



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Maltrato infantil y bajo significado en la vida durante la edad adulta.

Alumno/a: Elena Ballesteros Raya

Tutor/a: Encarnación Ramírez Fernández
Ana Raquel Ortega Martínez

Dpto.: Psicología

Junio, 2019

Índice

1. Resumen	3
2. Introducción	4-5
3. Metodología	5-7
4. Resultados	7
4.1. Contextualización de conceptos	7-9
4.2. Maltrato durante la infancia y significado en la vida	9-10
4.3. Efectos del estrés sobre el significado en la vida	11-12
4.4. Crisis de significado y suicidabilidad	12-16
4.5. Técnicas para mejorar el significado en la vida	16
4.5.1. Terapia de Aceptación y Compromiso: persecución de un propósito	16-19
4.5.2. Otras terapias	19
4.5.2.1. Meditación o mindfulness	19-22
4.5.2.2. Simulación mental	22-23
5. Conclusiones	23-24
6. Referencias	25-27

1.Resumen.

El significado y el propósito en la vida tienen un papel muy valioso con respecto al aumento del bienestar y la salud general, y cada día están más presentes en la explicación y tratamiento de diversas afecciones. En el presente estudio se ha realizado una revisión sistemática, dónde se podrá ver cómo el significado y, por tanto, el bienestar, se puede ver afectado negativamente por la vivencia de situaciones adversas, como es el haber sufrido malos tratos durante la infancia. Finalmente, se muestran algunas técnicas y terapias novedosas que ayudan al aumento del significado en la vida y algunas conclusiones obtenidas a partir de este análisis.

Palabras clave: significado en la vida, propósito, maltrato infantil, bienestar, estrés.

Abstract.

Meaning and purpose in life have a very valuable role with respect to the increase of well-being and general health, and they are increasingly present in the explanation and treatment of various disease. So, in the current study it has been made a systematic revision, where it could seen how meaning and, therefore, well-being, it could be affected by adverse experience, such as suffering abuse during childhood. Finally, some techniques and new therapies that help to increase the meaning in life, as well as some conclusions obtained from this analysis are shown.

Key words: meaning in life, purpose, child abuse, well-being, stress.

2. Introducción.

Dar un significado a nuestra existencia, encontrar lo que queremos en la vida y conseguirlo, es algo fundamental para el ser humano. La búsqueda de un propósito y el sentimiento de que la vida merece la pena ser vivida es la lucha constante a la que nos enfrentamos. Aunque se trata de algo primordial para lograr una buena salud mental y bienestar general, este proceso puede causar un importante estrés y malestar en algunas personas.

El *propósito* hace referencia a la parte motivacional y ambiciosa de las personas, el impulso que hace que se dirija y orienten hacia una meta u objetivo (McKnight and Kashdan, 2009), Steger (2012) define el *significado en la vida* como la red de conexiones, entendimientos e interpretaciones que nos ayudan a comprender nuestra experiencia y formular planes dirigiendo nuestras energías al logro de nuestro futuro deseado.

Aunque ambos conceptos están estrechamente relacionados, no se consideran intercambiables. Los últimos trabajos sobre el significado en la vida, MIL por sus siglas en inglés, (Heintzelman & King, 2014; Steger 2012) apuestan por la naturaleza multidimensional del concepto. Estas teorías adquieren el nombre de modelos tripartitos, las cuales reconocen coherencia, propósito y sentido o importancia como los principales componentes de este concepto. Así pues, la *coherencia* es entendida como la capacidad propia de cada persona de buscarle un sentido a cada circunstancia, teniendo un papel mucho fundamental la experiencia personal. Por último, el *sentido* se refiere al valor o importancia dada a cada evento, algo por lo que vale la pena luchar.

A partir de esto, se comienza a entender el significado como la percepción subjetiva de cada individuo de ver la vida como adecuada y con importancia en un contexto y momento concreto; y el propósito como el descubrimiento de objetivos y actitud y motivación al futuro.

El haber sufrido algún tipo de maltrato durante la infancia daña gravemente esta percepción de la vida como valiosa y adecuada, actuando además como factor de riesgo para sufrir algún trastorno mental durante la edad adulta, y proporcionando una peor calidad de vida a estas personas.

Existen diversos tipos de maltrato infantil, desde los más conocidos como maltrato físico, emocional, abuso sexual y negligencia, hasta mendicidad, explotación laboral, maltrato

institucional, maltrato prenatal y síndrome de Münchhausen. Todos ellos tienen su propia definición y su propia etiología y consecuencias. Todos ellos tienen en común la magnitud con la que afecta a las personas haber padecido maltrato, independientemente del tipo.

Esta revisión surge a partir de la necesidad de entender el papel que ocupa en la vida de las personas el tener un significado y propósito vital, así como su importante acción como factor de protección ante situaciones adversas. Además, ofrece una visión sobre algunos de los obstáculos que se han encontrado a lo largo de su estudio y de cómo se podrían abordar los futuros estudios.

Así pues, este trabajo pretende abordar, mediante la revisión de artículos sobre el tema, el impacto que pueden tener situaciones de estrés y ansiedad, como haber padecido maltrato durante la infancia, sobre el nivel de significado y propósito en la vida durante la edad adulta, así como su relación con algunos trastornos.

El presente estudio está segmentado en varias partes. En primer lugar, se contextualiza y se definen los conceptos, donde se incluyen la definición de significado y propósito y su evolución.

En segundo lugar, se relaciona el papel que de estos dos conceptos sobre la salud y bienestar de los seres humanos, y cómo ciertos eventos vitales pueden resentir el propósito y significado vitales en algunas personas.

Por último, se incluyen algunas técnicas y terapias que pueden mejorar los niveles de ambos factores, mejorando por ende el bienestar general y ofreciendo resistencia ante eventos estresantes.

3. Metodología.

Objetivos.

Objetivo General:

- Realización de una revisión sistemática del significado y propósito en la vida.

Objetivos específicos:

- Proporcionar una definición completa y actual de estos conceptos.
- Revisión de los efectos del estrés, ansiedad y depresión sobre ellos.
- Influencia de eventos estresantes.

