

## **Adultos mayores y sentido de vida: Breve propuesta de un plan de psicoterapia humanista existencial**

Gema Nicole Quijije Quijije

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6361-3651>

Correo: [gquijije5595@utm.edu.ec](mailto:gquijije5595@utm.edu.ec)

Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador.

Jorge Guillermo Cedeño Meza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4898-3096>

Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador.

**Recibido: 30-07-2025 – Aceptado: 04/09/2025 – Publicado: 05/12 /2025**

### **Resumen**

El presente trabajo de investigación aborda los desafíos significativos que impactan directamente en la percepción del sentido de vida en los adultos mayores, incluyendo la pérdida de roles sociales, las transformaciones en las dinámicas familiares, las limitaciones físicas y el inevitable encuentro con la propia mortalidad. El objetivo estuvo dirigido a analizar el nivel de sentido de vida en los adultos mayores y la propuesta de un plan de psicoterapia humanista existencial. La metodología empleada fue mixta cuantitativa con diseño no experimental y transversal y alcance descriptivo. La muestra fue compuesta por 75 adultos mayores, con una edad comprendida entre los 65 y 80 años. Se empleó una encuesta que incluyó variables sociodemográficas y la Escala PIL (Purpose in Life) como instrumento principal. Entre los principales resultados se evidenció que el 26% de los adultos mayores presenta una ausencia de sentido de vida, el 23% muestra una presencia de sentido, mientras que un significativo 50% se ubica en una categoría de indefinición del sentido. Este alto porcentaje de indefinición sugiere la existencia de una población vulnerable a experimentar confusión existencial, lo cual puede incidir negativamente en su bienestar emocional y psicológico. Como principal aporte de la investigación consiste en la propuesta del plan de psicoterapia. La propuesta fue valorada por criterios de especialistas, quienes coinciden en que el plan resulta pertinente, coherente con el enfoque humanista existencial y adaptable en escenarios clínicos y comunitarios similares.

**Palabras clave:** adultos mayores; enfoque humanista existencial; sentido de vida; bienestar psicológico; Test PIL

## **Older adults and the meaning of life: A brief proposal for an existential humanistic psychotherapy plan**

### **Abstract**

This research addresses the significant challenges that directly impact older adults' perception of meaning in life, including the loss of social roles, changes in family dynamics, physical limitations, and the inevitable encounter with mortality. The objective was to analyze the level of meaning in life among older adults and propose a plan for existential humanistic psychotherapy. The methodology employed was a mixed quantitative-qualitative approach with a non-experimental, cross-sectional design and descriptive scope. The sample consisted of 75 older adults, ranging in age from 65 to 80 years. A survey that included sociodemographic variables and the PIL (Purpose in Life) Scale was used as the primary instrument. Among the main results, it was evident that 26% of older adults experience a lack of meaning in life, 23% experience a lack of meaning, while a significant 50% fall into the category of lack of meaning. This high percentage of meaninglessness suggests the existence of a population vulnerable to experiencing existential confusion, which can negatively impact their emotional and psychological well-being. The main contribution of the research is the proposed psychotherapy plan. The proposal was evaluated by specialists, who agreed that the plan is relevant, consistent with the existential humanist approach, and adaptable to similar clinical and community settings.

**Keywords:** Older adults; existential humanist approach; meaning of life; psychological well-being; PIL Test

## **Introducción**

Los adultos mayores atraviesan una etapa determinante en el ciclo vital, caracterizada por transformaciones profundas a nivel físico, psicológico y social. En este periodo, las personas mayores enfrentan una serie de desafíos que pueden afectar significativamente su bienestar y percepción del sentido de vida (Cojucoru, Soponaru, Muntele-Hendres, Ceobanu, 2025; Lopez, Pérez-Rojo, Noriega, Sánchez-Cabaco, Sitges, Bonete, 2024). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024), el proceso de la vejez saludable implica la preservación de las capacidades funcionales que permiten mantener una buena calidad de vida. Sin embargo, la realidad de esta etapa suele estar marcada por la pérdida de roles sociales, cambios en la dinámica familiar, limitaciones físicas y el encuentro inevitable con la propia mortalidad.

