

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**Bienestar subjetivo y sentido en la vida en estudiantes peruanos de una universidad de  
Lima Metropolitana**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OBTENER EL GRADO DE BACHILLER EN  
PSICOLOGÍA**

**Presentado por  
Ramírez Camasca, Ruben Eduardo**

**ASESOR(A)  
Guzmán Chávez, Blanca Angelit**

**2020**

## **Agradecimientos**

A mi familia, por darme la oportunidad de culminar mis estudios.

A mis amigos, por los consejos, el apoyo y el buen humor.

A mi asesora, por el apoyo constante en el desarrollo de esta tesis.

A todos los que participaron de una forma u otra en esta



## **Bienestar subjetivo y sentido en la vida en estudiantes peruanos de una universidad privada de Lima Metropolitana**

### **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre las variables de bienestar subjetivo (SWB) y sentido en la vida (MIL), en estudiantes peruanos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para esto, se evaluó a 151 estudiantes peruanos, 81 hombres (53.6%) y 70 mujeres (46.4%), entre los 18 y 29 años ( $M = 20.8$  años) que, en el momento, llevaban algún curso en una universidad privada de Lima Metropolitana. Se hizo uso de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Registro de Afectos Positivos y Negativos (PANAS), para medir el SWB; y de una versión adaptada del Cuestionario de Sentido en la Vida (MLQ), para medir el MIL. Se realizaron análisis descriptivos, contrastes de medias y análisis de correlación. El principal hallazgo fue que, en esta muestra, existe una correlación positiva, significativa y moderada entre el SWB y el MIL. Además se encontró que los hombres presentaban niveles significativamente más altos de Afecto Positivo que las mujeres. Finalmente, también se halló que los niveles tanto de SWB como de MIL fueron medios y ligeramente altos en la muestra.

Palabras clave: sentido en la vida, bienestar subjetivo, estudiantes universitarios.

### **Abstract**

The following study aimed to determine the relationship between subjective well-being (SWB) and meaning in life (MIL), in peruvian students from a private college in Lima Metropolitana. To achieve this, MIL and SWB was measured in a sample of 151 of these students, 81 were male (53.6%) and 70 were female (46.4%), aged 18-29 years old ( $M = 20.8$  years), who were currently in at least one course from a private college in Lima Metropolitana. To assess SWB, the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Schedule were used; and, to assess MIL, an adapted version of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) was used. Descriptive analysis, mean differences and correlational analysis were made. The main finding was that SWB and MIL were positively and significantly related. Also it was found that men had significantly higher levels of Positive Affect than women. Finally, it was found that the levels of of SWB and MIL in the sample were medium and slightly high.

Keywords: meaning in life, subjective well-being, college students.

## Tabla de contenidos

Introducción	1
Método	7
Participantes	7
Medición	7
Procedimiento	9
Análisis de datos	11
Resultados	11
Discusión	17
Referencias	20



## **Introducción**

### ***Bienestar subjetivo***

Entender qué hace que uno experimente una buena vida ha sido una interrogante que, desde la Psicología, se ha tratado de responder por muchísimo tiempo, mediante el estudio del bienestar. En culturas antiguas, se consideraba que el bienestar resulta de la obtención de condiciones, como la virtud o el éxito, que eran consideradas como ideales (Coan, 1977). En la actualidad, el bienestar se entiende principalmente de dos formas. La primera, correspondiente a la corriente eudaimónica del bienestar, hace énfasis en la satisfacción de necesidades y en las cualidades que son esenciales para que el individuo pueda desarrollar su máximo potencial. La segunda, correspondiente a la corriente hedónica del bienestar, hace énfasis en la evaluación afectiva y cognitiva que cada individuo, bajo sus propios criterios, hace acerca de su vida (Tov, 2018).

El bienestar subjetivo surge de esta segunda corriente, pues refiere a la medida en la que una persona cree y/o siente que su vida está yendo bien (Diener, Lucas y Oishi, 2018). Su carácter subjetivo se debe a que no prescribe un criterio por el que se determine el bienestar, pues este varía en cada persona. Por esta razón, los componentes del bienestar subjetivo, (i) la satisfacción con la vida, (ii) el afecto positivo y (iii) el afecto negativo, representan únicamente resultados de evaluar positivamente la propia vida. La satisfacción con la vida hace alusión al juicio cognitivo que uno hace acerca de la calidad de su vida, mientras que el afecto positivo y negativo, a la evaluación afectiva de las experiencias emocionales vividas por el sujeto (Diener et al., 2017; 2018; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Snyder & López, 2002; Tov, 2018).

La relevancia del constructo de bienestar subjetivo está en que resulta ser un muy buen indicador de calidad de vida, debido a los múltiples efectos positivos que tiene en la vida de las personas. Según De Neve, Diener, Tay y Xuereb (2013), estos se dan en 3 áreas de la vida: la salud y longevidad; el comportamiento organizacional, productividad y remuneración económica; y el comportamiento individual y social positivo. En la primera área, se encuentra que el bienestar subjetivo relaciona positivamente con procesos fisiológicos que subyacen a la salud, como un ritmo cardíaco más saludable; con la práctica de hábitos saludables, como el ejercicio físico; y con la longevidad. En la segunda área, los beneficios del bienestar subjetivo son una mayor productividad en el trabajo; mayores niveles de curiosidad y creatividad; y mayor disposición a la cooperación. En la última área, se encuentra que el bienestar subjetivo se relaciona con procesos de toma de decisiones con mayor consideración de las implicancias a corto y largo plazo; con mayor compasión,

empatía y menor sesgo por estereotipos; y con el aumento en la felicidad de las personas cercanas formando así redes de felicidad.

Dada esta importancia, los factores que fortalecen el bienestar subjetivo han sido un tema de gran interés para la investigación. Según Diener et al. (2018), estos factores se pueden dividir entre los que representan a las condiciones objetivas de la vida de las personas y los que se relacionan con aspectos psicológicos en el interior de los individuos.

