

# La investigación revela 3 ingredientes que hacen que la vida tenga sentido

El sentido de la vida está relacionado con los sentimientos de importancia, coherencia y propósito.

## PUNTOS CLAVE

**“Sentido de significado en la vida” se refiere al sentido subjetivo de que la vida de una persona como un todo tiene sentido.**

**Una nueva investigación sugiere que el sentido de significado en la vida está asociado con la sensación de que la vida de uno tiene un propósito y una dirección.**

**El sentido de la vida también se relaciona, en menor medida, con la percepción de que la vida de una persona importa y sus experiencias tienen sentido.**



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

## ¿Qué se entiende por vida significativa?

- Una vida significativa se asocia comúnmente con o se predice por lo siguiente:
- Opiniones positivas de sí mismo (por ejemplo, alta autoestima y confianza en sí mismo).

- Verse a sí mismo como distinto (es decir, diferente de los demás de una manera positiva).
- Sentido de auto continuidad, es decir, una conexión entre el pasado y el presente.
- Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas: la necesidad de autonomía, relación y competencia.

Una pregunta importante es qué hace que cierto aspecto de la vida o visión del mundo sea significativo. Según un estudio reciente publicado en la edición de agosto de Journal of Personality, el sentido de la vida se basa en:

### **Percepciones de que la vida tiene sentido**

- 1- Sentir que la vida de uno importa y es digna
- 2- Tener un propósito y avanzar hacia objetivos valiosos
- 3- El estudio se describe a continuación, después de algunas definiciones.

### **Significado en la vida**

El sentido de significado en la vida se refiere a las percepciones subjetivas de que la vida de uno como un todo es significativa. Tenga en cuenta que esto es diferente del significado de actividades particulares dentro de la vida.

Por ejemplo, a pesar de participar en actividades que considera significativas (por ejemplo, voluntariado, enseñanza), puede sentir que su vida en general no tiene sentido.

Además, las personas pueden percibir ciertos aspectos de su visión del mundo o de sí mismos (p. ej., ocupación, talentos, habilidades, relaciones íntimas) como más significativos que otros.

Pero, ¿qué determina el significado de estos aspectos? De manera más general, ¿qué hace que una visión del mundo, una actitud, una creencia, un valor o una identidad en particular, denominadas colectivamente "representaciones mentales", sean significativas?

Según estudios: [MATRIMONIO](#)

Los resultados plantean la hipótesis de que las representaciones mentales “fomentan un sentido de [significado de la vida] en la medida en que brindan sentimientos de coherencia, propósito e importancia existencial”. Las tres investigaciones descritas en la siguiente sección probaron la hipótesis de los autores.

**Coherencia:** "Percepciones de orden... aplicadas a experiencias relacionadas con uno mismo".

**Propósito:** “Tener un objetivo general en la vida que subsume y organiza otros objetivos”.

**Importancia existencial:** "Una evaluación de que la vida de uno vale la pena vivirla y es importante en una escala más amplia".

**¿Qué hace que la vida tenga sentido?**



### **Estudio 1**

**Muestra:** 208 (108 mujeres) trabajadores estadounidenses de Amazon Mturk; edad promedio de 38 años (20-74 años, rango de edad); 94 ateos y agnósticos, 92 cristianos; 120 eran empleados a tiempo completo, 50 por cuenta propia o empleados a tiempo parcial.

**Métodos:** Se recopiló información sobre las representaciones mentales de los participantes en los dominios de identidad familiar, identidad de rol, identidad nacional, identidad religiosa, creencias socioeconómicas, creencias relacionadas con el libre albedrío y el determinismo, creencias sobre la naturaleza humana, valores personales, valores morales y actitud. hacia el aborto y la pena de muerte.

Luego, estas representaciones mentales se calificaron en términos de significado en la vida y construcciones relacionadas, como autoeficacia, pertenencia, auto continuidad, control personal, autoestima, significado, propósito, coherencia y relevancia.

Por ejemplo, se preguntó a los participantes si la representación proporcionaba "un sentido de significado", "un sentido de propósito y dirección", "un sentido de orden y coherencia" y "un sentido de control".

El análisis de los datos mostró que las representaciones mentales que le dan a uno un sentido de importancia, coherencia y propósito se percibieron como más significativas.

Además, la importancia y el propósito predijeron el significado de la vida incluso después de que los investigadores controlaran varios factores, como la autoestima y las diferencias individuales en las creencias religiosas.

La coherencia, sin embargo, no predijo el sentido de la vida en algunos análisis.

## **Estudio 2**

Muestra: 106 estudiantes universitarios del Reino Unido (87 mujeres); edad promedio de 19 años (18 a 27 años, rango de edad); 78 eran agnósticos o ateos.

Métodos: Similar a la investigación anterior, con variaciones menores. Por ejemplo, también se midieron la autopercepción y la autorreflexión.

Los resultados indicaron que la coherencia, la importancia y el propósito predijeron el sentido del significado de la vida, aunque la coherencia fue menos predictiva.

## **Estudio 3**

Muestra: Un grupo representativo a nivel nacional de 296 participantes británicos (151 mujeres); edad promedio de 45 años (rango de 18 a 82 años); 242 blancos; 170 ateos o agnósticos, 94 cristianos.

Métodos: Similar a las investigaciones anteriores, con variaciones menores. Por ejemplo, también se probó una cuarta dimensión potencial de significado en la vida, llamada apreciación experiencial. Y dado que la recopilación de datos ocurrió durante la pandemia de COVID-19, hubo preguntas adicionales sobre los temores y preocupaciones relacionados con la pandemia.

El análisis de los datos reprodujo hallazgos anteriores: la importancia, la coherencia y el propósito predijeron el sentido del significado de la vida, incluso después de que los investigadores controlaran la apreciación experiencial. El predictor más grande fue tener un propósito en la vida.

### **Predictores del sentido de la vida**

En resumen, las investigaciones revisadas encontraron que la importancia existencial, la coherencia y un sentido de propósito predijeron el significado de la vida.

Mantenga su mente en paz, no en guerra

### **El predictor más fuerte y confiable fue un sentido de propósito.**

Además, la importancia existencial fue un predictor más fuerte que la coherencia.

Debido a que vivir una vida significativa es esencial para el bienestar y la satisfacción con la vida, permítanme concluir recomendando formas de mejorar el significado.

Aquí hay algunas preguntas que debe hacerse con regularidad para tener una idea de cuán significativa es su vida para usted en este momento y si se está volviendo más o menos significativa con el tiempo.

**Coherencia:** ¿Tu vida tiene sentido? ¿Hay claridad? ¿Son las cosas como “deberían” ser? ¿Los diferentes aspectos de tu vida encajan bien? ¿O es tu vida confusa y fragmentada?

**Importando:** ¿Tú importas? ¿Es valiosa tu existencia? ¿Tus acciones y tu vida en general han marcado una diferencia importante en el mundo? ¿O crees que el mundo no se habría dado cuenta ni le habría importado si no hubieras existido en absoluto?

**Propósito:** ¿Tiene una visión clara de la dirección en la que se dirige su vida? ¿Tiene metas importantes en la vida y está comprometido con ellas? ¿O estás vagando sin rumbo fijo, sin una meta atractiva o digna en la vida?

Según estudios sobre el  
comportamiento sexual en riesgos