Estos factores no solo inciden en la salud física y emocional del adulto mayor, sino que impactan de manera directa en la construcción o debilitamiento del sentido de vida. En este marco, Martínez y González (2020) destacan que la percepción del sentido de vida se ve comprometida cuando el individuo experimenta rupturas en sus vínculos, deterioro funcional y una creciente conciencia sobre la finitud de la existencia. A pesar de ello, esta etapa también puede convertirse en una oportunidad privilegiada para la reflexión, el balance vital y la resignificación del pasado, lo cual puede enriquecer la experiencia subjetiva del presente. En palabras de Frankl (2015), “El hombre que se levanta cada mañana preguntándose por el sentido de su vida, tiene más posibilidades de soportar cualquier adversidad que aquel que no encuentra ninguna razón para vivir” (p. 109).

En algunos contextos la etapa que atraviesan los adultos mayores continúa siendo percibida, como un período terminal, cargado de temores e incertidumbres frente al deterioro progresivo de las capacidades físicas y emocionales. En consecuencia, diversos estudios tanto a nivel internacional como nacional han evidenciado altos niveles de soledad, aburrimiento, frustración e impotencia entre los adultos mayores, especialmente cuando carecen de actividades significativas que les permitan mantenerse activos, vinculados y emocionalmente comprometidos con su entorno (Camargo y Chavarro, 2023).

Frente a este panorama, la psicoterapia humanista existencial se presenta como un

enfoque altamente pertinente para atender las necesidades emocionales y existenciales propias de esta etapa de vida (Molina, 2021). Este enfoque reconoce la búsqueda de sentido como una motivación fundamental del ser humano y ofrece herramientas para que los adultos mayores puedan resignificar sus experiencias, conectar con sus valores personales y reconstruir un proyecto vital coherente y esperanzador (Cojucoru, Soponaru, Muntele-Hendres, Ceobanu, 2025). Instrumentos como el *Purpose in Life Test* (PIL), desarrollado por Crumbaugh y Maholick (1964), han demostrado su utilidad en la evaluación de la vivencia del sentido de vida, constituyéndose en un referente válido para valorar el impacto de las intervenciones terapéuticas en esta población.

La versión argentina del PIL ha demostrado una adecuada coherencia interna y una estructura estable y robusta en diversas muestras etarias. En particular, en poblaciones adultas mayores argentinas, se observó que el instrumento conserva coeficientes de fiabilidad superiores a 0,65 en la mayoría de sus dimensiones, lo que confirma su consistencia y validez en la medición del sentido de vida (Góngora et al., 2022).

La pertinencia de esta investigación se sustenta en evidencias empíricas provenientes de distintos contextos. Por ejemplo, Condis et al. (2021), en un estudio realizado en Cuba, reportaron problemáticas vinculadas a la ausencia de propósito vital en adultos mayores semi-institucionalizados. De manera complementaria, en Ecuador se ha evidenciado una relación significativa entre la jubilación, la viudez, el aislamiento social y la disminución en los niveles de autoestima y calidad de vida (García y Lara, 2022).

A partir de estos hallazgos, el presente trabajo tiene como objetivo analizar el nivel de sentido de vida en una muestra de Adultos mayores y la propuesta de un breve plan de psicoterapia humanista existencial. La propuesta está orientada al fortalecimiento del bienestar emocional en personas mayores; contribuyendo a la construcción de una sociedad más inclusiva y consciente del valor inherente, siendo una etapa de desarrollo continuo desde un enfoque humanista existencial.

## Materiales y Métodos

La presente investigación se enmarca dentro de un diseño no experimental, transversal, con un enfoque mixto cuanti-cualitativo. Esta elección metodológica responde a la necesidad de evaluar la percepción del sentido de vida mediante un instrumento que permite tanto la recolección de datos cuantificables como la interpretación de respuestas subjetivas. En su dimensión cuantitativa, el estudio emplea una escala ordinal que organiza los datos numéricos según un patrón estructurado de calificación, mientras que, desde la perspectiva cualitativa, se consideran aspectos interpretativos derivados de secciones del instrumento con respuestas abiertas o subjetivas.

Se emplearon los métodos inductivo-deductivo y descriptivo. El primero permitió analizar el fenómeno desde casos particulares hacia formulaciones generales, y viceversa, mientras que el método descriptivo facilitó la descomposición del objeto de estudio para su comprensión integral a través de su análisis y síntesis. Asimismo, el estudio incorporó un enfoque de Investigación Acción Participativa (IAP), lo cual favoreció una intervención contextualizada y colaborativa con la población objetivo.

