



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 19 No. 2

Junio de 2016

## SENTIDO DE VIDA EN JÓVENES

Fernando Hernández Pedraza<sup>1</sup>, José Luis Valdez Medina<sup>2</sup>, Yessica Paola Aguilar Montes de Oca<sup>3</sup>, Martha Adelina Torres Muñoz<sup>4</sup> y Norma Ivonne González Arratia López Fuentes<sup>5</sup>

Facultad de Ciencias de la Conducta  
Universidad Autónoma del Estado de México  
México

### RESUMEN

El objetivo de la presente investigación consistió en identificar aquello que da sentido de vida a los jóvenes universitarios. Se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional, compuesta por 250 jóvenes, repartidos equitativamente por sexo, estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México, pertenecientes a los últimos semestres de la licenciatura, con un rango de edad de 20 a 24 años. Se utilizó el cuestionario de *Sentido de vida*, que consta de cinco preguntas abiertas. El instrumento fue construido especialmente para la presente investigación, validado por jueces expertos, que obtuvieron un 85 por ciento de acuerdo entre ellos. Una vez obtenida la autorización y el consentimiento informado para participar de cada persona, se aplicó el cuestionario dentro de las instalaciones de la Universidad Autónoma del Estado de México. Las aplicaciones se hicieron de forma individual con una duración aproximada de 15 minutos por participante. Los resultados indican que aquello que da sentido de vida a los jóvenes radica

<sup>1</sup> Pasante de la licenciatura en psicología, Facultad de Ciencias de la Conducta. Correo Electrónico: [hernandez.pedraza@hotmail.com](mailto:hernandez.pedraza@hotmail.com)

<sup>2</sup> Profesor de Tiempo completo Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México. Correo Electrónico: [ochocedros2@gmail.com](mailto:ochocedros2@gmail.com)

<sup>3</sup> Profesora de asignatura, de la Facultad de Ciencias de la Conducta. Universidad Autónoma del Estado de México. Correo Electrónico: [amarem\\_ypam@hotmail.com](mailto:amarem_ypam@hotmail.com)

<sup>4</sup> Profesora de asignatura, de la Facultad de Ciencias de la Conducta. Universidad Autónoma del Estado de México. Correo Electrónico: [nina\\_156ch@hotmail.com](mailto:nina_156ch@hotmail.com)

<sup>5</sup> Profesor de Tiempo completo Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México. Correo Electrónico: [nigalf@yahoo.com.mx](mailto:nigalf@yahoo.com.mx)

principalmente en el desarrollo profesional, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal.

**Palabras clave:** Sentido de Vida, Juventud, Existencia, Hombres, Mujeres.

## MEANING OF LIFE IN YOUNG

### ABSTRACT

The objective of this research was to identify what gives meaning to life to university students. We worked with a non-probabilistic sample of intentional type, consisting of 250 young people, divided equally by gender, students from the Autonomous University of the State of Mexico, belonging to the final semesters of the degree, with an age range of 20 to 24 years. The sense of life questionnaire, which consists of five open questions, was used. The instrument was built especially for this research, validated by expert judges, who obtained 85 percent of agreement between them. Once the authorization to participate and informed consent of each person, the questionnaire was applied within the premises of the University of the State of Mexico. Applications were made individually with an approximate duration of 15 minutes per participant. The results indicate that what makes sense of life to the young lies mainly in professional development, interpersonal relationships and personal development.

**Keywords:** Sense of Life, Youth, Existence, Men, Women.

### INTRODUCCIÓN

El ser humano desde siempre ha cuestionado su razón de ser y le ha dado muy variadas explicaciones. Acevedo (1996), comenta que esto se debe a que los seres humanos buscan algo más allá de sí mismos, un significado, una causa para vivir.

Rogers (1986), indica que todo individuo se plantea las preguntas acerca de su propósito en la vida en algún momento de su existencia, y es este mismo quien debe responderlas. En este sentido, Frankl (1996), asegura que poner en duda el sentido de la vida es la parte más humana del hombre.