- Proposición de terapias y técnicas para aumentar el significado en la vida.

Estrategias de búsqueda y criterios de selección.

La búsqueda de artículos para esta revisión sistemática se llevó a cabo a través de las bases de datos PsycInfo, PsycArticles, PubMed y de la plataforma de Google Académico, entre 2013 y 2019.

Las palabras clave de interés para la búsqueda fueron: ‘Meaning in life AND purpose AND well-being’, ‘Meaning in life AND purpose AND mental health’, ‘Meaning in life AND purpose AND anxiety’, ‘Meaning in life AND purpose AND stress’, ‘Meaning in life AND purpose AND child abuse’, ‘Meaning in life AND purpose AND depression’, ‘Meaning in life AND purpose AND social anxiety disorder’.

El número de artículos válidos total fueron unos 30, incluyendo textos tanto en castellano como en inglés, de los que finalmente se seleccionaron 7, todos ellos de lengua inglesa.

Para la selección de artículos se tuvieron en cuenta aquellos que coincidían en título o abstract con los términos de búsqueda. Se tomaron como criterios de exclusión aquellos artículos en los que se repetía contenido.

Finalmente se creó una tabla (Tabla 1), con el programa Word, en la que se incluyó el título original de los artículos finalmente seleccionados, los autores, el año de publicación, las variables dependientes e independientes y los resultados generales obtenidos.

Tabla 1.

TÍTULO	AÑO	AUTOR	VARIABLE DEPENDIENTE	VARIABLE INDEPENDIENTE	RESULTADOS
Predicting role of the meaning in life on depression, hopelessness and suicide risk among borderline personality disorder patients.	2014	García-Alandete, J; Marco, J.H.; Pérez, S.	Depresión, desesperanza, riesgo de suicidio.	Significado en la vida	El sentido de la vida se relaciona negativamente con depresión, desesperanza y riesgo de suicidio.
The mediating role of meaning in the association between stress and health.	2017	Van Tongeren, D.R.; Hill, P.C.; Neal Krause, N.; Ironso, G.H; Pargament, K.I.	Nivel de estrés y salud.	Significado en la vida.	A mayor significado, menor estrés, y mejor salud general.
Impact of child maltreatment on meaning in life in psychiatric patients.	2017	Weibel, S; Vidal, S; Olié, E.; Hasler, R.; Torriani, C.; Prada, P.; Courtet, P.; Guillaume, S.; Perroud, N.;	Significado en la vida.	Síntomas depresivos y autoestima.	Haber sufrido negligencia o abuso durante la infancia se relaciona con un menor significado en la vida en adultos con trastornos

		Huguelet, P.			psiquiátricos.
Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression.	2018	Schnell, T.; Gerstner, R.; Krampe, H.			Crisis de significado: Mujeres tienden al consumo de alcohol y drogas; Hombres tienden al suicidio. Depresión: Mujeres tienden al suicidio; Hombres tienden al consumo de alcohol y drogas.
Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder.	2013	Kashdan, Todd, B; McKnight, Patrick E.	Bienestar.	Propósito en la vida.	Fomentar el propósito en la vida de personas con TAS aumenta su probabilidad de bienestar.
Mental simulation and meaning in life.	2015	Waytz, A.; Hershfield, H.E.; Tamir, D.I.	Significado en la vida.	Simulación (temporal y espacial).	El distanciamiento momentáneo y ocasional, tanto física como psicológicamente, del tiempo y lugar actual, mejora el bienestar y por tanto aumenta el significado en la vida.
The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life.	2017	Bloch, J.H.; Farrell, J.E.; Hook, J.N.; Van Tongeren, D.R.; Penberthy, J.K.	Significado y atención en la vida.	Meditación.	La meditación mejora la atención y la presencia de significado en la vida.

4. Resultados.

4.1. Contextualización de conceptos.

Tener conciencia de significado en la vida está relacionado con otros factores como son una vida más saludable y mayor conciencia de salud-enfermedad, además de correlacionar positivamente con una elevada satisfacción con la vida y menor nivel de depresión.

Este tipo de personas están más capacitadas para hacer frente a las dificultades vitales que se le puedan encontrar, lo que a su vez está relacionado con una mejor salud mental y mejor desarrollo personal.

Tener un propósito en la vida proporciona una atmósfera adecuada para el planteamiento de metas realistas y comportamientos acordes a ellas, favoreciendo en la persona una acción comprometida. Las personas que tienen un sentido de propósito firme tienden a tener también elevados niveles de

significado en la vida, felicidad, autoestima y está directamente relacionado con un impacto positivo con respecto al nivel de estrés, actuando como amortiguador.

Durante años, son varios los autores que han estudiado estos términos, aunque en los últimos tiempos han adquirido una importancia mayor.

El primero de ellos fue Yalom, en los años 80 (Citado en Kashdan, T.B. et al., 2013). Este, en su momento conceptualizó el significado en la vida como la sensación de coherencia que tiene cada individuo con respecto a su existencia, y el propósito como el objetivo o la intención que se quiere lograr, a lo que se aspira.

Una década más tarde, Baumeister propone una nueva definición. Para este, el significado es la necesidad de dar sentido a la vida, mientras que el propósito es entendido como el proceso de darse cuenta de los sucesos y ocupaciones relacionados con las metas.

Más recientemente, en 2009, McKnight y Kashdan (Citado en Kashdan, T.B. et al., 2013) definen el significado como el encargado de interpretar la realidad y el propósito como el encargado de la motivación y planificación de acciones.

Ese mismo año, Morgan y Farsides (Citado en Kashdan, T.B. et al., 2013) finalmente encontraron a través la realización de un análisis factorial que significado y propósito no se trataban de constructos intercambiables, encontrando cinco dimensiones relacionadas con el significado y tan solo una con el propósito.

A día de hoy, la definición más acertada de *significado en la vida* viene dada por Steger (2012), entendiéndose como la red de conexiones e interpretaciones que ayudan a las personas a comprender su propia experiencia y a formular planes dirigidos hacia el logro del futuro deseado.