El campo de estudio se centró en personas adultas mayores del Cantón Junín, provincia de Manabí. La población total estuvo conformada por 75 adultos mayores, siendo esta también la muestra del estudio, dado el acceso completo a los participantes. Los adultos mayores formaban parte del Programa de Espacios de Socialización y Encuentro, desarrollado en tres comunidades rurales del cantón Junín, con edades comprendidas entre los 65 y 80 años.

El desarrollo de la investigación se estructuró en tres fases:

**Fase I:** Revisión bibliográfica exhaustiva para establecer los fundamentos teóricos del enfoque humanista existencial en relación con el sentido de vida.

**Fase II:** Aplicación del instrumento Purpose in Life Test (PIL), seguido de la recolección, interpretación y análisis de los datos obtenidos.

**Fase III:** Elaboración de un breve plan de psicoterapia humanista existencial, basado en los hallazgos previos, y su validación por juicio de expertos en el área de Psicología y Gerontología.

Para la recolección de datos, se aplicaron dos instrumentos principales: una encuesta sociodemográfica y el Test de Propósito de Vida (PIL).

### ***Encuesta sociodemográfica***

Se elaboró y aplicó una encuesta con el fin de obtener información básica sobre las características de la población participante. Las variables consideradas incluyeron: edad, sexo, soporte emocional, nivel educativo y nivel socioeconómico. Estos datos permitieron contextualizar los resultados del test y explorar posibles relaciones entre las variables sociodemográficas y el sentido de vida percibido.

### ***Test de Propósito de Vida (PIL)***

Se utilizó el *Purpose in Life Test (PIL)*, en su versión validada en Argentina por Gottfried (2016). Este instrumento, ampliamente empleado para medir el sentido de vida, está compuesto por 20 ítems estructurados en una escala tipo Likert de 7 puntos, que va de 0 a 7. La puntuación total posible es de 0 a 140 puntos.

La interpretación de los puntajes fue dividida por los autores en tres rangos:

***Presencia de sentido de vida:*** 106 a 140 puntos.

***Indefinición respecto al sentido de vida:*** 90 a 105 puntos.

***Ausencia de sentido:*** 0 a 89 puntos.

El test cuenta con una estructura factorial compuesta por tres dimensiones:

***Percepción de sentido:*** Evalúa la identificación de motivos y razones para vivir, así como la valoración general de la vida. Está conformada por 11 ítems, con una puntuación máxima posible de 77 puntos.

***Vivencia de sentido:*** Se refiere a la experiencia subjetiva de vivir con plenitud, destacando aspectos positivos del día a día. Incluye 5 ítems, con una puntuación máxima de 35 puntos.

***Actitud ante la muerte:*** Analiza el modo en que la persona enfrenta el destino, el sufrimiento y la muerte como parte inevitable de la existencia. Consta de 4 ítems, y su puntuación máxima es de 28 puntos.

En el presente estudio, los resultados de las dimensiones fueron tabulados sumando los puntajes obtenidos en cada pregunta por dimensión. Posteriormente, se calculó el promedio porcentual dividiendo el total obtenido por cada participante en cada dimensión entre el puntaje máximo correspondiente a esa dimensión. Esta metodología permitió analizar el nivel de sentido de vida percibido de forma diferenciada y más precisa en cada una de sus dimensiones.

## **Resultados**

El análisis de resultados se fundamentó en los datos obtenidos mediante una encuesta estructurada que incorporó variables sociodemográficas y la Escala PIL como instrumento principal para la evaluación del sentido de vida en adultos mayores. Esta aproximación metodológica permitió una comprensión integral de los factores que influyen en la percepción del propósito vital en esta población específica.

Los hallazgos revelan una distribución etaria caracterizada por una mayor concentración de participantes en rangos de edad avanzada. El 53% de los adultos mayores se ubicó en el rango de 74 a 80 años, mientras que el 43% correspondió al grupo de 65 a 73 años. Esta distribución resulta particularmente relevante, ya que la edad avanzada puede influir significativamente en la percepción del sentido de vida, considerando factores como la proximidad a la finitud, los cambios en la salud física y las transiciones vitales características de esta etapa.

