que nada, cabe destacar las características sociodemográficas de la muestra.

Ésta es bastante equilibrada en cuanto a la edad y al sexo se refiere. Ya que la clasificación entre las mismas es próxima, se dividen en tres grupos, encuestados/as con una edad de 35 años o menos (37%), encuestados/as con una edad comprendida entre 36 años y 50 años (33%) y finalmente los/as encuestados/as con 51 o más años (30%), se puede afirmar que ningún grupo tendrá más peso sobre otro. En cuanto al sexo hay un porcentaje mayor de mujeres pero no es relevante por ser mínimo (53% mujeres y 47% hombres).

La muestra está considerablemente formada a nivel académico, ya que el perfil que más destaca es el de personas que han finalizado sus estudios universitarios, seguido de los/as encuestados/as que cuentan con el título de bachillerato o formación profesional.

Se observa tras analizar los resultados que la mayor parte de los/as participantes están casados/as o viven en pareja, el siguiente grupo mayoritario es el de personas que ni se han casado ni viven en pareja. El resto de los estados civiles son plenamente minoritarios y no tienen relevancia en el estudio.

Con respecto a los ingresos familiares mensuales, el perfil está más distribuido entre las diferentes alternativas. Si bien es verdad que la mayoría de ellos/as afirman contar con unos ingresos entre 1.000€ y 1.500€, a este grupo le siguen las personas que reconocen tener ingresos superiores a 2.000€.

Para finalizar nos encontramos ante una muestra que afirma tener buena y muy buena salud. Destacar que apenas ningún/a encuestado/a considera que su salud es muy mala. Y un 86% de la muestra cree no padecer ninguna enfermedad crónica. Puntualizar

que aunque la muestra considere tener buena salud, un 14% de los/as participantes afirma padecer alguna enfermedad crónica.

Por lo tanto, podríamos afirmar que se trata de una muestra comprendida entre mujeres y hombres, con unas edades que oscilan entre los 25 y los 60 años, cuyos estudios en su mayoría son universitarios, aunque sin destacar ninguna de las demás opciones. Que están casados/as, viviendo en pareja, o que nunca han vivido con nadie, según sus ingresos económicos familiares se podría hablar de clase media ya que van desde los 1.000€ a 2.000€ al mes y con un estado de salud bueno.

Para nuestra muestra de población general, el llegar a una vida significativa, el encontrarle sentido a la vida, pasa en primer lugar por tener una vida con valor, ya que es la dimensión que más puntúa en los descriptivos básicos en relación a los demás factores de la escala MLM. Las personas investigadas reconocen que su vida es un bien preciado, que vale la pena, la valoran y la respetan, ya que tienen claro que vivir sólo se vive una vez.

A esto se le suma que para ellos/as es relevante tener su propia filosofía de vida personal, a través de la cual entienden su vida, y la viven como quieren. Tienen concepción de la existencia y se comportan de acuerdo a un esquema de valores que hace que su vida merezca la pena. Con estos argumentos se confirma una de las hipótesis planteadas al inicio de la investigación. Y es que para la muestra sí es importante contar con unos principios en la vida para lograr mayor significación vital, ya que esta dimensión es la segunda más importante dentro de la escala MLM.

Por el contrario, el vivir emociones no es una prioridad para conseguir una significación vital positiva, por lo menos es lo que la muestra nos ha dado a entender. Es el factor que menos puntuación tiene dentro de los descriptivos básicos de la escala MLM, por lo que nos lleva a creer que estamos ante una población más formada y madura, poco

hedonista, que le gusta más pensar a largo plazo y no es materialista. No piensan que su vida es excitante constantemente, ni que su día a día es nuevo o diferente. Con esto no se desmiente una de las hipótesis planteadas ya que a la muestra aunque no le parezca del todo necesario tener emociones apasionantes en su vida para lograr un sentido, su media aritmética está por encima de 5 así que lo siguen valorando de manera positiva.

La media aritmética de todos los factores de la escala MLM se sitúa por encima de 5, por lo que se puede asegurar que los/as encuestados/as consideran vital para llegar a una vida significativa, sentirse satisfecho/a con lo que se ha conseguido en la vida, tener una forma de pensar que haga que entiendan sus vidas, tener objetivos y metas claros, sentir que su vida merece la pena, respetar su vida, y sentir que su día a día es nuevo y excitante.