Frankl (1994), define al sentido de vida como el motivo, lo que impulsa a lograr algo, aquello que orienta y guía al hombre. Sin embargo, cuando se habla de sentido de vida no se hace referencia a simples deseos de alcanzar alguna meta, sino de objetivos ante los cuales el individuo debe tener un elevado compromiso afectivo.

De acuerdo con Frankl (1997), el sentido de vida debe descubrirse, no puede inventarse, es decir, no se trata de objetivos auto-impuestos sino de una búsqueda, un auto-descubrimiento. Para Rodríguez (2005), dicha búsqueda de sentido se convierte en una fuente de motivación para seguir viviendo, asumir obligaciones y sobrellevar situaciones difíciles o adversas.

Grzib (2002), indica que motivación significa movimiento, un movimiento con un propósito que puede partir del propio individuo o ser inducido por estímulos del ambiente. Ese movimiento está relacionado directamente con las actitudes, las cuales son pieza clave en el proceso de toma de decisiones, que permiten al hombre discriminar entre lo que es o no importante.

Cabe mencionar que el sentido de vida es subjetivo ya que no hay un significado universal de la vida. Bazzi y Fizzotti (1989), mencionan que lo anterior se presenta porque cada persona es diferente y por ello cada persona tiene un sentido de vida distinto.

Para Yalom (1984), el sentido de la vida debe contemplarse desde una perspectiva que permita apreciar su desarrollo en el tiempo, ya que, los tipos de significado cambian a lo largo de la vida, pues las aspiraciones que tienen niños, adolescentes, adultos y ancianos siempre son diferentes (Valdez, 2009).

Frankl (2002), afirma que las preguntas acerca del sentido de la vida se dan con más frecuencia en los jóvenes ya que estos se enfrentan a situaciones y cambios estresantes, y al mismo tiempo cuentan ya con un criterio propio que los lleva a preguntarse sobre su existencia.

En la actualidad uno de los principales problemas en los jóvenes es encontrar la vida carente de significado, con falta de sentido y desesperanza (Pick, 2015). La Organización Mundial de la Salud (2014), menciona que el suicidio es un problema de salud que afecta sobre todo a los jóvenes, puesto que alrededor de un millón de ellos fallecen al año por este motivo.

Para Frankl (1997), la carencia de significado es un indicador de desajuste emocional. La necesidad de sentido hoy en día no se satisface plenamente, pues son muchas las personas que sufren lo que Frankl llamó *vacío existencial*, que

consiste en un sentimiento de que sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido, viéndose atrapadas por la experiencia de vacío.

Frankl (citado por Lukas, 2003), entendió al hombre como un ser que desea trazarse una vida llena de sentido y que puede enfermar si su voluntad de sentido se ve frustrada. Por ello, durante la juventud es importante que los individuos tengan ya establecidos de forma clara y precisa todo aquello que le da sentido y guía a sus propias vidas, ya que de acuerdo con Frankl (1979), para un joven encontrar el sentido de su propia vida lo aleja del fanatismo, la existencia provisional, y el vacío existencial.

Con base en lo anterior, el objetivo de la presente investigación consistió en identificar aquello que da sentido a la vida de los jóvenes universitarios.

## MÉTODO

### Participantes.

Se trabajó con una muestra no probabilística de tipo intencional, compuesta por 250 jóvenes, repartidos equitativamente por sexo, estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México, pertenecientes a los últimos semestres de la licenciatura, con un rango de edad de 20 a 24 años.

### Instrumento.

Se utilizó el cuestionario de *sentido de vida*, que consta de cinco preguntas abiertas. El instrumento fue construido especialmente para la presente investigación, validado por jueces expertos, que obtuvieron un 85 por ciento de acuerdo entre ellos.