El análisis del soporte emocional evidenció una diferencia marcada en la estructura de apoyo social. Una proporción considerable (80%) de los participantes reportó vivir acompañado, ya sea con familiares, amigos u otras figuras significativas, configurando así una red de soporte emocional activa. Por otro lado, el 20% manifestó una situación de aislamiento social, viviendo solos y con escaso o nulo apoyo emocional. Este hallazgo adquiere relevancia crítica al considerar que el soporte social constituye un factor protector fundamental para el bienestar psicológico y la construcción del sentido de vida.

La caracterización socioeconómica reveló una marcada prevalencia de condiciones de vulnerabilidad económica. El 63% de los encuestados se identificó como perteneciente a un estrato de bajos recursos, mientras que el 37% reportó un nivel socioeconómico medio. Esta distribución sugiere que las limitaciones económicas pueden constituir un factor determinante en las oportunidades de desarrollo personal, el acceso a servicios especializados y, consecuentemente, en la percepción del valor y propósito vital.

Los resultados obtenidos a través de la Escala PIL evidenciaron una distribución heterogénea del sentido de vida entre los participantes. El hallazgo más significativo corresponde al 51% de adultos mayores que se ubicaron en la categoría de indefinición del

sentido, lo que indica una ausencia de claridad respecto a su propósito vital sin llegar a una carencia total del mismo. Esta proporción sustancial sugiere la existencia de una población en riesgo de experimentar confusión existencial, condición que puede incidir negativamente en su bienestar emocional y psicológico.

Por otro lado, el 26% de los participantes presentó una ausencia de sentido de vida, mientras que únicamente el 23% evidenció una presencia clara del mismo. Esta distribución indica que aproximadamente la mitad de la población estudiada ( $51\% + 26\% = 77\%$ ) experimenta algún grado de dificultad en la definición o experimentación de su propósito vital, lo que representa un área de preocupación para la intervención (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Resultados Generales del Test PIL.*

<b>Sentido de vida</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>
<b>Ausencia de sentido</b>	20	26	26
<b>Indefinición</b>	38	51	51
<b>Presencia de sentido</b>	17	23	23
<b>Total</b>	75	100,0	100,0

El análisis de la distribución etaria reveló patrones significativos en relación con el sentido de vida. Los participantes del grupo de 65-70 años mostraron una distribución favorable, con 9 personas (53%) evidenciando presencia de sentido y ninguna registrando ausencia del mismo. El grupo de 71-75 años presentó una distribución parecida, con 8 participantes (33%) con presencia de sentido y solo 1 (4%) con ausencia. El grupo que más llama atención es el de 76-80 años con 19 adultos mayores con ausencia de sentido y 15 don indefinición de sentido.

El hallazgo más significativo se observó en el grupo de 76-80 años, donde se concentró la casi totalidad de casos de ausencia de sentido (19 participantes) y un grupo representativo en indefinición de sentido (15 participantes).

Este patrón sugiere que más se avanza en la edad, se verifica una mayor pérdida del sentido de la vida, se puede inferir que aquellos adultos mayores en indefinición de sentido al ir avanzando en la edad manifestarán una pérdida del sentido de la vida lo cual influenciaría en su

bienestar y calidad de vida. (ver Tabla 2).

**Tabla 2**

*Edad y resultados generales del PIL*

<b>.Edad</b>	<b>Ausencia de sentido</b>	<b>%</b>	<b>Indefinición</b>	<b>%</b>	<b>Presencia de sentido</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>
<b>65-70</b>	0	0	8	47	9	53	17
<b>71-75</b>	1	4	15	63	8	33	24
<b>76-80</b>	19	56	15	44	0	0	34
<b>TOTAL</b>	20		38		17		75

De forma integral en los resultados sociodemográficos la distribución por sexo reveló diferencias notables en la percepción del sentido de vida. Las mujeres representaron el 70,7% de la muestra total, evidenciando una mayor diversidad en sus respuestas, presentando presencia de sentido y ausencia del mismo. Los hombres, aunque constituyen una proporción menor, mostraron una concentración más alta en la categoría de indefinición y menor prevalencia de presencia de sentido.

El análisis del soporte emocional evidenció que el 80% de los participantes vive con compañía, mientras que el 20% experimenta aislamiento social. Aunque la mayoría de los casos de ausencia de sentido se presentaron en personas con compañía (16 casos), proporcionalmente, aquellos sin compañía mostraron una distribución más equilibrada, con el 33,3% evidenciando presencia de sentido, lo que sugiere posibles mecanismos de adaptación individual.