Más adelante, Steger, Beeby, et al. (2013), distinguen dos elementos como principales componentes de este constructo:

- Comprensión, que hace referencia a los modelos o esquemas mentales de orden superior que tiene cada persona, dentro de los cuales se incluyen la interpretación individual y la información del yo.
- Propósito, entendido como la dirección que toma cada individuo hacia el logro de su identidad. Es el encargado de generar objetivos que alcanzar.

En el polo opuesto de experimentar una vida significativa, se encuentra un estado cognitivo-emocional-motivacional negativo, relacionado con la desesperanza, pérdida de control, la falta de metas en la vida y pesimismo, lo que finalmente ocasiona problemas en la salud mental. El significado en la vida es un claro factor de protección de estas variables, al igual que lo es invertir tiempo y esfuerzo en un propósito vital.

En este punto se encontrarían las personas con historia de maltrato infantil.

4.2. Maltrato durante la infancia y significado en la vida.

Pasar por una vivencia traumática y estresante a una edad temprana, como es sufrir maltrato durante la infancia, tiene un importante impacto en el bienestar durante la edad adulta (Currie & Widom, 2010; Gilbert et al., 2009) (Citado en Weibel, S. et al., 2017) , asociándose con una pobre calidad de vida (Erten et al., 2014; Lysaker & LaRocco, 2009) (Citado en Weibel, S. et al., 2017) y por tanto con un bajo nivel de significado en la vida y propósito.

Se hace referencia a todo tipo de maltrato, negligencia y abuso, siendo en todos los casos el resultado igual de dañino para la persona (Vachon et al., 2015).

Según estudios mundiales, el tipo más común es el abuso emocional, con un 36% de prevalencia (Stoltenborgh et al., 2012), aunque en su mayoría los estudios se han centrado en el impacto del abuso sexual y físico (Teicher et al., 2006) (Citado en Weible S. et al., 2017).

Diversos estudios señalan este tipo de vivencias como factor de riesgo para el desarrollo de diversos trastornos mentales (MacMillan et al., 2001; McLaughlin et al., 2010; Silverman et al., 1996; Zlotnick et al., 2008) (Citado en Weible S. et al., 2017). , además de precipitar su aparición a una edad más temprana, con un peor pronóstico y resultado, y con mayor número de intentos de suicidio (Alvarez et al., 2011; Gil et al., 2009; Gunderson et al., 2006; Larsson et al., 2013; Sala et al., 2014; Teicher y Sansón, 2013; Uçok y Bikmaz, 2007; Vrabel et al. 2010) (Citado en Weible S. et al., 2017). Entre estos trastornos se incluyen del estado de ánimo, por consumo de sustancias, trastornos de ansiedad, trastorno límite de la personalidad y trastornos psicóticos.

Esta condición mental y el nivel de depresión y desesperanza asociado, se relaciona con bajos niveles en el significado en la vida (Huguelet et al., 2016). Esto hace pensar que existe una

relación entre haber padecido maltrato y su consecuente bajo significado, con la aparición en la edad adulta de algún tipo de trastorno mental y, su limitado potencial de recuperación.

La recuperación psicológica en este caso incluye cuatro pasos, teniendo el significado en la vida un importante papel en ella (Andresen et al., 2003) (Citado en Weible S. et al., 2017): encontrar esperanza, restablecer la identidad, encontrar sentido a la vida y asumir la responsabilidad de la recuperación

Weibel et al. (2017) llevaron a cabo un estudio en el que participaron 166 pacientes, todos ellos de habla francesa, de dos ambulatorios públicos de Ginebra, Suiza, y de dos unidades psiquiátricas en Montpellier, Francia. Todos los implicados estaban diagnosticados, según los criterios del ICD-10, de esquizofrenia u otros trastornos psicóticos crónicos (73), trastorno límite de la personalidad (28), anorexia nerviosa (30) o trastorno bipolar de tipo I y II (35).

El 66% de los pacientes de la muestra reconoció haber sufrido algún tipo de maltrato durante su infancia, el 45% de ellos negligencia emocional, el 43% abuso emocional, el 30% abuso sexual, el 25% negligencia física y el 24% abuso físico.

En el grupo formado por pacientes con trastorno límite de la personalidad se obtuvieron puntuaciones significativamente más elevadas en el CTQ (Childhood Trauma Questionnaire) que el resto de trastornos. Este grupo había sufrido distintos tipos de abuso y con mayor frecuencia, especialmente abuso emocional y abuso físico con respecto a los otros grupos de trastornos.

Se encontró una relación significativa entre el maltrato infantil y menor significado en la vida. Esto a su vez se asocia con niveles elevados de depresión, desesperanza, impulsividad e ira y, por lo contrario, con bajos niveles de autoestima. Estos factores median negativamente en la recuperación de estos pacientes.

Los niveles de estrés y ansiedad que produce una situación amenazante como esta a una edad temprana tiene, como se ha podido ver, graves consecuencias en el significado de estas personas en la edad adulta.

Con este tipo de pacientes, Weibel et al. proponen trabajar el significado en la vida a través del aumento de la autoestima y reduciendo los niveles de depresión y desesperanza.

4.3. Efectos del estrés sobre el significado en la vida.

Cuando una persona sufre algún tipo de maltrato o abuso es sometida a niveles de estrés y ansiedad muy elevados que, posteriormente, le seguirá repercutiendo.

El estrés es una respuesta de los seres humanos ante un evento negativo amenazante o dañino, y que implica consecuencias negativas para la salud, deteriorando el sistema inmunológico (Lazarus, R.S., 1984) (Van Tongeren et al., 2017).

Como se ha dicho anteriormente, el significado en la vida y el propósito se relacionan con mejor salud, y que el estrés los daña, por lo que tiene sentido la afirmación de que el estrés reduce el significado en la vida.

Sin embargo, si a pesar de haber estado sometida a situaciones de adversidad, una persona sigue manteniendo un fuerte significado, esta persona gozará de buena salud (Steger, M.F., 2015), por lo tanto se trata de un evento de doble dirección, es decir, el significado puede tener un efecto positivo en la salud y bienestar general de las personas.