Entre las condiciones objetivas, se encuentra que altos niveles de ingresos económicos, relaciones sociales fuertes y, en ciertos contextos, un alto nivel de religiosidad suele predecir un alto nivel de bienestar subjetivo. Por el contrario, se encuentra que el género y la educación no son buenos predictores de este constructo (Diener et al., 2018). Sin embargo, cabe resaltar que el bienestar subjetivo tiene relaciones particulares con variables como la edad y el sexo, pues el primero se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida pero negativamente con el afecto positivo; mientras que, en el caso del segundo, las mujeres experimentan un mayor nivel de afecto positivo que los hombres, pero también uno mayor de afecto negativo (Diener et al., 1999).

Entre los aspectos psicológicos que influyen en el bienestar subjetivo, se encuentran primero los rasgos de personalidad del individuo, especialmente el neuroticismo y la extraversión, los cuales explican la relativa estabilidad que las personas tienen en sus niveles de bienestar subjetivo a lo largo de sus vidas (Diener et al., 2018; Snyder & López, 2002). También se encuentra que la satisfacción de necesidades básicas y psicológicas, y el logro de objetivos son buenos predictores de un mayor bienestar subjetivo (Diener et al., 2018; Snyder & López, 2002). Del mismo modo, también se encuentra que los procesos de adaptación y afrontamiento pueden influir en el bienestar subjetivo, al potencialmente disminuir los efectos de condiciones negativas que una persona vive (Diener, et al., 1999; 2018).

Más aún, se encuentra que la cultura a la que pertenece un individuo puede influir en que ciertos factores predigan o no el bienestar subjetivo; por ejemplo, en culturas individualistas la autoestima está más fuertemente relacionada con la satisfacción con la vida; mientras que, en culturas colectivistas, el tener relaciones interpersonales armoniosas y el seguimiento de normas tiene una mayor relación con el bienestar subjetivo. Sin embargo, también existen factores cuya relación con el bienestar subjetivo no se ve afectada por la cultura de la persona, como la satisfacción de necesidades básicas y la extraversión (Diener et al., 2017).

Habiendo concluido con lo que refiere a la naturaleza del bienestar subjetivo, su definición, sus causas y consecuencias, se considera necesario también entender cómo es que

uno se aproxima a la medición de este fenómeno. En relación a esto, primero se debe considerar que este es un constructo al que solo la misma persona puede acceder, por lo que resulta necesario hacer uso de instrumentos de autorreporte (Lucas, 2018). La forma más tradicional de medir este constructo es mediante instrumentos de autorreporte global, también llamadas mediciones evaluativas de bienestar subjetivo, las cuales requieren que las personas piensen en sus vidas y, a partir de eso, juzguen su satisfacción con la vida y la frecuencia o intensidad de sus experiencias afectivas positivas y negativas (Diener et al. 2018; Watson, Clark & Tellegen, 1988). Si bien se encuentra que estos instrumentos tienen propiedades psicométricas adecuadas, como alta confiabilidad y validez externa, existen cuestionamientos acerca de su validez interna (Diener et al., 2018; Lucas, 2018). Estas críticas se basan en que la evaluación retrospectiva del afecto podría no capturar de manera precisa las experiencias que realmente tienen las personas en su día a día (Kahneman, Fredrickson, Schreiber, & Redelmeier, 1993; Redelmeier & Kahneman, 1996). Robinson y Clore (2002) argumentan que esto se da porque, a la hora de evaluar las experiencias afectivas del pasado se necesita acceder a la memoria episódica, pero, mientras más antigua sea la experiencia afectiva, es más probable que uno se fíe de su memoria semántica o de estereotipos acerca de cómo uno se sentiría en situaciones similares.

Más aún, quienes defienden el modelo del juicio del bienestar subjetivo, consideran que condiciones del contexto de la persona puede afectar el autorreporte que las personas hacen acerca de su bienestar subjetivo (Schwarz & Clore, 1983; Schwarz, Strack, Kommer & Wagner, 1987). En otras palabras, las personas basan los juicios acerca de su calidad de vida en el área de su vida que sea más llamativa en ese momento, por lo que podrían influenciar los resultados si previo al autorreporte se modifica, por ejemplo, el humor del participante (Lucas, 2018). Si bien las conclusiones de las investigaciones y experimentos realizados por el modelo del juicio son altamente cuestionables (Lucas, 2018), los problemas generados por evaluar la vida en retrospectiva siguen representando una limitación de este tipo de instrumentos.

Otro es el caso de los instrumentos de autorreporte experiencial. Estos intentan reducir el problema que sufren las mediciones evaluativas del bienestar subjetivo, al realizar la recopilación de reacciones a experiencias afectivas en un momento mucho más cercano al que suceden (Diener et al. 2018; Lucas, 2018). Kahneman (1999), argumentaba que la ventaja en precisión que tenían estos instrumentos sobre los más tradicionales estaba en que la cercanía entre la evaluación y la experiencia afectiva aseguraba un acceso más objetivo a la felicidad del individuo. No obstante, según Lucas (2018), los instrumentos experienciales no

tienen una clara ventaja sobre los globales, puesto que se diferencian poco de estos en cuanto a validez convergente y estabilidad de resultados a corto, mediano y largo plazo. Esto podría explicarse porque si bien las mediciones experienciales resuelven el problema de la evaluación en retrospectiva, probablemente presentan dificultades metodológicas propias que afectan su validez y que no comparten con los instrumentos de autorreporte global (Lucas, 2018).

### ***Sentido en la vida***

La noción del sentido en la vida es inspirada por la obra de Victor Frankl (Wong & Fry, 1998). En *El hombre en busca de sentido* (Frankl, 1963), él argumenta que todo ser humano tiene una “voluntad de sentido” que lo dirige a encontrar el sentido de su existencia en todo momento de su vida. Este sirve como una dirección hacia la que uno siente responsabilidad de llevar su vida, y que solo puede ser descubierto por la misma persona. De no poder encontrar este sentido, surge en las personas lo que llama “el vacío existencial”, el cual se manifiesta principalmente por una sensación de aburrimiento que puede estar a la base de distintas patologías como la depresión, la adicción y la agresión.

El sentido de vida es considerado como uno de los factores más importantes para el bienestar de las personas (Kashdan & McKnight, 2009), incluso siendo considerado como factor en concepciones eudaimónicas del bienestar (Ryff, 1989). Esto se debe a que, como menciona Frankl (1963), poder encontrar sentido en incluso las situaciones más adversas, permite a los individuos sobrellevar las dificultades con más facilidad y crecer como resultado de esto.

Es esta experiencia de sentido a la que se busca aproximar el constructo psicológico del sentido en la vida (MIL). En concreto, busca entender los procesos que están a la base de que uno experimente sentido en sus vidas. Lamentablemente, aún no se llega a un consenso claro de qué procesos específicos conforman el MIL, pues aún existen múltiples concepciones de este con distintos procesos como sus componentes (George & Park, 2016a; 2016b; Hill, 2018; Martela & Steger, 2016). Entre esta diversidad de definiciones se puede encontrar que se resaltan, por ejemplo, el sentimiento intuitivo de que las cosas tienen sentido (Heintzelman & King, 2014), el tener metas (Ryff, 1989), el estar inmerso en actividades que son valiosas para uno mismo (Scheier *et al*, 2006) y el desear reflexionar acerca del sentido (Hill, 2018).

Sin embargo, existen grandes esfuerzos por unificar las investigaciones del MIL bajo una definición consensuada (George & Park, 2016a; 2016b; Hill, 2018; Martela & Steger,



2016). Estos han conllevado al desarrollo de ciertos modelos de sentido en la vida, entre los cuales destaca el modelo de presencia y búsqueda (Steger, Frazier, Oishi y Kaler, 2006). Bajo este se comprende que la persona puede encontrarse en dos estados, en uno de presencia de sentido o en uno de búsqueda de sentido, los cuales representan a los componentes del MIL. Estos estados tienen una clara inspiración en las nociones de Frankl: la presencia de sentido refiere a la experiencia de MIL, la cual es determinada bajo los criterios propios de cada persona; mientras que la búsqueda de sentido, hace referencia a la motivación humana básica de buscar el sentido de su vida.

Por lo tanto, bajo este modelo, la presencia y la búsqueda de sentido son factores independientes que mantienen una relación inversa. Esto se debe a que lo que plantea el modelo es que cuando hay una ausencia de sentido en las personas, surge en ellos la necesidad de buscarlo (Steger, Kashdan, Sullivan & Lorentz, 2008). Por ende, las variables con las que se relacionan ambos componentes son cualitativamente opuestas. En otras palabras, la presencia de sentido se asocia de manera positiva, por ejemplo, con factores que favorecen la salud mental (satisfacción con la vida, alegría, etc.), y de manera negativa con los que la desfavorecen (depresión, pensamiento rumiativo); mientras que la búsqueda de sentido se relaciona de la forma opuesta con ambos grupos de factores.

En adición, existe amplia evidencia de que el MIL se relaciona de manera positiva con diferentes variables de bienestar, como la presencia de afecto positivo, la autoaceptación, el crecimiento personal, la satisfacción con la vida, el optimismo, menor mortalidad y menor deterioro cognitivo con la edad (Chamberlain & Zika, 1992; Garcia-Alandete, Martinez, Sellés & Soucase, 2018; King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Ryff & Singer, 1998; Steger & Frazier, 2005). Además, la presencia de MIL tiene una relación positiva y significativa con el bienestar subjetivo y sus componentes (Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz & Temizel, 2012; Krok & Telka, 2019; Santos, Magramo, Oguan, Paat & Barnachea, 2012; Yalçın & Malkoç, 2014). En cuanto a esta asociación, se ha hipotetizado que se da porque el MIL incrementa el optimismo, el perdón, la esperanza e influye en el desarrollo de la identidad de las personas, los cuales, a su vez, influyen positivamente en la satisfacción con la vida y el afecto positivo, y negativamente en la presencia de afecto negativo (Bronk, 2011; Krok & Telka, 2019; Yalçın & Malkoç, 2014).

Además, Steger et al (2009), encontraron una relación positiva y significativa específicamente entre la presencia de MIL y las variables del bienestar subjetivo, en distintos grupos etarios de una muestra de personas que se encontraban entre la adultez emergente y mayor, y que esta relación incrementa con la edad. Más aún, se encontró que los niveles de

presencia de MIL tienden a ser mayores en los grupos etarios de más edad y menores en los de menos, mientras que los niveles de búsqueda de MIL tienden a ser mayores en los de menos edad y menores en los de más.

Se encuentran resultados similares en investigaciones sobre la relación entre bienestar subjetivo y MIL, realizadas en poblaciones latinoamericanas. Por ejemplo, Damásio y Koller (2015), encontraron en una amplia muestra de brasileños que la presencia de sentido en la vida se relaciona significativa y moderadamente con la satisfacción con la vida.

Barrantes-Brais y Ureña-Bonilla (2015), a su vez, encontraron una relación significativa y moderada entre el propósito en la vida y la satisfacción con la vida en una muestra de universitarios costarricenses. En el Perú, Cueto, Espinosa, Guillén y Seminario (2015), también encontraron una relación significativa pero leve, en adultos de asentamientos humanos de un distrito de Lima. Si bien se debe reconocer que en estas dos últimas investigaciones no se trabajó directamente con el constructo del MIL, sí se usó el Propósito en la vida, un constructo bastante relacionado.

Lamentablemente, la investigación acerca de esta relación, y del MIL en general, ha recibido atención principalmente en Estados Unidos y en Europa (Brandstätter, Baumann, Borasio & Fegg, 2012), y ha sido, en gran parte, ignorada en el Perú. De hecho, como argumentan Huamani, Arias y Nuñez (2018), la investigación empírica desde una aproximación humanista existencial no es común en este país, puesto que, en este, la psicología humanista recién se afianzó en los años 1980. Por lo tanto, existe una necesidad de entender cómo funcionan el constructo del MIL y su relación con el SWB, en la población peruana.

Para lograr responder a tal necesidad, se planteó una investigación correlacional de tipo no experimental y transversal en estudiantes peruanos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Esta investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre las variables de Bienestar Subjetivo y Sentido en la Vida en esta población. Además se buscó determinar los niveles de Bienestar Subjetivo y Sentido en la Vida de los participantes; si existen diferencias en los niveles de Bienestar Subjetivo y Sentido en la Vida según su sexo, nivel socioeconómico y lugar de origen; la relación que existe entre los factores de MIL y SWB en la población; y si la relación entre el Bienestar Subjetivo y la Presencia de Sentido en la Vida aumenta con su edad.

## **Método**

### ***Participantes:***

Los participantes fueron 151 estudiantes peruanos de una universidad privada de Lima Metropolitana. El rango de edad fue de entre 18-29 años ( $M = 20.8$  años) y fueron 81 hombres (53.6%) y 70 mujeres (46.4%). Se contactó a los participantes de manera presencial y haciendo uso de la red social Facebook. De acuerdo a esto, se les brindó las escalas de trabajo en forma de cuestionario físico o virtual. Para cumplir con los aspectos éticos de este estudio, se incluyó en el mismo cuestionario un consentimiento informado en el que se resaltó que la participación era voluntaria; que podían no dar respuesta a las preguntas si no lo deseaban y dejar de participar en cualquier momento; y que la información brindada sería estrictamente confidencial.

### ***Medición:***

Para la medición del SWB se usó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), para el componente cognitivo, y el Registro de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), para el afectivo.

La versión en español de la Escala de Satisfacción con la Vida (Atienza, Pons, Balaguer & García Merita, 2000) es un instrumento de 5 ítems que miden la satisfacción general con la propia vida. Las respuestas pueden puntuar del 1 al 5, donde 1 equivale a “Muy en desacuerdo” y 5, a “Muy de acuerdo”. Ejemplos de estos ítems son: “Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones o metas” o “Estoy satisfecho con mi vida”.

Existe amplia evidencia de que este instrumento tiene propiedades psicométricas apropiadas. En su versión original (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), se encontró un coeficiente de alfa de 0.87 y un coeficiente de estabilidad test-retest de dos meses de 0.82. En población universitaria peruana, investigaciones como las de Mikkelsen (2011) y Espinoza (2016) reportan una adecuada confiabilidad del instrumento, con alfas de Cronbach de 0.78 y 0.80 respectivamente. En el presente estudio se encontró un alfa de Cronbach de 0.80 lo cual indica un alto nivel de consistencia interna.

El Registro de Afecto Positivo y Negativo (Watson, Clark & Tellegen, 1988) es un instrumento que mide la intensidad con la que se han sentido emociones positivas y negativas en un periodo de tiempo determinado. Se usó la versión adaptada a estudiantes universitarios peruanos por Gargurevich y Matos (SPANAS) (2012), la cual consiste de 20 ítems, de los cuales 10 miden el afecto positivo (por ejemplo: “entusiasmado”) y 10, el negativo (por ejemplo: culpable). Cada ítem puede puntuar del 1 al 5 dependiendo de qué tanto se ha

sentido el afecto mencionado en el periodo de tiempo determinado. 1 equivale a “Levemente o casi nada” y 5 a “Extremadamente”.

La versión adaptada de Gargurevich y Matos (2012) presenta propiedades psicométricas adecuadas para la población con la que se trabajó en la presente investigación. En esta validación se aplicó la prueba a 2 muestras de universitarios, de 289 y 175 alumnos respectivamente. Se encontró que el SPANAS estaba conformado por 2 factores, tal como se esperaría, y que la confiabilidad de cada factor fue siempre mayor a 0.86. En este estudio se encontró un alfa de Cronbach de 0.90 para Afecto Positivo y 0.87 para Afecto Negativo, lo cual indica una alta consistencia interna para ambos factores.

Para la medición del MIL se usará el Cuestionario de Sentido en la Vida (MLQ) (Steger et al., 2006) consta de 10 ítems que pueden puntuar del 1 al 7 dependiendo de qué tan cierta se considera la afirmación del ítem, donde 1 equivale a “absolutamente falso” y 7 a “absolutamente cierto”. De estos, 5 ítems miden la Presencia de Sentido, conformando el MLQ-P, y 5 la Búsqueda de Sentido, conformando el MLQ-S.

Para determinar las propiedades psicométricas del instrumento, Steger et al. (2006) aplicaron el MLQ a una muestra de 402 participantes de una comunidad de Minneapolis en Estados Unidos. Se encontró un alfa de Cronbach de 0.87 y 0.90 para el MLQ-P y el MLQ-S respectivamente. También se analizó la validez convergente del instrumento al correlacionarlo con otros instrumentos de MIL y con variables de Bienestar, y se encontró que el MLQ-P y el MLQ-S se asocian de manera esperada con las distintas variables de Bienestar y con los otros instrumentos de MIL.

Debido a que el instrumento no está adaptado a una población peruana, se tuvo que hacer una traducción oficial de este al español de Perú. Luego, con esta nueva escala, se realizó un proceso de juicio de expertos para asegurar la equivalencia semántica del instrumento original y el traducido. Posteriormente, se modificó la escala tomando en consideración las sugerencias de los expertos. Más adelante, se realizó un piloto con 10 participantes, en el cual se les brindó la escala y se les pidió que comenten acerca de la comprensibilidad de los ítems. Finalmente, luego de modificar el instrumento tomando en consideración las respuestas en el piloto, se llegó a la versión final del instrumento (Anexo 1).

Posterior a la aplicación se realizó un análisis factorial exploratorio y pruebas de confiabilidad a la versión final del MLQ; y se evaluó la validez convergente del instrumento haciendo uso de la segunda versión del Inventario de Depresión de Beck (Beck, Steer & Brown, 2006). En el primer proceso, se encontró un coeficiente KMO de 0.83 y un

coeficiente de esfericidad de Bartlett significativo, lo cual indicó que era viable realizar un análisis factorial. Se encontró además que los ítems se agruparon en dos factores y de la forma en que Steger et al. (2006) planteó. En cuanto al segundo proceso se encontró un alfa de Cronbach de 0.87 tanto para la presencia, como para la búsqueda de sentido. Por último, la Presencia de Sentido tuvo una correlación directa y significativa con la Depresión lo cual confirmó su validez convergente, pero la Búsqueda de Sentido no tuvo una relación significativa con esta, por lo que no cumplió con el mismo criterio.

Por último, se usó el Inventario de Depresión de Beck - II (BDI-II) (Beck, Steer & Brown, 2006), en su adaptación argentina (Brenlla y Rodríguez, 2006), para comprobar la validez convergente de la versión final del MLQ. Esta versión del BDI-II ha sido utilizada en diversas investigaciones con una población universitaria peruana, en las cuales se ha encontrado una confiabilidad alta de entre 0.84 y 0.90 (Rodríguez, 2008; Tataje, 2013; Carranza, 2013; Cáceres 2017).

### ***Procedimiento:***

Primero se realizó el proceso de traducción y “adaptación” del MLQ. Se empezó realizando una traducción profesional del instrumento original al español de Perú. Una vez que se obtuvo esta nueva versión de la escala, se buscó contactar a expertos en el tema del Sentido en la Vida para que verifiquen la equivalencia semántica entre la escala original y la traducida. Después se desarrolló una planilla para este proceso de juicio de expertos y se logró contactar a 1 experto en el tema del MIL y 4 expertos en procesos de adaptación de instrumentos psicológicos. Estos jueces, además de evaluar la equivalencia semántica entre las escalas, proveyeron comentarios acerca de cómo modificar los ítems que consideraban inadecuadamente traducidos. Tomando estos en cuenta, se cambiaron 5 ítems de la escala. Lamentablemente, debido a problemas de disponibilidad, no se pudo contactar a más expertos en el constructo.

Esta escala se usó en el posterior piloto, en el cual se consultó a 10 estudiantes peruanos de una universidad privada de Lima Metropolitana acerca de la comprensibilidad de los ítems. De acuerdo con los comentarios de los participantes, se modificaron 3 ítems para facilitar su comprensión. Se llegó así a la versión final del MLQ.

Posteriormente se creó un cuestionario de Google Forms en el que se incluyó el consentimiento informado, una ficha sociodemográfica, el BDI-II, la SWLS, la SPANAS y el MLQ. Después se contactó a los participantes mediante grupos de la red social Facebook que estaban conformados por alumnos de la universidad. Además, debido a que el número de

personas que contestaron el cuestionario virtual no cubrió el número esperado, se completó mediante encuestas presenciales que se realizaron dentro del campus de la universidad. Por responsabilidad ética, en estas encuestas presenciales, se aclaró a los participantes que debían ser mayores de 18 años y estudiantes de esta universidad, y se les reiteró de forma verbal los derechos que tenían por formar parte de este proceso. La muestra total consistió en 151 alumnos de distintas facultades de esta institución.

Una vez obtenida la información, esta se organizó en el programa estadístico SPSS. Haciendo uso de este programa, se realizó primero el análisis factorial exploratorio del MLQ y un análisis de confiabilidad para las escalas de ambos constructos. Luego se realizaron pruebas de normalidad, asimetría y curtosis para cada variable. Del mismo modo, se realizaron análisis descriptivos, contraste de medias y, finalmente, análisis de correlación

### ***Análisis de datos***

Se empezó realizando un análisis factorial exploratorio de la versión final del MLQ, para ver si los ítems se agruparon de la forma en que indica la teoría. Posteriormente se realizó un análisis de confiabilidad (usando el estadístico Alfa de Cronbach) a todas las escalas para evaluar la consistencia interna de sus factores.

Después se aplicó a las variables de estudio la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk y se evaluó la asimetría y curtosis. Luego se realizó el análisis descriptivo de estas variables dependiendo de los resultados de las pruebas anteriores. Para las variables que presentaron una distribución normal, se usaron las medias como medidas representativas; y para las que no, se usaron las medianas.

Para las pruebas de contraste de medias, se realizaron pruebas de normalidad para los grupos a comparar. Se usaron las pruebas T de Student, U de Mann-Whitney, ANOVA-One Way y Kruskal Wallis, para comparar los niveles de SWB y MIL entre grupos sociodemográficos.

Para los análisis de correlación, se hizo uso del estadístico  $r$  de Pearson. Se analizó primero la correlación entre Presencia de Sentido y Depresión, la cual debía ser significativa e inversa; y entre Búsqueda de Sentido y Depresión, la cual debía ser significativa y directa, con el fin de evaluar la validez convergente de la versión final del MLQ. Después se analizó las correlaciones que existen entre todas las variables de estudio, y se evaluó la intensidad de las significativas. Finalmente, se segmentó la muestra en dos grupos, uno con participantes de entre 18-20 años y otro con los que tenían entre 21-29 años; y se analizó y contrastó las correlaciones entre Presencia de Sentido y los factores de SWB en ambos grupos.

## Resultados

En cuanto a los estadísticos descriptivos, (Tabla 1) se encontraron niveles medios y ligeramente altos de Presencia de Sentido ( $M = 4.6$ ;  $DE = 1.3$ ), Búsqueda de Sentido ( $M = 4.7$ ;  $DE = 1.42$ ), Satisfacción con la Vida ( $M = 3.22$ ;  $DE = .77$ ) y Afecto Positivo ( $M = 3.26$ ;  $DE = .78$ ). Además se encontró un nivel medio y ligeramente bajo de Afecto Negativo ( $M = 2.56$ ;  $DE = .8$ ).

Tabla 1

*Estadísticos descriptivos de variables de estudio.*

Variables	M	SD
Presencia de Sentido	4.6	1.3
Búsqueda de Sentido	4.7	1.42
Satisfacción con la Vida	3.22	.77
Afecto Positivo	3.26	.78
Afecto Negativo	2.56	.8

En cuanto a los procesos de contraste de medias, según sexo (Tabla 2 y 3), se encontró que en hombres el Afecto Positivo era significativamente mayor que en mujeres

(Tabla 4). Según lugar de procedencia (Tabla 5 y 6), no se encontraron diferencias significativas en los niveles de ninguna variable de estudio. Por último, según nivel socioeconómico (Tabla 7 y 8) tampoco se encontraron diferencias significativas en los niveles de ninguna variable de estudio.

Tabla 2

*Contraste de medias en grupos diferenciados por Sexo*

Variables	T	p.
Presencia de Sentido	.81	.42
Satisfacción con la Vida	-1.24	.218
Afecto Negativo	.39	.7

Tabla 3

*Prueba U de Mann-Whitney en grupos diferenciados por Sexo*

Variables	U	p.
Afecto Positivo	2156	.016
Búsqueda de Sentido	2469.5	.172



Tabla 4

*Medianas de Afecto Positivo según sexo.*

VARIABLES	HOMBRES	MUJERES
Afecto Positivo	3.4	3.3

Tabla 5

*Prueba de U de Mann-Whitney en grupos diferenciados por Lugar de Procedencia*

VARIABLES	U	p.
Presencia de Sentido	1778.5	.35
Satisfacción con la Vida	1807.5	.42
Afecto Positivo	1922	.82

Tabla 6

*Contraste de medias en grupos diferenciados por Lugar de procedencia*

VARIABLES	T	p.
Afecto Negativo	.7	.49
Búsqueda de Sentido	.86	.32

Tabla 7

*Prueba H de Kruskal-Wallis en grupos diferenciados por Nivel Socioeconómico*

VARIABLES	H	p.
Afecto Positivo	.918	.63
Búsqueda de Sentido	1.432	.49

Tabla 8

*Anova One Way en grupos diferenciados por Nivel Socioeconómico*

VARIABLES	F	p.
Presencia de Sentido	.45	.64
Afecto Negativo	.41	.66
Satisfacción con la vida	2.11	.12

Luego de realizar el análisis de correlaciones (Tabla 9) se encontró que la Presencia de Sentido se asoció de manera significativa y positiva con la Satisfacción con la vida ( $r = .563$ ) y el Afecto Positivo ( $r = .580$ ); y de manera significativa y negativa con el Afecto Negativo ( $r = -.187$ ) y la depresión ( $r = -.404$ ). Las correlaciones positivas fueron entre moderadas y fuertes, mientras que la relación negativa fue leve. Se encontró que la Búsqueda de Sentido no se relacionó de manera significativa con ninguna otra variable de estudio. En cuanto a las correlaciones en grupos de distinta edad (Tabla 10 y 11), se encontró que la relación entre Presencia de Sentido y Satisfacción con la Vida fue más fuerte en el grupo de menor edad; mientras que la relación entre Presencia de Sentido y Afecto Positivo fue

ligeramente más fuerte en el grupo de mayor edad. Por último, no se encontró relación entre Presencia de Sentido y Afecto Negativo en ninguno de los 2 grupos.

Tabla 9

Correlaciones entre variables de Sentido en la Vida y Bienestar Subjetivo (r de Pearson)

Variables	Presencia de Sentido	Búsqueda de Sentido
Presencia de Sentido	-----	
Búsqueda de Sentido	-.035	-----
Satisfacción con Vida	.563*	-.033
Afecto Positivo.	.58*	.049
Afecto Negativo.	-.187*	.134

\*La correlación es significativa en el nivel .05

Tabla 10

Correlación entre Presencia de Sentido y SWB en participantes de 18-20 años

Variables	Satisfacción con la Vida	Afecto Positivo	Afecto Negativo
Presencia de Sentido	.631*	.577*	-.178

\*La correlación es significativa en el nivel .05

Tabla 11

*Correlación entre Presencia de Sentido y SWB en participantes de 21-29 años*

Variables	Satisfacción con la Vida	Afecto Positivo	Afecto Negativo
Presencia de Sentido	.522*	.587*	-.188

\*La correlación es significativa en el nivel .05



## Discusiones

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre el SWB y MIL en la población. La Presencia de Sentido se relacionó, como era esperado, de manera directa con la satisfacción con la vida y el afecto positivo; y de manera inversa con el afecto negativo. La intensidad media alta de las relaciones directas, y la baja de las relaciones inversas, son similares a las encontradas en otros estudios realizados con estudiantes universitarios (Doğan et al., 2012). Sin embargo, es valioso resaltar que la relación inversa con el Afecto Negativo es menos intensa que en estudios que trabajaron con una población más general (Krok & Telka, 2019; Steger et al., 2006; 2009). Esto podría deberse a que, en el caso de los estudiantes universitarios, existen diversos estresores, como el estrés académico, que pueden asociarse con los afectos negativos que sienten.

Por su parte, la Búsqueda de Sentido no se relacionó con ningún factor de bienestar. Esto contradice a casi la totalidad de la literatura previa (Doğan et al., 2012; Krok & Telka, 2019; Steger et al., 2006; 2009; Yalçın & Malkoç, 2014). Una posible explicación a este resultado es que no se haya logrado adaptar adecuadamente la subescala de Búsqueda de Sentido, ya que esta no cumplió el criterio de validez convergente, a pesar de haber obtenido una buena confiabilidad. De no ser así, los resultados estarían indicando que, en esta muestra, la Búsqueda de Sentido, en vez de ser una actitud que surge de una ausencia de sentido en la vida, es un factor independiente a esta, y, por lo tanto, no se relaciona con el Bienestar Subjetivo de manera opuesta a la Presencia de sentido. Se deben realizar más investigaciones para aclarar esta cuestión.

Adicionalmente se tuvo como objetivo determinar los niveles de SWB y MIL, en estudiantes peruanos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Partiendo de los resultados, se encuentra que, como en estudios previos (Diener et al., 1985; Krok & Telka, 2019; Steger et al., 2009), son más las personas que tienden a reportar un mayor nivel de MIL y SWB que las que no. No obstante, también se debe mencionar que los niveles de MIL encontrados en la muestra están mucho más cerca de ser medios que altos. Esto podría reforzar la teoría de que la población universitaria es especialmente susceptible a sentir que la vida carece de sentido (Lukas, citada en Salazar, 2009). Resultados similares también se han encontrado en otros estudios con universitarios peruanos (Bartschi, 1999; Martínez & Castellanos, 2013), más estudios con universitarios de otros países no muestran esta misma tendencia (Yalçın & Malkoç, 2014).

También se tuvo como objetivo determinar si, en la muestra, existen diferencias en los niveles de SWB y MIL según sexo, nivel socioeconómico y lugar de origen. Según sexo, tal y

como se ha encontrado en la literatura previa (Aramburú, 2017; Meier & Edwards, 1974), no hubieron diferencias significativas en los niveles de MIL. Por otro lado, se encontró que los niveles de Afecto Positivo eran mayores en los hombres que las mujeres, lo cual no concuerda con la mayor parte de estudios previos (Diener, et al., 2018). Molloy, Pallant & Kantas (2001), encontraron esta misma tendencia en un grupo de adolescentes, pero en otros estudios con adolescentes esta no se replica (Huebner & Dew, 1995).

Según nivel socioeconómico, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de MIL y SWB. Esto podría brindar evidencia en contra de lo encontrado en diversas investigaciones previas, que indican que los niveles de ingresos se relacionan de manera directa con ambos constructos (Diener et al., 2018; Ward & King, 2016). Sin embargo, es posible que el nivel socioeconómico no sea un equivalente adecuado de los ingresos de los participantes, ya que pudo haber sido interpretado como el nivel de ingresos de la familia, el cual no necesariamente es igual al de sus miembros.

Según lugar de origen, se encontró que, en la muestra, los niveles de MIL y SWB no se ven afectados por si los estudiantes eran originarios de Lima o de provincia.

El último objetivo específico de este estudio fue determinar si la relación entre Presencia de Sentido y el SWB aumentaba con la edad. Se encontró que, a diferencia de la investigación de Steger et al. (2009), en esta muestra no existe una clara tendencia a que la relación entre estas variables aumente en intensidad con la edad. Cabe recalcar que, a diferencia del estudio mencionado, en este solo se trabajó con adultos emergentes y jóvenes; por lo que la tendencia hallada solo se aplica a este grupo etario.

Para concluir, el presente estudio brinda evidencia empírica que refuerza la relación significativa y directa entre el MIL y SWB, que se ha hallado en la literatura previa (Krok & Telka, 2019; Steger et al., 2009; Yalçın & Malkoç, 2014), en estudiantes peruanos de una universidad privada de Lima Metropolitana. Lo que esto implica es que los estudiantes que pueden comprender o encontrar significado en sus vidas, y que tienen metas significativas que seguir, tienden a evaluar sus vidas de manera más positiva. También se encuentra que, en este contexto, ciertas características o tendencias que se suelen encontrar en los niveles de SWB y MIL, y en su relación entre sí, no se replican, como que haya mayor afecto positivo en mujeres o que no haya relación significativa entre Búsqueda de sentido y SWB. Un último hallazgo es que los estudiantes peruanos de esta universidad de Lima Metropolitana, en comparación a otras poblaciones, son más proclives a considerar que sus vidas carecen de sentido, y a evaluarlas de manera negativa; por lo que se les debe considerar una población en riesgo.

Toda esta evidencia aportada finalmente ayuda al entendimiento de estos importantes constructos y su relación, en esta población; lo cual abre nuevas posibilidades de que se pueda intervenir en esta y mejorar su calidad de vida.

Como limitaciones del estudio se debe mencionar primero que no se realizó un estudio aparte para la adaptación de la escala de MIL. Esto puede poner en duda los resultados de la investigación; sin embargo se debe recalcar que se tomó la mayor cantidad posible de medidas para asegurar la validez externa e interna del instrumento. Solamente la subescala de Búsqueda de Sentido no cumplió con el criterio de validez convergente. La otra limitación de este estudio es que la muestra es relativamente pequeña ( $N = 151$ ) y se ha conformado mayoritariamente (78.1%) por estudiantes de las facultades de Psicología, Estudios Generales Letras, Estudios Generales Ciencias y Ciencias e Ingeniería; por lo que los resultados de esta investigación representan mucho mejor a los estudiantes de estas facultades que al resto de la universidad.

Para finalizar, dada la intensidad de la relación entre el SWB y el MIL, se evidencia la importancia de seguir investigando estos constructos en poblaciones peruanas. Por esta razón, primero se deben adaptar más instrumentos de MIL al contexto peruano y, segundo, se sugiere que se realicen estudios para determinar qué tanto influye el MIL en el SWB.

## Referencias

- Aramburú, R. (2017). Sentido de vida y consumo problemático de alcohol en alumnos de universidades privadas de Lima Metropolitana. (Tesis de licenciatura). Universidad de Lima, Lima, Perú
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, *12* (2), 331-336.
- Barrantes-Brais, K. & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*, *17*(1), 101-123
- Bartschi, C. (1999). Evaluación del propósito en la vida y la búsqueda de metas noéticas desde el punto de vista de la logoterapia en estudiantes universitarios (Tesis de Licenciatura). Universidad de Lima, Perú.
- Beck, A., Steer, R. y Brown, G. (2006) *Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)*. Buenos Aires: Paidós.
- Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G. D., & Fegg, M. J. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-Oncology*, *21*(10), 1034-1052.
- Brenlla, M. y Rodríguez, C. (2006). *Manual de Inventario de Depresión de Beck BDI II. Adaptación Argentina*. Buenos Aires: Editorial Paidós
- Bronk, K. C. (2011). The role of purpose in life in healthy identity formation: A grounded model. *New Directions for Youth Development*, *2011*(132), 31–44.  
doi:10.1002/yd.426
- Cáceres, S. (2017). Relación entre factores de personalidad y depresión con el rendimiento académico en estudiantes de una facultad en una Universidad Privada de Lima Metropolitana (tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- Carranza, R. (2013). Propiedades Psicométricas del Inventario de Depresión de Beck para universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, *15*(2), 170-182
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1992). Religiosity, meaning in life, and psychological well-being. En Schumaker, J. (Ed.), *Religion and mental health* (pp. 138-148). New York, USA: Oxford University Press.
- Coan, R. W. (1977). *Hero, artist, sage, or saint?* New York: Columbia University



- Cueto, R., Espinosa, A., Guillén, H., & Seminario, M. (2015). Sentido de Comunidad Como Fuente de Bienestar en Poblaciones Socialmente Vulnerables de Lima, Perú. *Psyche*, 25(1), 1-18.
- Damásio, B. F., & Koller, S. H. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation process and psychometric properties of the Brazilian version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 185-195. doi:10.1016/j.rlp.2015.06.004
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2), 87–104. doi:10.1037/cap0000063
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). *Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being*. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1-78. doi:10.1525/collabra.115
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- De Neve, J.E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013) The objective benefits of subjective well-being. En Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J., (Eds). *World Happiness Report 2013*. New York: UN Sustainable Development Solutions Network
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 612–617. doi:10.1016/j.sbspro.2012.09.543
- Espinoza, N. (2016). Uso de Facebook, soporte social y satisfacción con la vida en universitarios limeños. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York, NY: Washington Square Press.
- García-Alandete, J., Martínez, E.R., Sellés, P. & Soucase, B. (2018). Meaning in life and psychological well-being in Spanish emerging adults. *Acta colombiana de Psicología*, 21(1), 206-216.
- Gargurevich, R. y Matos, L. (2012). Validez y Confiabilidad de la Escala de Afectos positivos y negativos (SPANAS) en estudiantes universitarios peruanos. *Revista psicológica Trujillo*, 14(2), 208-217.

- George, L. S., & Park, C. L. (2016a). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20*(3), 205–220. doi:10.1037/gpr0000077
- George, L. S., & Park, C. L. (2016b). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 12*(6), 613–627. doi:10.1080/17439760.2016.1209546
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist, 69*(6), 561–574. doi:10.1037/a0035049
- Hill, C. E. (2018). *Meaning in Life : A Therapist's Guide*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Huamani, J., Arias, W. & Nuñez, A. (2018). Predictive model of purpose of life in adolescents of public educational institutions from arequipa city. *Panamerican Journal of Neuropsychology, 12*(2), 1-22
- Huebner, E. S., & Dew, T. (1995). Preliminary Validation of the Positive and Negative Affect Schedule with Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment, 13*(3), 286–293. doi:10.1177/073428299501300307
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3–25). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Fredrickson, B. L., Schreiber, C. A., & Redelmeier, D. A. (1993). When more pain is preferred to less: Adding a better end. *Psychological Science, 4*(6), 401–405.
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2009). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psychological Topics, 18*(2), 303-316.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179–196.
- Krok, D., & Telka, E. (2019). *Optimism mediates the relationships between meaning in life and subjective and psychological well-being among late adolescents. Current Issues in Personality Psychology, 7*(1), 32–42. doi:10.5114/cipp.2018.79960
- Lucas, R. E. (2018). Reevaluating the strengths and weaknesses of self-report measures of subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

- Martela, F. & Steger, M. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance, *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545
- Martínez, E., y Castellanos, C. (2013). Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos. *Pensamiento Psicológico 11*(1), 71-82. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v11n1/v11n1a05.pdf>
- Meier, A., & Edwards, H. (1974). Purpose-in-Life Test: Age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology, 30*(3), 384–386.  
doi:10.1002/1097-4679(197407)30:3<384::aid-jclp2270300351>3.0.co;2-v
- Mikkelsen, F. (2011). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Molloy, G. N., Pallant, J. F., & Kantas, A. (2001). A Psychometric Comparison of the Positive and Negative Affect Schedule across Age and Sex. *Psychological Reports, 88*(3), 861–862. doi:10.2466/pr0.2001.88.3.861
- Redelmeier, D. A., & Kahneman, D. (1996). Patients' memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures. *Pain, 66*(1), 3–8.
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin, 128*(6), 934–960.
- Rodríguez, L. (2008). Sintomatología depresiva y riesgo para desarrollar un trastorno alimentario en mujeres adolescentes universitarias y pre universitarias (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). *The Contours of Positive Human Health. Psychological Inquiry, 9*(1), 1–28. doi:10.1207/s15327965pli0901\_1
- Salazar, H. (2009). Sentido de vida en universitarios mexicanos. *Revista Mexicana de Logoterapia, 22*, 71-80
- Santos, M. C. J., Magramo Jr, C., Oguan Jr, F., Paat, J. J., & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful?. *Researchers World, 3*(4), 32-40.

- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., ...  
Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 291–298. doi:10.1007/s10865-005-9044-1
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523. doi:10.1037/0022-3514.45.3.513
- Schwarz, N., Strack, F., Kommer, D., & Wagner, D. (1987). Soccer, rooms, and the quality of your life: Mood effects on judgments of satisfaction with life in general and with specific domains. *European Journal of Social Psychology*, 17(1), 69–79. doi:10.1002/ejsp.2420170107
- Snyder, C.R., & Lopez, S. (2002). *Handbook of positive psychology*. USA: Oxford University Press.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M., Kashdan, T., Sullivan, B. & Lorentz D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.
- Tataje, M. (2013). Sintomatología depresiva y Dimensiones de Perfeccionismo en Jóvenes Universitarios de Lima Metropolitana (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Tov, W. (2018). Well-being concepts and components. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Ward, S. J., & King, L. A. (2016). Poor but Happy? Income, Happiness, and Experienced and Expected Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 7(5), 463–470. doi:10.1177/1948550615627865

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2014). The Relationship Between Meaning in Life and Subjective Well-Being: Forgiveness and Hope as Mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915–929. doi:10.1007/s10902-014-9540-5.