La distribución educativa mostró que el 52% de los participantes completó educación primaria, el 34,7% no tuvo acceso a instrucción formal, y solo el 13,3% alcanzó nivel secundario. Los participantes con educación secundaria evidenciaron la proporción más favorable (40% con presencia de sentido), mientras que aquellos sin instrucción presentaron mayor vulnerabilidad (38,5% con ausencia de sentido).

El análisis socioeconómico reveló que el 64% de los participantes pertenece al nivel bajo, mostrando mayor prevalencia de ausencia de sentido, comparado con el nivel medio. El nivel medio evidenció una proporción más favorable de presencia de sentido, sugiriendo que la estabilidad económica puede constituir un factor protector para el desarrollo del propósito vital.

La dimensión percepción de sentido evidencia una media de 46,9 puntos (rango: 30-70) con una desviación estándar de 9,7, indicando una variabilidad considerable en las respuestas. Estos hallazgos sugieren que los adultos mayores evaluados mantienen una capacidad cognitiva relativamente preservada para identificar y reconocer las razones y motivos que otorgan significado a su existencia. Esta capacidad de percepción constituye un aspecto fundamental para la construcción del sentido de vida, ya que implica la habilidad para encontrar propósito y significado en las experiencias cotidianas.

La dimensión actitud ante la muerte evidenció la media de 23,04 puntos (rango: 16-28) con una desviación estándar de 2,694, mostrando la menor variabilidad entre las tres dimensiones. Estos resultados sugieren que una proporción considerable de adultos mayores mantiene una actitud ambivalente hacia la muerte, lo cual puede reflejar procesos de elaboración y aceptación en curso (ver Tabla 3).

**Tabla 3**

*Dimensiones del PIL.*

<b>Dimensiones</b>	<b>Rangos</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
<b>Percepción de sentido</b>	0-77	30	70	46,88	9,677
<b>Vivencia de sentido</b>	0-35	16	34	29,33	3,603
<b>Actitud ante la muerte</b>	0-28	16	28	23,04	2,694

En este marco, se plantea la propuesta de un plan psicoterapéutico humanista existencial diseñado para la población adulta mayor de la zona rural del cantón Junín, cuyo objetivo es fortalecer el sentido de vida a partir del reconocimiento de los desafíos propios del envejecimiento, la resignificación de experiencias pasadas, la redefinición de propósitos y la construcción de una perspectiva vital más plena y significativa. Este plan tiene sus principales características distintivas como la edad, el modo de relacionarse y las condiciones sociodemográficas, constituyéndose una herramienta estructurada y aplicable tanto en escenarios comunitarios como clínicos, con actividades orientadas a responder a las necesidades reales de los adultos mayores y a brindar un acompañamiento integral en su búsqueda de sentido.

La propuesta se enfoca en las tres dimensiones analizadas en relación al sentido de vida en los adultos mayores; la primera dimensión está orientada en fortalecer la percepción del sentido mediante sesiones dirigidas al autoconocimiento, la clarificación de valores y la resignificación de experiencias pasadas. En este eje se incluyen sesiones como Autoconciencia y Aceptación Existencial, Descubrimiento del Propósito Vital y Trascendencia y Proyecto de Sentido, cuyos objetivos están direccionados a que el adulto mayor identifique su historia, sus motivaciones y el legado que desea construir, facilitando así la conexión con una dirección vital clara y significativa.

En cuanto a la vivencia de sentido, se busca que los adultos mayores experimenten activamente bienestar, conexión y realización a través de espacios de expresión y encuentro. Aquí se integran sesiones como Fortalecimiento de Vínculos Significativos, Expresión Creativa y Autorrealización y Agradecimiento y Reencuentro con lo Valioso, donde se promueve el cultivo de vínculos, la creatividad y la gratitud, elementos que potencian la experiencia cotidiana de sentido. Finalmente, la dimensión de actitud ante la muerte se aborda en sesiones como Afrontando mis Pérdidas e Integración de la Finitud, donde se invita a los participantes a aceptar la pérdida y la muerte como parte de la existencia, incentivando una postura serena y trascendente.