Los valores Alfas de Cronbach nos permiten estimar la fiabilidad de un instrumento, y si tenemos en cuenta que las 5 dimensiones de la escala MLM tienen un valor de 0,87, se afirma que existe consistencia interna dentro de la misma escala. Confirmando así que el instrumento utilizado en la investigación ha sido el adecuado.

De acuerdo a la posible relación entre las dimensiones de la escala MLM y los factores sociodemográficos, se ha llevado a cabo el estudio de las correlaciones entre ambos, para conocer aquellas que son estadísticamente significativas.

Así pues, nos hemos encontrado que aquellas personas que poseen un buen estado de salud son más propensas a tener una vida con logros así como una vida con valor. Aunque se nos presenta el problema de no tener un número de sujetos con mala salud suficiente para poder afirmar esto. Por lo que nos lleva a rechazar una de las hipótesis planteadas. En cuanto a los/as sujetos/as con mala salud, al ser un porcentaje mínimo, no es relevante para nuestro estudio. El tener buena salud puede ser un problema menos para

nuestra muestra, que se ha centrado en conseguir objetivos en la vida de los que están muy satisfechos/as y orgullosos/as.

Se observa una alta correlación entre el estado civil y la vida con valor. Por lo que esta correlación muestra que aquellas personas que están casadas o conviviendo con alguien son más propensas a tener una vida con valor. Esto se puede dar a que al estar compartiendo la vida con otra persona le dan más significado y sienten que sus vidas valen la pena. Por lo que descartamos la hipótesis de que las personas casadas o viviendo con alguien el factor al que más importancia le da para tener una vida significativa era vida con emociones.

Para finalizar esta parte de la discusión, otra correlación alta es la que existe entre la relación de los factores “nivel de formación” con respecto a tener una vida con logros y con valor. Por lo que se afirma que aquellas personas que cuentan con mayor nivel de estudios son más propensas a sentirse realizadas, a sentirse bien cuando piensan lo que han conseguido en sus vidas, etc. Así como a sentir que su vida merece la pena. Esto es algo que no nos sorprende ya que pensamos que está bastante relacionado. Esta parte de la muestra se ha esforzado y luchado por conseguir unos objetivos en la vida, que es tener estudios y ser personas formadas. Por lo que entendemos que su nivel de significación vital será mayor.

En cuanto a la escala MLMS cabe destacar que todos los factores cuentan con una puntuación superior a 5, en cuanto a su media aritmética se refieren, excepto religión y vacío existencial. Por lo que se considera que estar en paz con Dios, creer en algo más allá de la muerte, tener la necesidad de encontrar una identidad diferente, etc., no es relevante en sus vidas.

En cambio, establecer relaciones profundas con otra persona, o tener a alguien con quien compartir sentimientos íntimos, son aspectos que la muestra considera relevantes a

la hora de tener una vida significativa. Otro factor importante para ellos/as es tener una vida con logros, esforzarse por conseguir sus objetivos, tomar la iniciativa, perseguir objetivos importantes y a largo plazo, le da sentido a sus vidas, ya que es la segunda dimensión que más se valora en esta escala. Esto se puede deber a las características de la muestra, ya que el mayor porcentaje de ella es de personas formadas académicamente hablando.

Como se comentó anteriormente la dimensión vacío existencial se puntúa de manera negativa. Por lo que la muestra no lo considera necesario a la hora de tener un grado alto de significación vital. Ya que señalan estar satisfechos/as con su estilo de vida, superando los posibles impedimentos que se encuentran a la hora de tomar sus propias decisiones y logrando así estar conformes con su realidad vital.

En líneas generales se pueden considerar aspectos como -luchar por conseguir objetivos en la vida, alcanzar metas, tener la sensación de controlar sus vidas y mantener una relación mutuamente satisfactoria con otra persona- importantes a la hora de darle un sentido a nuestra vida.

En cuanto al análisis de correlación entre las propias dimensiones de la escala MLMS y los factores sociodemográficos, cabe destacar que aquellas personas que están casadas, conviviendo en pareja o que nunca lo han estado, son más propensas a tener un menor vacío existencial y una mayor intimidad. Este dato es bastante lógico, ya que el tener una pareja hace que sientas menos vacío existencial, que no busques una identidad diferente. Por el contrario, mayor intimidad, es decir, tener una persona con quien poder compartir sentimientos íntimos o mantener una relación satisfactoria.

Las personas que tienen mayor nivel de estudios son más propensas a tener logros, a tener mayor satisfacción interpersonal, a ser más creativos y a tener menor vacío existencial. Esto se puede deber, como ya se mencionó anteriormente, a que los sujetos

que han luchado por conseguir sus estudios, poniéndose metas y objetivos con el fin de superarse y pensando en lograr un futuro mejor, están satisfechos por haberlo conseguido, ya que todo esfuerzo tiene su recompensa, por lo que no desean tener una identidad diferente, y se sienten autorealizados.

Aquellas personas que poseen un buen estado de salud son más propensas a tener una vida con logros así como una mayor satisfacción interpersonal. Con respecto al vacío existencial aquellas que tienen una peor salud, son más propensas a tener mayor vacío existencial. Se puntualiza que se ha obtenido el mismo resultado en ambas escalas –MLM y MLMS- por lo que se puede afirmar que se ha realizado un buen trabajo analítico de la muestra estudiada. Sentir que la vida te ha dado las oportunidades y recompensas que crees merecer, pero a la vez soñar con encontrar una nueva vida, hace que estos resultados nos parezcan algo contradictorios. Por lo que sería necesario plantear un estudio más profundo y exhaustivo de las personas encuestadas.

En cuanto a las correlaciones entre los propios factores de las escala MLMS, casi todos los ítems están correlacionados con valores positivos excepto, vacío existencial, intimidad en relación al vacío existencial y control en relación a vacío existencial y aceptación de la muerte.

Algunos de los aspectos referentes a este punto que parecen curiosos son, que aquellos/as que más aceptan la muerte, son más propensos/as a ser religiosos/as. Tal vez sea por el hecho de creer que hay algo más allá de la muerte, o por sentir que morir por sus creencias le da sentido a sus vidas. Un ejemplo actual acerca de este tema, podría ser los atentados terroristas, el hecho de que un creyente acepte atentar y por consiguiente morir, en nombre de su Dios.

Otro dato curioso es que los sujetos que tienen un mayor vacío existencial, son más propensos a tener mayor cumplimiento. La verdad que son dimensiones bastante

opuestas, en lo único en lo que se podría estar de acuerdo, es en que es verdad que la vida te puede parecer excitante, y te puedes sentir activado/a al estar haciendo cosas y a la vez sentir que te falta algo. Lo que está claro es que los resultados no mienten, y nuestra muestra así lo considera.

Para finalizar con la discusión del análisis de los resultados afirmar que las correlaciones existentes entre los factores de la escala MLM y MLMS, son positivas excepto las dimensiones, vacío existencial y aceptación de la muerte, que se considera que sus valores no son significativos. Parece, pues, que ambas escalas parecen medir el mismo constructo.

2.8. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA.

En definitiva, una vez realizado el análisis de los resultados obtenidos en el presente estudio, se señalan las siguientes conclusiones:

- 1- Es necesario destacar que la muestra ha sido bastante heterogénea por lo que ningún grupo de edad o sexo ha tenido mayor peso que otro en los resultados obtenidos.
- 2- En cuanto a los objetivos generales planteados al iniciar la investigación, se puede afirmar que se han cumplido. Por un lado se ha comprobado que la población general (nuestra muestra), tiene un buen grado de significación vital. Y por otro lado, en cuanto a estudiar cuál de las dos escalas de valoración, utilizadas como instrumento, es más eficiente a la hora de medir la significación vital, se puede asegurar que la fiabilidad de ambas es prácticamente igual, quizás la escala MLM está un pelín por encima que la MLMS, pero la diferencia no es relevante en la

investigación. En todo caso, la MLM es una escala más simple de cumplimentar, dado el número de ítems de ambos instrumentos.

- 3- Haciendo referencia a los objetivos específicos, se han estudiado las correlaciones entre los factores de ambas escalas, obteniendo como resultado correlaciones positivas en todas las dimensiones excepto en dos de la escala MLMS (vacío existencial y aceptación de la muerte).
- 4- Algunos de los factores más importantes para lograr un mayor nivel de significación vital, según nuestra muestra son: tener una vida con logros, una vida con valores, mantener una relación íntima con otra persona (factor intimidad), tener el control de sus vidas y vida con principios. Por el contrario, los menos valorados, de ambas escalas son: vacío existencial, religión y vida con emociones.
- 5- En cuanto a las hipótesis planteadas, nos encontramos con un poco de todo. Ya que en total se aceptan tres y se rechazan dos. En términos generales, se acepta que la escala MLM es más fiable a la hora de valorar el grado de significación vital de las personas (la diferencia es mínima), la población general tiene un buen grado de significación vital. Para nuestra muestra es fundamental tener principios en la vida para lograr un buen grado de significación vital, (aunque el resultado de su media aritmética no sea el más alto). Nos hemos dado cuenta que las personas con mejor salud valoran más su vida (rechazando así la hipótesis planteada) que las personas con mala salud, aunque hay que objetar, que en la muestra existen muy pocos/as participantes que creen tener mala salud, y puede ser el motivo de que hayan salido estos resultados. Por último, las personas que están casadas o viviendo con alguien, son más propensas a tener una vida con valor que una vida con emoción.

PROPUESTAS DE MEJORA.

A continuación se expondrán las propuestas de mejora.

- 1- Señalar que esta investigación cuenta con la limitación del escaso número de participantes “que tienen mala salud o escasos ingresos económicos”, lo que dificulta la generalización de los resultados obtenidos. Sería interesante realizar una investigación a un sector de la población con estas características para observar los resultados.
- 2- Se estima oportuno hacer una investigación más en profundidad separando a la población por grupos de edades, con el fin de realizar una intervención futura en base a las necesidades de cada generación.
- 3- Sería interesante pasar el cuestionario a diferentes colectivos beneficiarios de los servicios sociales, con el fin de realizar una intervención ajustada a sus necesidades.
- 4- En cuanto a la extensión del cuadernillo, quizás sería conveniente ajustarlo a las capacidades de la muestra, con el fin de conseguir más participantes y que existan menos sesgos.
- 5- A veces las personas nos olvidamos de buscarle un sentido a nuestra vida, por lo que una de las opciones que se podría plantear sería una intervención con usuarios en los que se fomente de manera positiva la búsqueda del mismo.
- 6- Según los resultados de los cuadernillos, se desprende la conveniencia de realizar talleres para trabajar aquellas dimensiones que más se valoran para así lograr una mayor significación vital con la población con la que se trabaje. De cara a trabajar la resiliencia, fomentar la autoestima y autoconcepto, la consecución de objetivos y metas, las redes de apoyo primarias y secundarias, a desconectar de los problemas y valorar la vida, etc.

7- Por otro lado habría que profundizar un poco a la hora de hacer los cuestionarios ya que al tener únicamente respuestas cerradas, hay aspectos ambiguos que se quedan un poco en el aire.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Battista, J., & Almond, R. (1973). *The development of meaning in life*. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Drault, J. (2006). Acción social, desarrollo profesional, y reflexiones. Recuperado el 5 de mayo de 2017 de <http://drault.com/2006/11/22/%C2%BFque-es-el-sentido-de-la-vida/>
- Edwards, M. (2007). *The Dimensionality and Construct Valid Measurement of Life Meaning*. A thesis submitted to the Department of psychology, Queen's University, Kingston, Ontario, Canadá.
- Ezequiel Ander- Egg (1995). Técnicas de Investigación Social. *Investigación social*, 55, 57, 59.
- Federación Internacional de Trabajadores Sociales (2012). *Definición Del Trabajo Social según la FITS*. Recuperado el 13 de agosto de 2017 de <http://ifsw.org/>
- Frankl V.E. (1991). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder
- García-Alandete, J, Gallego-Pérez, J y Pérez- Delgado, E. (2008). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. *Univ. Psychol*, 8, 447-454
- Greenwich Academic Literature Archive (GALA), Morgan, Jessica and Farsides, Tom (2009) *Meaning in Life*. *Journal of Happiness Studies*, 10 (2). Pp. 197-214.
- Ilustre Colegio Oficial de Diplomados en Trabajo Social y Asistentes Sociales de Las Palmas. *Funciones Del Trabajo Social*. Recuperado el 13 de Agosto de 2017 de <https://www.cgtrabajosocial.es/las-palmas#10>

- Morgan, J. y Farsides, T. (2008) Psychometric Evaluation of the Meaningful Life Measure. *Journal of Happiness Studies*, 10, 351-366
- Reker, GT (2000). Punto de vista teórico, las dimensiones y la medición de sentido existencial. *La exploración de significado existencial: Optimizar el desarrollo humano durante toda la vida*, 39-55.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Rodríguez, M. (2005). Sentido de Vida y Salud Mental. *Acontecimiento*, 74, 47-49.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

ANEXOS.

A continuación encontrará una lista de afirmaciones sobre algunos aspectos de su vida. Por favor, lea atentamente cada frase y piense: ¿en qué medida se aproxima a lo que yo siento, pienso o hago? Para contestar, rodee con un círculo sólo uno de los números de la escala situada junto a cada frase, el que mejor represente lo que piensa, siente o cómo actúa respecto a lo que se describe.

1 representa su máximo desacuerdo (TD) y 10 su total acuerdo (TA).

		TD										TA
1	La vida me parece siempre excitante	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2	Cada día es constantemente nuevo y diferente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	Enfrentarme a mi tarea diaria es una fuente de placer y satisfacción	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4	Mi vida me interesa y me resulta excitante	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5	Mi vida diaria es aburrida y rutinaria	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6	Me siento satisfecho con lo que he logrado en la vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7	Hasta ahora, me gusta lo que he conseguido	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8	He sido muy eficaz en conseguir ciertas cosas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9	He fracasado en muchos proyectos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	Me siento bien cuando pienso lo que he conseguido en la vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	Tengo una forma de pensar que me permite entender mi vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12	Tengo una filosofía que realmente me da significado a mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13	Tengo un sistema personal de valores que hace que mi vida merezca la pena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14	Mis creencias sobre el mundo me ayudan a encontrar sentido a mi existencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15	Mis valores enriquecen mi vida y le dan significado	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
16	En mi vida tengo objetivos y metas claros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17	He descubierto que tengo misión u objetivos en la vida que son satisfactorios	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18	Tengo una idea clara de cuáles son mis objetivos futuros	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19	Tiendo a vagar sin rumbo por la vida sin mucho sentido de propósito o dirección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20	Mi vida vale la pena	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
21	Mi vida es significativa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
22	Realmente valoro mi vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
23	Respeto mi propia vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

		TD									TA
1	Soy persistente y eficaz a la hora de conseguir mis objetivos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Creo haber encontrado un sentido importante que guía mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Creo que uno puede tener una relación íntima con Dios.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Algunas personas temen mucho a la muerte, pero yo no.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Me siento tratado justamente por otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Realmente, me siento a gusto con mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Interesarme en temas sociales da significado a mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Sueño con encontrar una nueva vida y una identidad diferente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	He encontrado a alguien a quien amo profundamente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Yo controlo mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Consigo lo que me propongo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Tengo una filosofía que me ayuda a entender verdaderamente lo que me sucede.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Participar en actividades religiosas da sentido a mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Estoy preparado y no siento temor ante la muerte.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Tengo bastantes buenos amigos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	La vida me parece siempre excitante.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Interesarme en los derechos humanos es una fuente de sentido para mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	Algo me impide hacer lo que realmente quiero.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	Mantengo una relación mutuamente satisfactoria con otra persona.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	Yo dirijo mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	Me esfuerzo en conseguir mis objetivos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	He descubierto un propósito para mi vida, que me satisface.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23	Estoy en paz con Dios.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	Aunque sé que la muerte es inevitable, no me preocupa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	Me relaciono bien con los demás.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	Si pudiera elegir, no habría nacido.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	Proteger valores e ideales da sentido a mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	Me siento intranquilo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29	Tengo con quien compartir sentimientos íntimos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30	En relación a mi libertad para tomar decisiones, creo que soy absolutamente libre.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	Me siento comprometido/a con mi trabajo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	Tengo una idea clara acerca del sentido fundamental de la vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33	Creo que hay algo más allá de la muerte.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34	Dado que la muerte es un aspecto natural de la vida, no tiene sentido preocuparse.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35	La vida me ha tratado justamente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36	Vivir es apasionante	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	Ayudar a otras personas da sentido a mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	Siento que me falta algo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39	Puedo vivir tal y como quiero.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40	Persigo objetivos importantes y a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41	Tengo una filosofía que me ayuda a entender lo que me ocurre.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42	Creo que la vida tiene finalmente sentido y propósito.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43	Acepto que la muerte es una experiencia más de la existencia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44	Cuido a otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45	Mi vida está vacía y me siento desesperanzado.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

CONTINÚA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

	46	TD									TA
	Me esfuerzo porque el mundo sea un lugar mejor para vivir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47	Necesito encontrar a alguien con quien me sienta de verdad unido/a.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48	En los asuntos importantes de la vida, tomo mis propias decisiones.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49	Tomo la iniciativa.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
50	Tengo una idea de la vida que le da sentido.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
51	Creo que hay orden y propósito en el universo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
52	Me preocupa menos la muerte que a otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
53	La vida de ha dado las oportunidades y recompensas que me merecía.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54	Nada extraordinario parece sucederme.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
55	Dejar una herencia positiva a las futuras generaciones es una importante fuente de significado para mí.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
56	Cuando intento comprender mi vida, me siento confuso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
57	Lo que he conseguido en mi vida ha sido fundamentalmente gracias a mi esfuerzo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58	Doy todo lo mejor de mí en cada cosa que hago.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
59	Hay una razón por la que estoy aquí.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60	No temo ni deseo la muerte.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61	Estoy en paz con mi pasado.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
62	Cuando estoy haciendo algo, me siento tan activado/a que encuentro energías que no sé de dónde saco.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
63	Realizar actividades creativas es una importante fuente de sentido para mí.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
64	Tengo mucho potencial que normalmente no uso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Para **finalizar**, por favor, conteste a las siguientes cuestiones:

1. Edad: ____ años.
2. Mujer () Hombre ()
3. Número de personas que viven en su hogar (incluido/a usted): ____
4. Nivel de estudios:

- 4.1. Primarios incompletos ()
- 4.2. Primarios completos/E.S.O. ()
- 4.3. Bachillerato - FP - COU ()
- 4.4. Cursando estudios universitarios ()
- 4.5. Universitarios finalizados ()

5. Situación laboral actual:

- 5.1. Trabajando ()
- 5.2. En situación de desempleo ()
- 5.3. Estudiando ()
- 5.4. Jubilado/a ()
- 5.5. Otros: _____ ()

6. Ingreso aproximado familiar mensual:

- 6.1. Menos de 1000 euros ()
- 6.2. De 1001 a 1500 euros ()
- 6.3. De 1501 a 2000 euros ()
- 6.4. De 2001 a 2500 euros ()
- 6.5. De 2501 a 3000 euros ()
- 6.6. Más de 3000 euros ()

7. ¿Quién es la persona que tiene el papel de sustentador/a económico en su hogar?

- 7.1. Usted ()
- 7.2. Usted y otras personas ()

- 7.3. Otras personas ()
8. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor su estado civil?
- 8.1. Está casado/a o viviendo con alguien. ()
- 8.2. Nunca me he casado o he vivido con alguien. ()
- 8.3. Separado/a. ()
- 8.4. Divorciado/a ()
- 8.5. Viudo/a ()
9. Número de hijos/as que dependen económicamente de usted: _____
10. ¿Cuántos hijos/as son menores de edad?
- 10.1. Un/a hijo/a ()
- 10.2. Dos hijos/as ()
- 10.3. Tres hijos/as ()
- 10.4. Cuatro hijos/as ()
- 10.5. Cinco hijos/as o más ()
11. ¿Está usted realizando alguna actividad formativa?
- 11.1. Estudios Universitarios ()
- 11.2. Secundaria o Formación Profesional ()
- 11.3. Primaria ()
- 11.4. Formación ocupacional ()
- 11.5. Otros () ¿Cuál? _____
12. ¿Recibe apoyo económico de su familia o amigos/as?
- 12.1. Sí ()
- 12.2. No ()
13. ¿Algún familiar le ayuda habitualmente anímicamente?
- 13.1. Sí ()
- 13.2. No ()
14. ¿Cuándo necesita pedir ayuda o consejo, ¿tiene a algún familiar o amigo/a con el/la que hablar o en el que confiar?
- 14.1. Sí ()
- 14.2. No ()
15. Además de esa persona, ¿hay otras que también le prestan ayuda?
- 15.1. Sí ()
- 15.2. No ()
16. Considera que su estado de salud es actualmente
- 16.1. Muy bueno ()

16.2. Bueno ()

16.3. Aceptable ()

16.4. Malo ()

16.5. Muy malo ()

17. ¿Tiene alguna enfermedad crónica?

17.1. Sí ()

17.2. No ()

18. ¿Tiene usted reconocimiento de minusvalía o discapacidad?

18.1. Sí ()

18.2. No ()

19. ¿Tiene usted reconocimiento de dependencia?

19.1. Sí ()

19.2. No ()

20. ¿Cuida usted de alguna persona mayor o con discapacidad o dependencia?

20.1. Sí ()

20.2. No ()

21. ¿Es voluntario de alguna asociación?

21.1. Sí ()

21.2. No ()

Si desea realizar alguna observación, por favor, hágalo a continuación:

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.