Cohen et al. (2016) comprobaron que tener un propósito y significado en la vida está relacionado con una mejor salud cardiovascular, protegiendo contra el estrés, por lo que ayuda proporcionando un estado personal adecuado que actúa como amortiguador de eventos estresantes, percibiendo la vida como valiosa y con sentido.

Siguiendo los pasos de estos autores, Van Tongeren et al. (2017) llevaron a cabo un estudio con el que querían examinar si los efectos negativos del estrés se deben a una reducción en los niveles de significado. Para ello, comprobaron, por un lado, la función mediadora del significado en 3 niveles de salud autoinformados: problemas de salud leves, problemas de salud moderados y salud general; y por otro lado, estudiaron la relación existente entre el significado y el anticuerpo VEB, un indicador fisiológico de que el sistema inmune está afectado por el estrés.

En esta investigación participó una muestra representativa a nivel mundial de 1871 adultos, en su mayoría mujeres (56,4%), y con representación de distintas culturas y religiones. La mayoría de ellos eran occidentales (66.7%) y la religión que predominaba era la cristiana (75.2%). El rango de edad de los participantes iba desde los 17 a los 56 años, siendo la edad media de 51.6. A su vez, la muestra fue dividida por edad en tres grupos: 18-40, 41-64 y mayores de 65.

Todos ellos informaron del nivel de estrés vivido durante los 12 meses anteriores al estudio, su actual estado de salud y significado en la vida, y proporcionaron una muestra sanguínea, para así poder determinar si coinciden los niveles de estrés sufridos durante todo un año con la salud actual de cada individuo.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- Con respecto a los problemas de salud leves, encontraron que el estrés empeora levemente la salud, reduciendo el significado en la vida. En estos casos se encontraron anticuerpos VEB en las muestras de sangre, lo que confirma la relación inversa existente entre estrés y significado en la vida.
- En el caso de los problemas de salud moderados, los resultados encontrados fueron similares al caso anterior. El significado en la vida se relaciona inversamente con el padecimiento de afecciones crónicas, también detectaron la presencia de anticuerpos VEB, por lo que se vuelve a confirmar la relación entre estrés y bajo significado.
- Finalmente, el estrés se relaciona de forma inversa con el significado en la vida y con los anticuerpos VEB. A más estrés menos anticuerpos y, por lo tanto, peor salud general y menor significado.

Por lo tanto, se confirma que el estrés reduce el significado en la vida, lo que se asocia que una disminución en los niveles de salud general de la persona, asociado a su vez con el deterioro del sistema inmunológico. En todos los casos la relación inversa tenía el mismo resultado, a menor significado más estrés y por consecuencia, menos anticuerpos y peor salud.

4.4. Crisis de significado y suicidabilidad.

El significado se define por un sentido fundamental de coherencia, significado, dirección y pertenencia (Schnell, 2009, 2010) (Citado en Schnell et al., 2018). Su presencia puede considerarse como una base estable, lo que permite un paso seguro sin cuestionar la solidez del terreno (Schnell, 2018)

Las vivencias de significado en la vida pueden describirse a partir del significado y de las crisis de significado.

Por experiencia o vivencia con significado se entiende una vida como con coherencia, dirección y pertenencia (Schnell, 2010) (Citado en Schnell et al., 2018), como una vida estable (Schnell, 2016).

Por lo contrario, cuando una persona atraviesa por una crisis de significado percibe la vida como inútil, vacía y sin sentido (Schnell & Becker, 2007) (Citado en Schnell et al., 2018). Durante el periodo de crisis desaparecen casi por completo el afecto positivo, la satisfacción vital y la esperanza, además de producirse una grave disminución de autoestima. En su lugar, surgen la ansiedad, el pesimismo, estado depresivo y un elevado afecto negativo en general. Los procesos regulatorios, la autopercepción y la resiliencia son bajos (Hanfstingl, 2018) por lo que, al no existir en ese momento un proceso que contrarreste toda esta negatividad, hace que este estado se agrave aún más.

Muchos de estos factores están presentes también en las personas que han atravesado una situación estresante o amenazante, como es haber sufrido maltrato durante la infancia. Como ya se ha expuesto con anterioridad, este tipo de eventos están relacionados con un bajo significado y baja autoestima, y mayor niveles de estrés y ansiedad, por lo que parece existir relación entre pasar por una crisis de significado y haber sufrido maltrato durante la niñez, tratándose esto además de un factor de riesgo para ello.

A su vez, estar atravesando por una crisis de significado se considera, además de un factor de riesgo, un predictor de suicidabilidad, a parte de los factores de riesgo que pueda tener ya de base esa persona (edad, sexo, eventos vitales, depresión etc) y de los factores de protección presentes (familia, autoestima, etc).

Según la teoría de la vulnerabilidad de los fluidos de Rudd (2006) (Citado en Schnell et al., 2018) el riesgo de suicidio es tenido en cuenta como la interacción del estado basal de la persona y el riesgo presente en el momento actual.

Es decir, el riesgo de línea base viene determinado tanto por factores estáticos o relativamente estables, así como los rasgos de personalidad y la autoestima de cada persona, y el apoyo familiar y

la carga de eventos vitales; y el riesgo agudo o riesgo actual es dinámico, y depende del estado de la persona en un momento vital determinado, y se ve mediado por el estado de ánimo.

Al mismo tiempo, la ideación y los intentos de suicidio serán más probables cuanto más vulnerable sea una persona de base, ya que se asocia con una mayor probabilidad de sufrir una crisis de significado, lo que a su vez se puede ver incrementado por la presencia de riesgos agudos como puede ser una depresión.

Kleimar & Beaver (2013) y Sinclair et al. (2016) llevaron a cabo dos estudios respectivamente, en los que querían evaluar la relación existente entre estar en busca del significado y la presencia/ausencia de significado. Los resultados fueron contradictorios, ya que en el primer caso encontraron que estar en el proceso de búsqueda de significado predecía una disminución de la ideación suicida, mientras que en el segundo estudio, encontraron que la búsqueda de significado se relacionaba de forma positiva con la ideación suicida, es decir, estar inmerso en el proceso de búsqueda de significado aumenta la suicidabilidad.

Por tanto, estos datos dejan ver que predecir la asociación entre la búsqueda de significado y suicidio no es sencilla, lo que sí parece estar más claro es la relación entre crisis de significado y mayor riesgo de suicidio

Con todo esto, es sencillo confundir crisis de significado con depresión y viceversa, al igual que lo es pensar que la crisis de significado forma parte de la depresión. Sin embargo, la teoría existencial (Schnell, 2016) afirma que se puede dar una crisis de significado aislada, sin tener nada que ver con los síntomas clínicamente significativos de la depresión.

Con la intención de aclarar estas dudas Schnell et al. (2018) llevan a cabo un estudio, cuyo objetivo principal es esclarecer el concepto de depresión y comprobar si una crisis de significado puede dar explicación a la suicidabilidad independientemente de los factores de riesgo, como la edad, el sexo, la depresión y la carga de eventos vitales estresantes (como el maltrato) y de protección, como pueden ser un buen funcionamiento familiar y una buena autoestima.

La muestra de participantes en este estudio estaba compuesta por 300 alumnos ecuatorianos, procedentes de diferentes escuelas de Santo Domingo de los Tsáchilas. El 53% eran mujeres. todos ecuatorianos y el promedio de edad total era 17 años.

Todos los participantes acudieron a una charla de una hora sobre depresión, suicidio y estrategias de afrontamiento, posteriormente, tuvieron que completar varios tests.

La crisis de significado fue evaluada con la escala de crisis de significado del cuestionario Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire, escala validada por varios estudios. Sus ítems permiten observar el grado de vacío percibido, la falta de sentido y sufrimiento por carencia de propósito.

El suicidio se pudo medir a través de la escala de suicidio de Okasha y cols., adaptada al español, también validada. Los últimos cinco ítems tratan la sensación de que la vida no merece la pena, el deseo de morir, los pensamientos suicidas, la consideración de hacerlo y el número de intentos.

Para la detección de depresión se empleó la adaptación latinoamericana de la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos, compuesta por 20 ítems en los que se analizan la frecuencia de síntomas depresivos.

Hicieron uso de la versión española, validada, de la escala APGAR Familiar para evaluar la satisfacción con el apoyo familiar, en la que se miden el funcionamiento y adaptación familiar, asociación, crecimiento y afecto.

Para recoger las cargas a las que habían estado sometidos los individuos durante el último año, emplean la escala de Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE), con un suplemento para su adaptación al contexto sociocultural de la muestra, en el que se incluían ítems referidos a accidentes, violencia doméstica, asalto armado, desalojos de casas y suicidios por parte de personas cercanas. Por último, evaluaron la autoestima con la escala de Rosenberg.

Durante toda la evaluación se tuvieron en cuenta las diferencias de género, ya que en las mujeres las puntuaciones fueron mucho más elevadas, tanto en la escala de depresión como en la de suicidio.

El 17% de los participantes reconocieron que habían intentado quitarse la vida en alguna ocasión (Tabla 2), con aumento de la tasa de suicidios en niños y mujeres jóvenes en ciertos países como Ecuador. El 38% de los jóvenes de la muestra estaban atravesando por una crisis de significado en el momento de pasación de pruebas. También obtuvieron una correlación positiva entre edad, depresión, crisis y suicidio.

En cuanto al debate de si la crisis de significado es un elemento de la depresión, o si también puede darse sin que los síntomas depresivos estén presentes, Schnell et al. (2018) encontraron los

siguientes resultados: entre las personas con depresión, el 82% estaba atravesando por una crisis de significado, sin embargo, en el 65% de los casos, a pesar de presentar una crisis no presentaban un aumento en los niveles de depresión. Por lo que parece confirmarse que crisis de significado y depresión son afecciones distintas, aunque se puedan dar conjuntamente.

Tabla 2.

	Al menos un intent suicidio	La vida no vale la pena	Desear estar muert o morir	Pensamiento d quitarse la vida	Pensamiento d quitarse la vida seriamente
Mujeres	27%	34%	42%	23%	17%
Hombres	5%	23%	23%	13%	10%
Total	17%	29%	33%	18%	14%

Debido a las diferencias tan notables entre hombres y mujeres en cuanto a la ideación y comportamiento suicida, los autores llevaron a cabo un análisis, a parte de para la muestra al completo, teniendo en cuenta ambos sexos por separado.

En los hombres, una crisis de significado es un importante predictor de suicidio, sin embargo la depresión, en este caso, no era significativa..

En cambio, en el caso de las mujeres los resultados obtenidos eran contrarios, siendo para ellas la depresión un potente predictor de suicidio antes que la crisis de significado.

4.5.Técnicas para mejorar el significado en la vida.

4.5.1.Terapia de Aceptación y Compromiso: persecución de un propósito.

La falta de propósito actúa como agente causal retrospectivo para resultados negativos, es el caso de las personas que piensan suicidarse o que experimentan algún tipo de trastorno emocional. En estos

casos es bastante frecuente que asignen este estado a una falta de propósito vital. Por lo contrario, los individuos que presentan un gran sentido de propósito también contemplan un mayor significado en la vida, una mayor autoestima, felicidad y una tendencia a evaluar los factores estresantes del día a día como menos amenazantes

Son varios los autores que han teorizado que el bienestar es consecuencia de una vida dedicada a un propósito (Damon, Menon y Cotton Bronk, 2003; Peterson, Park y Seligman, 2005; Ryff, 1989; Steger, 2009) (Citado en Kashdan, T.B. 2013).

Más recientemente, Scheiner et al. (2017), exponen que el máximo bienestar se consigue a través del esfuerzo y progreso hacia un propósito, por lo que una vida con sentido de significado es una clara dimensión del bienestar.

El propósito ha ido ganando mayor atención como herramienta terapéutica en los últimos tiempos, centrándose las intervenciones actuales sobre todo, en ayudar a las personas a desarrollar, aclarar y perseguir su propósito, y asegurar que sus acciones sean coherentes con este.

Tener un propósito en la vida ayuda al bienestar general y actúa como amortiguador contra los marcadores tanto psicológicos como fisiológicos del estrés, sobre todo en momentos de adversidad (Creswell et al., 2005) (Citado en Kashdan, T.B. et al., 2013). El propósito establece un marco dónde crear metas y comportamientos o acciones comprometidas a su consecución, contribuyendo a su vez al aumento del significado.

Estas acciones se pueden dividir en dos partes o facetas, que correlacionan entre ellas (Kashdan, T.B. et al. 2013). En primer lugar, el esfuerzo, dedicación y recursos, como energía, tiempo y dinero, invertidos en el establecimiento de metas dirigidas hacia un propósito; y, la superación y logro de actividades relacionadas con este propósito. Por lo tanto, a mayor esfuerzo y dedicación, mayor superación.

De esta forma, estas acciones dirigidas a una meta junto con la TAC podría resultar clave para la intervención terapéutica, aumentando la motivación y la adherencia al tratamiento del paciente.

Por ello, este tipo de terapia podría ser relevante a la hora de trabajar con el bajo significado que reportan las víctimas de maltrato, reduciendo así también la suicidabilidad y amortiguando los efectos de los posibles trastornos que puedan desarrollar en el futuro.

Para comprobar la eficacia y poder que puede tener el propósito sobre el significado en la vida actuando como mecanismo de protección, Kashdan et al. (2013) llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo era comprobar si existían diferencias en el propósito de las personas con y sin trastorno de ansiedad social.

Para ello contaron con una muestra de 38 pacientes con TAS, de los cuales 25 fueron mujeres, y con 38 individuos sanos en el grupo control, entre los que había 24 mujeres. Había representadas varias razas, (afroamericana, blanca, latina, otras) siendo la más común en este caso la blanca, con una representación del 53,8%. La edad media de los participantes fue de 28,98 años.

Hicieron uso de la Escala de Interacción Social y Ansiedad de Mattick y Clarke (1998) para medir la gravedad de los síntomas clínicos. El grupo TAS obtuvo una mayor puntuación en ansiedad social y una autoestima y significado en la vida más bajas, con respecto al grupo control, además de menor nivel de esfuerzo y progreso hacia un propósito y menor nivel de emociones positivas.

Sin embargo, comprobaron que los días en que los pacientes con TAS se esforzaban o progresaban en un propósito, sus niveles de autoestima, significado y emociones positivas se incrementaban, por lo que parece que el bienestar está vinculado a las acciones orientadas a un propósito.

Se trata de un hallazgo unidireccional, es decir, un elevado bienestar diario en personas con TAS no influye en su esfuerzo y progreso hacia un propósito.

Por tanto, el esfuerzo hacia un propósito en la vida es variable y se puede modificar

Por todo esto, Kashdan et al., sugieren el trabajo con el propósito de estas personas para así conseguir aumentar su bienestar y conseguir la mejoría de los síntomas del trastorno. Para ello proponen el empleo de diarios para así evaluar cuál es la reacción que tiene cada uno ante los eventos diarios.

Igualmente, este tipo de estrategia sería válida a la hora de trabajar con víctimas de maltrato, ya que el objetivo principal con ellos es el mismo, el aumento del bienestar, la motivación y del autoestima.

4.5.2. Otras terapias

4.5.2.1. Meditación o mindfulness.

El desarrollo de la identidad personal y las conexiones interpersonales son fundamentales para establecer un sentido en la vida (Steger, Beeby, Garrett, & Kashdan, 2013).

El inicio de la edad adulta es una etapa clave para el análisis e intervención en los factores implicados en el desarrollo de la identidad. El no desarrollo de una identidad personal fuerte se asocia con problemas de salud mental y reducidos niveles de bienestar, además de conllevar al fracaso a la hora de establecer un significado vital.

Bloch et al. (2017) apuestan por la atención plena como antídoto ante bajos niveles de significado en la vida. Para ello, llevaron a cabo un estudio en el que miden los niveles de atención plena (o mindfulness) y su relación con el significado en la vida en adultos emergentes.

Mindfulness o atención plena, se ha definido como: “Conciencia centrada en el presente, no elaborativa, no crítica, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo de atención se reconoce y acepta como es” (Bishop et al. 2004) (Citado en Blochet al., 2017).

Parece que existe una asociación bastante potente entre el significado en la vida y la satisfacción vital durante el periodo en el que las personas buscan de forma activa el significado, pero no existe tal relación en individuos que no se encuentran en este proceso de búsqueda. Estos datos fueron hallados por Steger, oishi y kesebir (2011), quienes concluyeron que la relación entre la presencia de significado en la vida y la satisfacción vital está mediada por la búsqueda de significado.

Existen cuatro procesos que parecen ser la clave para el empleo del mindfulness, y que pueden ayudar a la consecución de la atención plena: comprensión, aceptación de los hechos como son, promover la relajación y expansión del yo.

Bloch et al. (2017) proponen cuatro elementos importantes que pueden desarrollar el significado en la vida a través del mindfulness, con los que correlaciona positivamente: relaciones interpersonales de calidad, crecimiento personal, salud y bienestar y creencias existenciales o religiosas

- Relaciones interpersonales de calidad, esto requiere la capacidad de autorregulación y autocontrol, saber gestionar los sentimientos de apego así como la ansiedad o soledad.
- Crecimiento personal o autorrealización, empujando a la persecución de aspiraciones intrínsecas y extrínsecas.
- Salud y bienestar, sobre los que la atención plena tiene efecto positivo, asociándose con menor estrés y menor alteración del ánimo.
- Creencias existenciales y religiosas. La atención plena proporciona mayor seguridad existencial, además de aumento significativo en las creencias religiosas y espirituales, dando lugar a una mayor conexión interpersonal, intrapersonal y transpersonal.

A pesar de la importancia que tiene a nivel personal y de relaciones esta técnica, son pocos los investigadores que han estudiado hasta ahora su eficacia en la relación existente entre el mindfulness y el significado en la vida. La investigación más reciente que se centra en esto es la llevada a cabo por Bloch et al. hace dos años.

El objeto de este estudio era analizar el efecto que producía la meditación sobre la atención plena y el significado en la vida en 205 estudiantes universitarios estadounidenses, cuya edades variaban entre 18 y 36 años.

El interés principal de los investigadores era observar la correlación entre las 5 facetas de la atención plena y las dos dimensiones del significado en la vida, presencia y búsqueda de este, al inicio y a lo largo del curso.

La primera hipótesis planteada fue la correlación positiva entre las cinco facetas entre ellas y estas con la presencia de significado, y negativamente con la búsqueda de significado en la vida. La segunda hipótesis que plantearon fue, que los estudiantes que asistieron al curso de meditación presentarían con posterioridad, mayor atención y presencia de significado, así como una disminución en la búsqueda de este durante del curso.

Para ello, los participantes completaron el Cuestionario de Significado en la Vida, la cual mide la presencia de significado y la búsqueda de este, aportando de esta forma información acerca de lo involucrados y motivados que están los individuos en el enfoque de su significado vital.

También completaron el Cuestionario de atención plena de cinco facetas.

En la primera parte del curso, la parte didáctica, todos los participantes asistieron a conferencias sobre prácticas budistas tradicionales y adaptaciones contemporáneas e investigación actual. Para la parte experimental, se reunieron en grupos de 20 personas una vez a la semana unos, 50 minutos, en el laboratorio.

En el laboratorio se les instruía en meditación sentada, caminando, ejercicios de respiración y exploración corporal, entre otras prácticas contemplativas.

Los individuos se sometieron a evaluación tres veces durante el curso, al inicio, a mitad de semestre y al final. Se les pidió además que fueran registrando el tiempo que dedicaban a la práctica de estas técnicas fuera de clase.

En general, los resultados fueron los esperados. Todas las facetas de atención plena, a excepción de la observación y no juzgar, tuvieron correlaciones positivas significativas entre ellas, lo que está relacionado con los resultados realizadas con anterioridad a esta. Estas facetas pueden correlacionar de forma negativa en personas sin experiencia en meditación.

La segunda hipótesis también es aceptada, ya que se puede observar como las cinco facetas correlacionan positivamente con el significado en la vida, tanto con el elemento de propósito como con la comprensión, por lo que la atención plena se relaciona con la búsqueda de propósitos como con el sentido vital.

Habría que prestar especial atención a las facetas que no correlacionan positivamente, como es el caso de no juzgar, ya que para la búsqueda de significado se requiere un pensamiento crítico, por lo que esta faceta podría impedir este proceso.

Estos datos apoyan la teoría de Steger, Beeby, et al. (2013), la cual sostiene que una “mayor atención plena mejora la capacidad para establecer un significado en la vida”.

En resumen, durante el estudio, las cinco facetas de la atención plena aumentaron significativamente, por lo que da credibilidad al entrenamiento de estas mediante distintos métodos para conseguir su incremento y manejo. Este aumento de atención fue acompañado además de un aumento del significado en la vida de forma significativa.

Una observación que contrasta con esta última afirmación, es la tendencia a la disminución de los niveles de significado en la vida. Este hecho tiene que ver con lo expuesto en 2009 por Cohen y Miller, quienes plantearon que la práctica prolongada en el tiempo de la atención, podría conducir a la disminución en la búsqueda de significado vital.

En general, se puede declarar la importancia del entrenamiento en mindfulness como una buena técnica a través de la cual incrementar los niveles de significado en la vida.

Por tanto, la atención plena correlaciona con la búsqueda de aspiraciones como con el sentido vital.

4.5.2.2. Simulación mental.

La simulación mental o auto-proyección consiste en ocupar psicológicamente un tiempo diferente (del pasado o del futuro), un espacio diferente, una realidad hipotética o una experiencia subjetiva diferente (Waytz, A. et al., 2015).

Las formas específicas de simulación son un buen aliado para trabajar con el bienestar y la se asocian con un mayor significado en la vida.

Se pueden diferenciar dos formas de simulación: temporal y espacial.

Dentro de la simulación temporal se incluyen retrospección y prospección. La retrospección nostálgica hace referencia a la reflexión sobre eventos emocionales del pasado. Son varios los autores que han demostrado que este proceso amortigua los efectos de las amenazas existenciales, aumentando así el significado (Routledge et al., 2013).

Por otro lado, la prospección orientada, consiste en la proyección mental más allá del momento actual, es decir, pensar de forma positiva sobre el futuro, de forma que la percepción de eventos específicos mejore. El planteamiento del futuro hace que la vida sea percibida como más significativa, esto se debe a un pensamiento esperanzador autoinformado (Wade-Benzoni, 2012).

Por último, el pensamiento contrafactual tiene que ver con la imaginación alternativa de cómo podrían haber sucedido eventos pasados específicos (Hershfield, George, y Galinsky, 2013; Lindberg, Markman, y Choi, 2013), mejorando el significado percibido de dichos eventos.

Por ejemplo, la imaginación contrafactual de que la relación con alguna persona de tu entorno podría no haber surgido (Kray, George et al., 2010) (Citado en Waytz, A. et al., 2015) o imaginar que cierta persona no hubiera nacido (Heintzelman, Christopher, Trent y King, 2013), mejora la percepción de esta.

Dentro de la simulación espacial se encuentra el auto-distanciamiento. Al igual que la simulación temporal, esta mejora el significado relacionado con eventos específicos.

Consiste en la adopción de una perspectiva en tercera persona sobre eventos personales del pasado, dando una visión objetiva de los hechos, como si el yo se convirtiera en otro (Kross y Ayduk, 2011). Las personas que aplican el autodistanciamiento de forma natural frente a una perspectiva autoinmersiva, presentan una gran capacidad de dar sentido a eventos hostiles o adversos, manifestando una reducción de la angustia emocional y fisiológica y, mejorando de esta forma el significado asociado a ellos.

La simulación de estados mentales de una agente metafísico por medio de la religión o, incluso, la simulación del estado mental de un objeto inerte da la oportunidad a las personas de desviar el significado de eventos específicos.

A pesar de la existencia de varios estudios y del apoyo de numerosos teóricos, aún no se ha probado explícitamente la relación directa entre simulación y significado.

5. Conclusiones.

Aunque el significado y el propósito en la vida son dos elementos esenciales para conseguir el bienestar, tanto físico como mental, hasta hace relativamente poco tiempo los estudios dirigidos a su estudio tenían poca amplitud, es decir, las afecciones y eventos vitales sobre los que se habían aplicado estos términos eran escasos. Hoy en día existe una mayor concienciación acerca de su relevancia, y cada vez se amplía más el campo de aplicación

En el presente estudio se muestran diferentes estudios en los que se evalúan las consecuencias que tienen algunos factores que afectan de forma negativa al significado, además de algunas terapias alternativas con las que se están trabajando en la actualidad para aumentar el significado en la vida de las personas.

En el presente estudio se muestran los resultados obtenidos en cuanto a la repercusión que tiene sobre el significado haber experimentado un evento adverso a una temprana edad, como es el maltrato infantil, y las consecuencias que tienen este tipo de circunstancias estresantes sobre la persona.

Así pues, se puede observar como el maltrato o abuso durante la infancia se asocia con sintomatología depresiva, desesperanza y baja autoestima durante la edad adulta. Estos factores actúan disminuyendo los niveles de significado en la vida, además de predisponer el surgimiento de algunos trastornos psiquiátricos persistentes y generalizados.

Por otro lado, haber estado expuesto a situaciones estresantes duraderas puede tener efectos nocivos sobre la salud, implicando un peor funcionamiento del sistema inmunológico. Los datos obtenidos al estudiar la relación existente entre estrés y salud indican que este malestar se debe en parte a una disminución en el significado.

Es importante tener en cuenta tanto los factores de riesgo como los factores de protección presentes, ya que pueden ser clave tanto en el desarrollo de trastornos psiquiátricos como en la aparición de una crisis de significado. Las víctimas de maltrato tienen mayor predisposición a ello, ya que, como se ha dicho con anterioridad, presentan niveles inferiores de autoestima y esperanza, por lo que llegar a este estado de sufrimiento por falta de sentido o significado en la vida es mucho más rápido y sencillo.

Se cree que el propósito en la vida actúa como un mecanismo de resiliencia ante la adversidad, como la aparición de un trastorno, por lo que la mejor forma de aumentar el significado sería trabajando a través de él.

Las investigaciones futuras han de focalizarse en la mejora de los niveles de estrés y, por tanto los indicadores biológicos de salud, deberían de orientarse más al refuerzo o búsqueda de significado y al cumplimiento de propósitos para ello.

Referencias.

- García, J., Marco, J.H., & Pérez, S.. (2014). Predicting role of the meaning in life on depression, hopelessness, and suicide risk among borderline personality disorder patients.. *Universitas Psychologica*, 13, No 4, pp. 1545-1555.
- Van Tongeren, D.R.; Hill, P.C.; Neal Krause, N.; Ironso, G.H; Pargament, K.I.. (2017). The mediating role of meaning in the association between stress and health. *The Society of Behavioral Medicine*, 51, pp. 775-781.
- Weibel, S; Vidal, S; Olié, E.; Hasler, R.; Torriani, C.; Prada, P.; Courtet, P.; Guillaume, S.; Perroud, N.; Huguelet, P.. (2017). Impact of child maltreatment on meaning in life in psychiatric patients. *Elsevier*, 251, pp. 204-211.
- Schnell, T.; Gerstner, R.; Krampe, H.. (2018). Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression.. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention.*, 39, No 4, pp. 294- 303.
- Kashdan, Todd, B; McKnight, Patrick E.. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder.. *Emotion*, 13, No 6, pp. 1150-1159.
- Waytz, A.; Hershfield, H.E.; Tamir, D.I.. (2015). Mental simulation and meaning in life.. *Journal of Personality and Social Psychology.*, 108, No 2, pp. 336-355.
- Bloch, J.H.; Farrell, J.E.; Hook, J.N.; Van Tongeren, D.R.; Penberthy, J.K.. (2017). The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life.. *Spirituality in Clinical Practice.*, 4, No 2, pp. 100-112.
- Steger, F. . (2012). Making meaning in life.. *Psychological Inquiry.*, 23, pp. 381-385.
- Heintzelman. S.J., & King, L.A.. (2014). (The Feeling of) Meaning-as-Information. *Personality and Social Psychology Review*, 18, pp. 153-167.

Erten, S.. (2014). Teaching Fillers and Students' Filler Usage: A Study Conducted at ESOGU Preparation School,. *International Journal of Teaching and Education*, 2, No 3, pp. 67-79.

Vachon, C.M., et al. (2015). Inherited Mutations in 17 Breast Cancer Susceptibility Genes Among a Large Triple-Negative Breast Cancer Cohort Unselected for Family History of Breast Cancer. *Journal of clinical oncology.*, 33, No 4, pp. 304-311.

Stoltenborgh, M., et al . (2012). The Universality of Childhood Emotional Abuse: A Meta-Analysis of Worldwide Prevalence. *Journal of aggression, maltreatment & trauma.*, 21, pp. 870-890.

Huguelet,P., et al. (2017). Impact of child maltreatment on meaning in life in psychiatric patients. *Elsevier*, 251, pp. 204-211.

Martela, F., & Steger, M.F.. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The journal of positive psychology.*, 11, pp. 531-545.

Cohen, J.A., Mannarino, A.P., & Deblinger, e.. (2016). Treating trauma and traumatic grief in children.. Nueva York: The Guilford Press.

Schnell, T.. (2017). Brilliant: But What For? Meaning and Subjective Well-Being in the Lives of Intellectually Gifted and Academically High-Achieving Adults. *Journal of happiness studies.*, 18, pp. 1459-1484.

Kleiman, E.M., & Beaver, J.K.. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Elsevier*, 210, pp. 934-939.

Sinclair, S., Bryan, C.J., & Bryan, A.O.. (2016). Meaning in Life as a Protective Factor for the Emergence of Suicide Ideation That Leads to Suicide Attempts Among Military Personnel and Veterans With Elevated PTSD and Depression . *International journal of cognitive therapy.*, 9, No 1, pp. 87-98.

Routledge, C. et al.. (2015). Finding meaning through emotional understanding: emotional clarity predicts meaning in life and adjustment to existential threat. *Motivation and emotion.*, 39, pp. 973-983.