## Discusión

En el presente estudio se utilizó la adaptación argentina del *Purpose in Life Test* (PIL) de Crumbaugh y Maholick, realizada por Gottfried (2016). Los ítems del instrumento mostraron una capacidad discriminativa significativa entre adultos mayores con altos puntajes en sentido de vida y aquellos con experiencias de vacío o indefinición, diferenciando de manera adecuada sus tres dimensiones fundamentales.

Los resultados evidenciaron que un 51% de los adultos mayores evaluados presentan una condición de indefinición en el sentido de vida (que podría derivar en una ausencia de sentido), mientras que un 26% manifiesta una ausencia clara del mismo. Esta alta proporción refleja una problemática existencial significativa que podría impactar negativamente en la salud mental, el bienestar emocional y la motivación para afrontar los desafíos propios de la etapa que atraviesan los adultos mayores.

Al hacer énfasis en el 23% de adultos mayores que presentaron presencia de sentido de vida en esta investigación, se evidencia que es posible mantenerlo fortalecido incluso en esta etapa del ciclo vital. Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Condis et al. (2021), quienes encontraron que 24% de adultos mayores semi-institucionalizados presentaron los puntajes más elevados en el PIL.

El análisis por grupos etarios reveló un panorama complejo, con predominio de la indefinición existencial (51 %) y de dificultades emocionales asociadas al propósito vital. Se identificó que la edad constituye un factor determinante, pues el grupo de 76 a 80 años mostró la mayor vulnerabilidad (56 % con ausencia de sentido y 0 % con presencia), en contraste con el grupo de 65 a 70 años, donde un 53 % manifestó presencia de sentido. Esta tendencia de deterioro progresivo plantea la necesidad de intervenciones diferenciadas: mientras los adultos de menor edad representan una ventana de oportunidad para el fortalecimiento preventivo, aquellos de mayor edad requieren estrategias centradas en la recuperación y resignificación existencial.

En concordancia con estos resultados, estudios latinoamericanos han reportado patrones similares de vulnerabilidad existencial en los adultos mayores. Salazar y Ospina (2020), en una

investigación realizada en Colombia, hallaron que los adultos mayores con bajos niveles de escolaridad y condiciones de salud deterioradas presentaban significativamente mayores dificultades para identificar un propósito vital, afectando su bienestar psicológico. Este hallazgo refuerza la importancia de contemplar la dimensión educativa y las condiciones contextuales como variables mediadoras clave en la construcción del sentido de vida, particularmente en contextos rurales o de alta vulnerabilidad social.

Sin embargo, la pérdida de sentido de vida no parece ser un fenómeno irreversible. Diversas investigaciones han demostrado la efectividad de intervenciones psicoeducativas y psicoterapéuticas orientadas a la reflexión personal y la construcción de vínculos significativos. En esta línea, Cáceres y Espinoza (2018) evidenciaron en Chile que la participación en programas grupales centrados en la biografía personal, los valores y la creación de vínculos significativos incrementó notablemente la percepción de sentido vital en los participantes, especialmente en aquellos mayores de 75 años. Este hallazgo permite matizar la aparente linealidad del deterioro existencial con la edad, en sintonía con los resultados del presente estudio.

Estos hallazgos muestran la necesidad de abordar no solo los aspectos cognitivos del sentido de vida, sino especialmente la dimensión experiencial, sugiriendo la implementación de estrategias que faciliten la experimentación emocional positiva, el redescubrimiento de propósitos vitales adaptados a las capacidades actuales, y el fortalecimiento de la resiliencia existencial. La consideración de variables como la edad, el nivel socioeconómico y educativo debe orientar la personalización de las intervenciones, reconociendo que cada grupo etario y sociodemográfico requiere aproximaciones específicas para el desarrollo y mantenimiento del sentido de vida.

En este contexto, se destaca la relevancia de un plan de psicoterapia humanista existencial “Redescubriendo mi sentido de vida” como una propuesta efectiva y contextualizada para fortalecer el sentido de vida en adultos mayores del cantón Junín. Su diseño responde a las necesidades reales de esta población, considerando no solo las particularidades del envejecimiento, sino también el entorno sociocultural rural en el que se encuentran. Su estructura permite un abordaje progresivo de aspectos fundamentales como la historia de vida,

la resignificación de emociones, los valores, el propósito y el cierre de ciclos, promoviendo así un proceso terapéutico integral. Esta propuesta no solo está enfocada para el bienestar emocional y la reafirmación del propósito vital, sino que también en la viabilidad en contextos comunitarios, ofreciendo un modelo replicable para profesionales de salud mental que atienden a poblaciones similares.