### Procedimiento.

Una vez obtenida la autorización y el consentimiento informado para participar de cada persona, se aplicó el cuestionario de *Sentido de vida*, dentro de las instalaciones de la Universidad Autónoma del Estado de México. Las aplicaciones

se llevaron a cabo de forma individual con una duración aproximada de 15 minutos por participante.

## RESULTADOS

Respecto de la pregunta: *Para mí una buena vida significa*; se encontró que para ambos sexos aquello que les lleva a tener una buena vida es la salud, el desarrollo personal y las relaciones interpersonales. Las diferencias por sexo indican que los hombres destacan el área material, a diferencia de las mujeres que indican que son los afectos (ver tabla 1).

CATEGORÍA	HOMBRES	%	MUJERES	%
Búsqueda de la felicidad	Felicidad (26)	9.66%	Felicidad (20)	8.47%
Afectos	Amor (8)	2.97%	Amor (12) Cariño	5.08%
Salud	Tener Salud (20) Tranquilidad (26) Bienestar (29)	27.88%	Tener Salud (27) Tranquilidad (6) Bienestar (23)	23.72%
Desarrollo Personal	Cumplir mis metas (14) Autorrealización (16) Libertad e independencia (4)	12.63%	Libertad (6) Autorrealización (11) Autoconocimiento (7) Cumplir Metas (14)	16.10%
Desarrollo Profesional	Trabajar (20) Estudiar (8)	10.40%	Estudiar (10) Trabajar (9)	8.05%
Relaciones interpersonales	Familia (34) Amigos (24)	21.56%	Familia (36) Amigos (25) Conocer gente (2)	26.69%
Cubrir Necesidades Básicas	(14)	5.20%	(16)	6.77%

Material	Dinero (18)	9.66%	Dinero (7)	2.96%
	Tener Cosas (8)			
Espiritual			Estar bien con dios (5)	2.11%

Tabla 1. Categorías de respuesta obtenidas para la pregunta: Para mí una buena vida significa.

Respecto de la pregunta: *Lo que más me gusta hacer es*, se encontró que para ambos sexos lo que más les gusta hacer son actividades relacionadas con el desarrollo profesional. Las diferencias por sexo indican que los hombres se orientan hacia la búsqueda de la felicidad, mientras que las mujeres hacia las relaciones interpersonales (ver tabla 2).

CATEGORÍA	HOMBRES	%	MUJERES	%
Búsqueda de la felicidad	Divertirme (26)	29.26%	Disfrutar (11)	12.08%
	Estar Feliz (7)		Divertirme (11)	
	Disfrutar (15)			
Afectos			Amar (2)	1.09%
Salud	Deporte (6)	3.65%		
Desarrollo Personal	Tener éxito (16)	9.75%	Éxito y metas (17)	9.34%
Desarrollo Profesional	Estudiar y Aprender (23)	29.87%	Estudiar (36)	28.57%
	Trabajar (26)		Trabajar (16)	
Relaciones interpersonales	Estar con amigos (13)	21.34%	Estar con Familia (39)	47.80%
	Estar con mi familia (20)		Estar con amigos (18)	
	Ayudar a las personas (2)		Ayudar a las personas (17)	
			Conocer Personas (13)	

Cubrir Necesidades Básicas Material	Dormir (6) Comer (2) Tener cosas (2)	4.87%  1.21%	Dormir (2)	1.09%
-------------------------------------	--	--------------------	------------	-------

Tabla 2. Categorías de respuesta obtenidas para la pregunta: Lo que más me gusta hacer es.

Respecto de la pregunta: *Lo que le da sentido a mi vida es*; se encontró que para ambos sexos aquello que les lleva a tener sentido de vida son las relaciones interpersonales y el desarrollo personal. Las diferencias por sexo indican que los hombres se orientan la búsqueda de la felicidad y el aspecto material, mientras que las mujeres hacia el aspecto espiritual (ver tabla 3).

CATEGORÍA	HOMBRES	%	MUJERES	%
Búsqueda de la felicidad	Ser Feliz (4)	12.17%	Ser Feliz (4)	2.38%
	Divertirme (5)			
	Disfrutar (10)			
Salud	Equilibrio Emocional (8)	6.41%	Equilibrio Emocional (11)	6.54%
	Salud Física (2)			
Desarrollo Personal	Cumplir Metas (27)	26.28%	Cumplir metas (27)	20.83%
	Mejorar como persona (2)		Hacer lo que me gusta (8)	
	Autorrealización (12)			
	Autoconocimiento Yo mismo			
Desarrollo Profesional	Carrera (15)	19.23%	Carrera	13.09%
	Estudiar (4)		Estudiar (22)	
	Trabajo (11)			
Relaciones interpersonales	Familia (40)	33.33%	Amigos (22)	54.76%
	Amigos (9)		Familia (58)	
	Pareja (3)		Pareja (4)	
			Ayudar a las personas (8)	

Material	Tener Cosas (2)	1.28%		
Espiritual	Crecimiento espiritual (2)	1.28%	Dios (4)	2.38%

Tabla 3. Categorías de respuesta obtenidas para la pregunta: Lo que le da sentido a mi vida es.

Respecto de la pregunta: Considero que *nací para ser*; se encontró que ambos sexos consideran que nacieron para ser profesionales. Las diferencias por sexo indican que los hombres consideran que nacieron para el altruismo, a diferencia de las mujeres que indican que nacieron para el desarrollo personal (ver tabla 4).

CATEGORÍA	HOMBRES	%	MUJERES	%
Búsqueda de la felicidad	Feliz (17)	9.49%	Feliz (21) Lo que me gusta (6)	17.30%
Altruismo	Persona de bien (30) Alguien que ayude a los demás (25)	30.72%	Buena (10) Alguien que ayude a los demás (12)	14.10%
Desarrollo Personal	Persona exitosa (26) Independiente (6)	17.87%	Persona Exitosa (24) Independiente (25) Consciente (8)	36.53%
Desarrollo Profesional	Profesionista (60)	33.51%	Profesionista (41)	26.28%
Familia	Padre de Familia (8)	4.46%	Madre de Familia (4)	2.56%
No Sé	(7)	3.91%	(1)	0.64%
Seguir Reglas			Seguir reglas (4)	2.56%

Tabla 4. Categorías de respuesta obtenidas para la pregunta: Nací para ser.

Respecto de la pregunta: *Lo que más le ha dado sentido a mi vida ha sido*; se encontró que para ambos sexos aquello que les ha dado sentido de vida ha sido el



desarrollo personal, la búsqueda de la felicidad y los afectos. Las diferencias por sexo indican que los hombres se orientan hacia el desarrollo profesional, mientras que las mujeres hacia las relaciones interpersonales (ver tabla 5).

CATEGORÍA	HOMBRES	%	MUJERES	%
Búsqueda de la felicidad	Momentos Felices (14)	7.82%	Momentos Felices (18)	10.58%
Afectos	Amar (9)	5.02%	Amar (10)	5.88%
Desarrollo Personal	Tomar mis propias decisiones (9)	21.22%	Tomar mis propias decisiones (10)	17.64%
	Cumplir Metas (21)		Cumplir Metas (17)	
	Cometer Errores (8)		Independizarme (3)	
Desarrollo Profesional	Estudiar (41)	35.19%	Estudiar (49)	28.82%
	Trabajar (22)			
Relaciones interpersonales	Conocer Amigos (17)	30.72%	Ser Hija (25)	37.05%
	Ser hijo (33)		Conocer Amigos (10)	
	Reconocimiento (5)		Conocer Personas (15)	
			Ser Mamá (8)	
			Ayudar a los demás (5)	

Tabla 5. Categorías de respuesta obtenidas para la pregunta: Lo que más le ha dado sentido a mi vida ha sido.

## DISCUSIÓN

Con base en los resultados obtenidos en esta investigación se observó que aquello que da sentido a la vida de los jóvenes universitarios, radica principalmente en el desarrollo profesional y el desarrollo personal, lo que corrobora lo expuesto por Estrada (2005), quien afirma que el trabajo funciona como un espacio donde la persona adquiere un compromiso consigo mismo y donde puede desarrollarse.

Asimismo, Frankl (1996), refiere que el trabajo es la actividad en donde el hombre logra afianzar su identidad, ya que es una de las ocupaciones en las que invierte más tiempo. Sin embargo, para Marinoff (2003), el desarrollo profesional de una persona trasciende al ámbito laboral, ya que el trabajo le permite generar vínculos amistosos, fraternos y encontrar grupos de pertenencia.

Al respecto, Rojas (2010), refiere que las relaciones interpersonales son un elemento necesario para la vida humana, ya que los individuos que se sienten genuinamente vinculados a otros superan mejor los problemas que les plantea la vida, a diferencia de quienes no cuentan con la atención y el afecto de algún semejante.

Dentro de la categoría de respuesta relaciones interpersonales como un factor que da sentido de vida los jóvenes, destacaron a la familia y amigos, resultados que concuerdan con un estudio realizado por la Megías y Elzo (2006) en donde se encontró que los elementos más valorados por los jóvenes de 15 a 25 años son los amigos y la familia.

En este sentido, Elzo (2009), propone que la familia y amigos son el principal agente de socialización, que brinda un espacio a la persona para orientarse y encontrar apoyo. König (1981), concibe las relaciones interpersonales como un orden social que permite al individuo experimentar la vida como provista de sentido, en donde la familia supone la gestación de la identidad de la persona.

La salud es otro de los factores que dan sentido de vida a los jóvenes, ya que la pérdida de la salud según Kübler-Rose (2010), es un hecho desagradable para el ser humano y al igual que sucede con la muerte de un ser querido es una de las situaciones más dolorosas que pueden enfrentar las personas, puesto que afecta todos los niveles de desarrollo (psicológico, social, físico, conductual y espiritual).

Por otro lado, la libertad fue otro de los aspectos importantes que los jóvenes tienen en cuenta para encontrarle sentido a sus vidas, ya que la consideran como una facultad que le da un valor particular a la existencia humana (Jaramillo, 2008). O bien, como lo propone Fabry (1977), la libertad engendra felicidad, y poder elegir es un acto creador, ya que toda actividad creadora proporciona motivos para vivir.

Las diferencias por sexo indican que los hombres destacan la búsqueda de la felicidad y lo material, en contraste con las mujeres que indicaron que lo espiritual y los afectos son aspectos importantes que le dan sentido a sus vidas, dejando ver que dentro de la cultura mexicana, el rol tradicional de proveedores y protectores de los hombres y el de expresivas y afectivas de las mujeres, sigue siendo primordial en cuanto al sentido de vida por sexo (Díaz Loving, Díaz Guerrero, Helmreich y Spence, 1981; Díaz Guerrero, 1982; Valdez Medina, Díaz Loving y Pérez, 2005; Aguilar, 2013).

Con base en lo anterior, se puede concluir que el sentido de vida para los jóvenes se convierte en una búsqueda constante de equilibrio en el desarrollo personal, profesional y de relaciones interpersonales, pues es en esta etapa en donde algunas de las preocupaciones más importantes son el futuro y la estabilidad que se pueda llegar a tener al pasar a la adultez.

Para los jóvenes, el prepararse para obtener una seguridad futura, las relaciones personales sanas y conservar y ejecutar los roles socialmente asignados por sexo dentro de la cultura mexicana, se presentaron como aquellos aspectos que le dan sentido a sus vidas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, G. (1996). *El modo humano de enfermar*. Argentina. Ediciones Fundación Argentina de Logoterapia "Víctor Frankl".
- Aguilar, M.O.Y.P. (2013) *Satisfacción con los roles de género*. Tesis inédita de Maestría en Psicología. Facultad de Ciencias de la Conducta. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Bazzi, T., Fizzotti, E. (1989). *Guía de la logoterapia*. España. Editorial Herder.
- Díaz Loving, R., Díaz Guerrero, R., Helmreich, R. & Spence, J. (1981) Comparación Transcultural y Análisis Psicométrico de una Medida de Rasgos Masculinos (Instrumentales) y Femeninos (Expresivos). *Revista Latinoamericana de Psicología Social*, 1, 3-38.
- Estrada, J. (2005). *La empresa y su responsabilidad social: primer congreso de logoterapia y análisis existencial*. Argentina. Salven al Hombre.
- Elzo, J. (2009). *La Voz de los adolescentes*. Barcelona. Editorial PPC.
- Fabry, J. (1977). *La búsqueda de significado: la logoterapia aplicada a la vida*. México. Fondo de cultura económica.
- Frankl V. (1979). *La idea psicológica del hombre*. España. Editorial Rialp.
- Frankl, V. (1994). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona. Editorial Herder.
- Frankl, V. (1996). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona. Editorial Herder.
- Frankl, V. (1997). *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia*. México. Fondo de cultura económica.
- Frankl V. (1997). *Ante el vacío existencial*. Barcelona. Editorial Herder.
- Frankl, V. (2002). *En el principio era el sentido*. México. Paidós.
- Guerrero, R. (2004). *Psicología del mexicano. El descubrimiento de la etnopsicología*. México, Trillas.
- Grzib, G. (2002). *Bases cognitivas y conductuales de la motivación y la emoción*. Madrid. Centro de Estudios Ramón Areces.
- Jaramillo A., Carvajal S., Marín., Ramírez A. (2008) Los estudiantes universitarios javerianos y su respuesta al sentido de la vida. *Pensamiento Psicológico*, 4 (11), 199-208. Recuperado de: [http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com\\_joomlib/ebooks/PS11-12.pdf](http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com_joomlib/ebooks/PS11-12.pdf)
- König, R. (1981). *La familia en nuestro tiempo*. España. Siglo XXI de España Editores.
- Kübler-ross, E. (2010). *Sobre la muerte y los moribundos*. México. Debolsillo.

- Lukas, E. (2003). **Logoterapia**. México. Paidós.
- Marinoff, L. (2003). **Más Platón y menos prozac**. España. Ediciones B, S.A.
- Megías, E. y Elzo, J. (2006). **Jóvenes, valores y drogas**. España. MSC-FAD-Caja Madrid.
- OMS. (2014). **Primer informe sobre prevención del suicidio**. Ginebra/Washington, DC.
- Pick S. (2015, 02, 19). **CACyPMx**. Cómo educar a los hijos con responsabilidad. Dra. Susan Pick. Consultado desde: <https://www.youtube.com/watch?v=kLH65B8RRaM>
- Rodríguez, M. (2005). Sentido de la Vida y Salud Mental. **Acontecimiento, Revista de pensamiento personalista y comunitario del instituto Emmanuel Mounier**, 1 (74), p. 47-49. Recuperado de: <http://www.maribelium.com/articulos/logoterapia/sentido-de-la-vida-y-salud-mental.html>
- Rogers, C. R. (1986). **El camino del ser**. Barcelona. Kairós.
- Rojas, M. (2010). **Superar la adversidad: el poder de la resiliencia**. Madrid. S.L.U. Espasa Libros.
- Valdez-Medina, J. Díaz-Loving y Pérez B. (2005) **Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios**. México: UAEM
- Valdez-Medina, J. (2009). **Teoría de la paz o equilibrio: una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento, y que nos enseña a combatirlos**. México. Libros para todos.
- Yalom, I.D. (1984). **Psicoterapia Existencial**. Barcelona. Editorial Herder.