## **Conclusiones**

El análisis realizado de la literatura científica permitió establecer las principales regularidades teóricas sobre el objeto de estudio, donde el sentido de vida se constituye como un componente esencial para el bienestar emocional, además de la identificación al enfoque humanista existencial como una vía terapéutica eficaz para abordar la crisis de sentido en adultos mayores.

Los resultados revelaron que un grupo significativo de los adultos mayores presentan una indefinición respecto a su propósito vital y un porcentaje menor pero también representativo presentaron ausencia de sentido de vida, lo cual refleja un estado de vulnerabilidad emocional y existencial que requiere intervención psicológica oportuna para evitar el deterioro del bienestar.

El plan de psicoterapia humanista existencial planteado para fortalecer el sentido de vida en adultos mayores constituye una herramienta importante que integra el acompañamiento emocional, la exploración del propósito vital y la resignificación de experiencias en esta etapa.

Esta intervención, diseñada desde un enfoque integral y centrado en la persona ofrece un espacio terapéutico que permite transformar las crisis existenciales asociadas al envejecimiento en oportunidades para la reflexión, el crecimiento interior y la construcción de una vida con sentido.

## Referencias

- Lopez, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C. *et al.* Quality-of-life in older adults: its association with emotional distress and psychological wellbeing. *BMC Geriatr* **24**, 815 (2024).  
<https://doi.org/10.1186/s12877-024-05401-7>
- Cáceres, C., y Espinoza, M. (2018). Intervención psicológica centrada en sentido de vida en adultos mayores. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 5(1), 43-59.
- Camargo Rojas, C. M., & Chavarro Carvajal, D. A. (2023). El sentimiento de soledad en la población adulta mayor participante en centros de día en Bogotá, Colombia. *Horizonte Médico (Lima)*, 23(2). <https://doi.org/10.24265/horizmed.2023.v23n2.01>
- Condis, E., Arrabal, M., y Rodríguez, D. (2021). Sentido de vida en personas adultas mayores semi-institucionalizadas. *Humanidades médicas*, 21(3), 829–846.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202021000300829&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202021000300829&lng=es&tlng=es)
- Crumbaugh, J., y Maholick, L. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207. DOI: [10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u)
- Frankl, V. (2015). El hombre en busca de la felicidad. Editorial Heder.
- García, H., y Lara, J. (2022). Calidad de vida autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades* (17), 95-108. DOI: <https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
- Gottfried, A. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick, *Revista de Psicología*, 12(23).  
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/adaptacion-argentina-pil-test.pdf>
- Góngora, V., Castro, A., Zubieta, E., Andrade, M., Martínez, C., y Ocampo, C. (2022). Measuring purpose in life in Spanish-speaking countries: A test of measurement invariance of the Purpose in Life Test in Argentina, Colombia, and Ecuador. *Frontiers*

in *Psychology*, 13, 915729. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915729>

Martínez, M., y González, R. (2020). Sentido de vida en la vejez: una mirada desde la psicología positiva. *Revista de Psicología y Salud*, 30(2), 45–55. DOI: <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2020.30.2.231>

Molina Codecido, C. (2021). Sentido de vida en adultos mayores institucionalizados desde el enfoque Humanista-Existencial. *Actualidades en Psicología*, 35(131), 19–33. <https://doi.org/10.15517/ap.v35i131.42292>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030). <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy>

Salazar, S., y Ospina, M. (2020). Sentido de vida y calidad de vida en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en Medellín. *Revista CES Psicología*, 13(2), 40-56. DOI: <https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.4>

### Contribución de auditoría

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Gema Nicole Quijije Quijije
Curación de datos	Gema Nicole Quijije Quijije
Análisis formal	Gema Nicole Quijije Quijije
Investigación	Gema Nicole Quijije Quijije
Metodología	Gema Nicole Quijije Quijije
Administración del proyecto	Gema Nicole Quijije Quijije
Recursos	Gema Nicole Quijije Quijije
Supervisión	Jorge Guillermo Cedeño Meza
Redacción – borrador original	Gema Nicole Quijije Quijije

### Declaración de conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés respecto a esta investigación.

### Declaración de financiamientos

Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas.