

Propósito, Satisfacción y Proyecto de Vida: una relación dialéctica

Purpose, Satisfaction and Life Project: a dialectical relationship

Hernán Furman¹

Resumen

En este artículo teórico se revisan tres constructos implicados en una perspectiva salutogénica del ser humano y en la relación particular que mantiene con su propia vida: propósito o sentido en la vida, satisfacción con la vida y proyecto de vida. En primer lugar, se presenta una breve descripción de cada variable, para luego llegar a una articulación e integración entre ellas. Asimismo, se destaca el impacto que estos tres constructos psicológicos tienen en el desarrollo y devenir de la vida de cada persona, ya sea desde una perspectiva retrospectiva, presente o prospectiva.

Palabras clave

Propósito en la vida; sentido en la vida; satisfacción con la vida; proyecto de vida; salutogénesis.

Abstract

In this theoretical article, three constructs implied in a salutogenic perspective of the human being and in the particular relationship that it maintains with its own life are reviewed: purpose or meaning in life, life satisfaction and life project. Firstly, a brief description of each variable is presented, to later arrive at an articulation and integration between them. Likewise, the impact that these three psychological constructs have on the development and becoming of the life of each person is highlighted, whether from a retrospective, present or prospective perspective.

Keywords

Purpose in life; meaning in life; life satisfaction; life project; salutogenesis.

¹ Carrera de Psicología y Docente-Investigador en Universidad de Flores (UFLO). Ayudante de Cátedra en las siguientes asignaturas: Psicología de la Salud, Psicología del Desarrollo I y II y Psicopatología I. Correo de contacto: hernan.furman@uflo.edu.ar

El presente trabajo teórico propone revisar tres constructos que hacen a una visión salutogénica del ser humano y a su relación singular con su propia vida: propósito o sentido en la vida, satisfacción con la vida y proyecto de vida. Si bien en un principio puede pensarse una consonancia teórica entre los mismos, también existen diferencias que los separan. Por ejemplo, mientras que el impacto del propósito y el proyecto de vida pueden pensarse prospectivamente (Frankl, 2006; 2016; Garcés-Delgado et al., 2020), la satisfacción con la vida suele considerarse más bien en términos presentes y retrospectivos (Diener et al., 1985). En este sentido, el propósito y el proyecto de vida se vinculan, entre otras cosas, con las metas y objetivos planteados a futuro (Cazzabonne, 2019; Garcés-Delgado et al., 2020; Ribeiro et al., 2020; Simkin et al., 2018), mientras que la satisfacción con la vida se relaciona con la percepción o evaluación que se realiza sobre lo ya vivido (Diener et al., 1985; Olivera & Simkin, 2016).

En cuanto a los puntos de convergencia, si bien existe un abundante número de publicaciones que indagan en la relación entre el propósito y la satisfacción con la vida (Blau et al., 2019; Bronk et al., 2009; Heng et al., 2020; Prozzillo & Olivera, 2019; Ribeiro et al., 2020), no sucede lo mismo con la inclusión de la tercera variable propuesta. El proyecto de vida parece presentarse como un constructo menos delimitado conceptualmente (Suárez-Barros et al., 2018). No obstante, añade elementos que complejizan y profundizan esta constelación de variables salutogénicas centradas en la percepción y valoración singular de la propia vida, por ejemplo al poner el acento en el entramado social y colectivo en el que se encuentra inmersa toda persona (Garcés-Delgado et al., 2020; Goncalves y Segovia, 2018; Suárez-Barros et al., 2018).

Propósito o Sentido en la Vida

Tal y como lo expresó William Demon en su prólogo, el propósito en la vida es tan antiguo como el primer hombre que se cuestionó sobre la razón de su existencia (Bronk, 2014). Sin embargo, el ingreso de este constructo teórico en la agenda de interés de la psicología es fruto de la historia reciente: se debe a la experiencia de un notable médico austríaco que padeció el confinamiento en los campos de concentración durante la segunda guerra mundial (Allen, 2020; Bronk, 2014; Schimmoeller & Rothhaar, 2020). Viktor Frankl (2006; 2016) identificó y se ocupó de este constructo después de interrogarse por la existencia de algún sentido para tanto sufrimiento. Según su propia experiencia de vida, dicho sentido se explica mediante aquello que denominó "responsabilidad existencial". De acuerdo con su pensamiento, si bien no siempre se pueden elegir las circunstancias del destino, toda persona es responsable del modo en que desea vivirlas. Esta libertad espiritual

última de todo ser humano no puede serle arrebatada ni siquiera por las condiciones más trágicas y devastadoras. Asimismo, definió el propósito como la motivación más intrínseca y primera de la vida.

Es sabido que a lo largo de su obra Frankl utilizó de modo indistinto los términos "propósito" y "sentido" para referirse al mismo constructo (Bronk, 2014). De igual forma, este uso indiferenciado se advierte en la inmensa mayoría de los trabajos que se ocuparon de esta área de interés (Crumbaugh, 1968; McKnight & Kashdan, 2009; Molasso, 2006; Ribeiro et al., 2020; Schimmoeller & Rothhaar, 2020; Steger et al., 2008). Sin embargo, resulta habitual encontrarse en la literatura con una u otra denominación de acuerdo a la decisión de cada autor. A su vez, existe una línea de investigación que propone una diferenciación en el empleo de ambos términos, según la cual el propósito refiere a un compromiso con el mundo más amplio -más allá del *self*-, es decir, implica una intención de obrar en beneficio de otros -o lo que es lo mismo, por una causa mayor-, algo que lo diferenciaría de la mera asignación de sentido a la propia vida (Bronk et al., 2009; Bronk, 2012; Damon et al., 2003). Desde este punto de vista, el sentido sería un componente del propósito (Bronk et al., 2009). No obstante, pareciera no existir aún una discusión teórica lo suficientemente sólida y extendida que permita sostener dicha diferenciación.

En cualquier caso, propósito y sentido en la vida se encuentran íntimamente entrelazados e individualizarlos reporta una tarea compleja, como puede observarse en el trabajo de Steger et al. (2009). Estos autores, en el marco del estudio del ciclo vital, definen el sentido en la vida como el grado de comprensión y vislumbre del significado de la propia existencia, acompañado de la percepción de poseer un propósito, misión o meta. De igual forma, Hedberg et al. (2011) insisten sobre la estrecha relación entre ambos términos y agregan que la existencia de propósito o sentido en la vida de un individuo lo orienta en su búsqueda de comprender su lugar en el mundo, le brinda metas valiosas y relaciones significativas con otros, con la naturaleza e incluso con algo superior.

Por otra parte, también existen trabajos que describen las consecuencias de padecer un déficit de propósito en la vida y lo vinculan directamente con la tendencia a caer en la frustración y en el vacío existencial (Hedberg et al., 2011; Huamaní & Ccori, 2016; Schimmoeller & Rothhaar, 2020). Finalmente, cabe mencionar en estas líneas el trabajo revisionista de Ryff (1989; 2018), que incluye al propósito en la vida como uno de los seis componentes del llamado bienestar psicológico.

Satisfacción con la Vida

A diferencia del propósito y sentido, que impulsan al ser humano hacia *adelante*, en la construcción de su destino (Frankl, 2006), la satisfacción con la vida puede pensarse en términos retrospectivos y presentes, ya que denota el grado en que una persona se siente a gusto y evalúa de forma positiva y global la calidad de la vida que lleva (Caccia & Elgier, 2020; Diener 2009; Olivera & Simkin, 2016). Dicha evaluación puede decantar en un amplio espectro de conclusiones que oscila entre el sentirse realizado personalmente hasta el experimentar una sensación de fracaso y/o frustración (García Martín, 2002). Algunos autores sugieren que el juicio realizado sobre la satisfacción de la propia vida se sustenta en una comparación entre las circunstancias vitales y aquello que se considera un estándar apropiado, fijado de forma intrínseca por cada persona (Dahiya & Rangnekar, 2020; Diener et al., 1985).

Como menciona García Martín (2002), la satisfacción con la vida puede evaluarse global o dimensionalmente, en este último caso el mismo autor describe diferentes trabajos que han intentado clasificar dichas dimensiones, pudiendo agruparlas en: salud, familia, afectividad, trabajo/productividad, nivel de ingresos, condiciones de vida, comunidad, seguridad y ocio.

La bibliografía especializada ha ubicado desde sus orígenes a la satisfacción con la vida como el componente cognitivo, que junto al balance afectivo -positivo o negativo-, conforman el llamado bienestar subjetivo (Caccia & Elgier, 2020; Diener, 2009; Simkin et al., 2016), constructo que constituye, asimismo, una temática de amplio interés para la psicología salutogénica que se centra en las fortalezas y cualidades humanas positivas (Cuadra & Florenzano, 2003; Prozzillo & Olivera, 2019; Simkin et al., 2016).

Finalmente, la satisfacción con la vida cumple un importante papel en la población de adultos mayores, donde junto al propósito y a otros constructos salutogénicos, favorece el llamado envejecimiento saludable (Jiménez et al., 2016; Kim et al., 2021; Ortega et al., 2015).

Proyecto de Vida

A diferencia de los constructos anteriores que gozan de definiciones claramente delimitadas y que suelen ser objetos de estudio medibles psicométricamente, la noción de proyecto de vida se presenta de forma más amplia, permitiendo contener mayor riqueza conceptual e incluyendo por lo general una dimensión social o colectiva (Suárez-Barros et al., 2018). Este constructo se relaciona con la anticipación o previsión de aquellas posibilidades hacia las que se dirige el curso vital y puede definirse como el trazado de un plan u ordenamiento del mismo, aunque en un sentido filosófico más profundo no se limita únicamente a dichas funciones sino que

también puede pensarse como parte constitutiva y esencial del individuo (Garcés-Delgado et al., 2020; Goncalves & Segovia, 2018; Hernández Zamora, 2006).

Asimismo, como se mencionó, presenta notoria importancia destacar la dimensión social del proyecto de vida. En este sentido, es posible entenderlo como el resultante de la articulación de procesos intra e interpersonales que se dan en un marco histórico y contextual determinado y que permiten la adaptación de la persona a las cambiantes circunstancias socioculturales que se le presentan (Suárez-Barros et al., 2018). En esta misma línea, para Garcés-Delgado et al. (2020), el proyecto de vida favorece el desarrollo de las capacidades sociopersonales y de la estabilidad e inclusión social. E igualmente, Goncalves y Segovia (2018) refuerzan lo dicho al postular que todo proyecto de vida se entreteje en un conjunto de relaciones e interacciones con otros.

Para comprender este particular constructo con mayor profundidad puede incluirse la descripción trazada en el trabajo de Vega et al. (2012) sobre las características de todo proyecto, sea profesional o vital: se trata de una construcción intencional y activa desplegada a lo largo del ciclo vital; no es un proceso lineal, sino que se concreta de acuerdo a las posibilidades que brinda el contexto; posee un desarrollo complejo en el cual la inteligencia emocional cumple una función importante; todo proyecto es una expresión de libertad y posee una naturaleza colectiva y social.

Asimismo, el proyecto de vida puede pensarse también en relación al ciclo vital. Mientras algunos autores lo analizan a la luz de su etapa de formación, en la adolescencia, y aluden a la importancia que lo reviste en función de permitirle a los jóvenes sobrellevar la incertidumbre y las demandas sociales a las que se ven expuestos, resaltando también su valor en tanto que aporta a la capacidad de autoanálisis de los adolescentes y les facilita una perspectiva más consciente y menos apresurada de sus posibles decisiones (Garcés-Delgado et al., 2020; Vega et al., 2012), otros trabajos centran el estudio del proyecto de vida vinculado a la población de adultos mayores, donde se constituye como un recurso de sumo valor para lograr una adaptación positiva a los cambios que trae la vejez, entre otras cosas porque permite rescatar y elevar la condición humana, el respeto hacia uno mismo y hacia los demás y resignificar el sentido de la vida (Hernández Zamora, 2006).

Precisamente, en relación a este último punto, en el trabajo de Hernández Zamora (2006) se insiste en que aquellas personas que han construido sus proyectos y que aún no han podido realizarlos pero consideran que están en condiciones de hacerlo, suelen encontrar una razón o motivo para seguir viviendo.

Propósito, Satisfacción y Proyecto de Vida: una relación dialéctica

El vínculo entre propósito, satisfacción y proyecto de vida puede pensarse a la luz del trabajo de Castro Solano y Díaz Morales (2002), quienes sostienen que aquellas metas u objetivos planteados por un individuo -en un contexto social y a una edad determinada- tendrán un impacto importante en su proyecto de vida a futuro, y que su satisfacción en distintas áreas de la vida se encontrará influenciada también por el planteamiento de dichos objetivos. En esta misma línea, Hernández Zamora (2006) se refiere a la relación existente entre la falta o el déficit de un proyecto de vida significativamente arraigado y la percepción de una vida insatisfactoria.

Asimismo, Ortiz et al. (2011), quienes construyeron y validaron un instrumento latinoamericano para evaluar el sentido en la vida, concluyeron que el sentido se compone de dos dimensiones: propósito vital y coherencia existencial. Estos autores sostienen que la primera dimensión -propósito- es el resultado de una amalgama entre el proyecto de vida y la satisfacción con la vida.

Por su parte, Leria-Dulčić y Salgado-Roa (2019) indagaron sobre la satisfacción con la vida en el ámbito infantil, y destacaron que la misma se vincula con una mayor presencia de propósito y con la existencia de un proyecto de vida propio. Siguiendo esta misma línea, cabe mencionar que pueden encontrarse relaciones entre los constructos de interés para el presente artículo en ambos extremos del derrotero del ciclo vital. Por ejemplo, mientras que para Huamaní y Ccori (2016) los adolescentes representan una población de riesgo cuando experimentan la ausencia de un proyecto de vida, vinculado a su vez con la falta de sentido y el riesgo a caer en un vacío existencial, para Goncalves & Segovia (2018) el llamado de atención se encuentra en el ingreso a la adultez mayor, cuando por diversas razones las personas pueden llegar a experimentar un sentimiento de desesperanza que puede afrontarse renovando y/o reforzando el proyecto de vida para mantener el sentido vital.

Discusión

El presente artículo de revisión pone de manifiesto la relación dialéctica que, según la literatura, existe entre los tres constructos de interés: propósito, satisfacción y proyecto de vida (Castro Solano & Díaz Morales, 2002; Huamaní & Ccori, 2016; Leria-Dulčić & Salgado-Roa, 2019; Ortiz et al., 2011). Para algunos autores, la ausencia o el déficit de un propósito y/o de un proyecto de vida puede conducir a una pobre satisfacción con la vida (Heng et al., 2020; Hernández Zamora, 2006; Leria-Dulčić & Salgado-Roa, 2019) o incluso a la sensación de vacío existencial (Hedberg et al., 2011; Huamaní & Ccori, 2016; Schimmoeller & Rothhaar, 2020).

Por otra parte, no existe un consenso único sobre cuál de estos tres constructos es más abarcativo. Mientras que para algunos autores la satisfacción y el proyecto de vida son parte constitutiva del propósito (Ortiz

et al., 2011), para otros el proyecto de vida posee una mayor profundidad conceptual que complejiza su estudio (Suárez-Barros et al., 2018). A este respecto, si bien existen líneas de trabajo que postulan una dimensión social del propósito en la vida (Bronk et al., 2009; Bronk, 2012), la opinión general no necesariamente se pronuncia en este sentido. Sin embargo, sucede distinto con el proyecto de vida, donde todos o la mayoría de los autores que abordan su estudio destacan su connotación social y colectiva (Garcés-Delgado et al., 2020; Goncalves & Segovia, 2018; Suárez-Barros et al., 2018).

Finalmente, más allá de las divergencias, convergencias y correlaciones entre las tres variables, cabe preguntarse por el impacto común que pueden tener en la conformación y en el devenir del derrotero vital de una persona, tanto en edades tempranas del desarrollo como así también en la adultez y en la vejez. En este sentido, la presente investigación teórica se encuentra con sus propias limitaciones a la hora de ensayar una respuesta. Si bien la literatura especializada se pronuncia al respecto, futuras investigaciones de campo con distintos abordajes metodológicos podrían contribuir a un mayor esclarecimiento del tema y a una profundización de la riqueza conceptual que estas variables salutogénicas tienen para ofrecer.

Financiamiento

Este estudio se realizó dentro del proyecto de investigación 01EX20, financiado por la Universidad de Flores.

Referencias Bibliográficas

- Allen, C. (2020). *The Balance of Personality*. Portland State University Library. <https://doi.org/10.15760/pdxopen-25>
- Blau, I., Goldberg, S., & Benolol, N. (2019). Purpose and life satisfaction during adolescence: the role of meaning in life, social support, and problematic digital use. *Journal of Youth Studies*, 22(7), 907-925. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1551614>
- Bronk, K. (2012). A Grounded Theory of the Development of Noble Youth Purpose. *Journal of Adolescent Research*, 27(1), 78–109. <https://doi.org/10.1177/0743558411412958>
- Bronk, K. C. (2014). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7491-9>
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510. <https://doi.org/10.1080/17439760903271439>
- Solano, A. C., & Morales, J. F. D. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos. *Psicothema*, 14(1), 112-117. <https://doi.org/10.1080/17439760903271439>
- Caccia, P. A., & Elgier, A. M. Resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes según nivel de espiritualidad. *PSOCIAL*, 6(2), 62-71.
- Cazabonne, R. (2019). Personalidad, Propósito de Vida y Resiliencia: Revisión bibliográfica.. *PSOCIAL*, 5(2), 26-33.
- Crumbaugh, J. C. (1968). Cross-validation of purpose-in-life test based on Frankl's concepts. *Journal of individual psychology*, 24(1), 74-81.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- Dahiya, R., & Rangnekar, S. (2020). Validation of satisfaction with life scale in the Indian manufacturing sector. *Asia-Pacific Journal of Business Administration*, 12(3), 251-268. <https://doi.org/10.1108/APJBA-03-2019-004>
- Damon, W., Menon, J. & Cotton Bronk, K. (2003). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119–128. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2
- Diener E. (2009) *The Science of Well-Being*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Frankl, V. (2006). *El hombre en busca del sentido último: el análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. Paidós.
- Frankl, V. (2016). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, 6, 18-39.
- Garcés Delgado, Y., Santana Vega, L. E., & Feliciano García, L. A. (2019). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149-165. <https://doi.org/10.6018/rie.332231>
- Goncalves, L. M., & Segovia, S. (2018). La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones. Voces y silencios. *Revista Latinoamericana de Educación*, 9(1), 53-76. <https://dx.doi.org/10.18175/VyS9.1.2018.04>
- Hedberg, P., Brulin, C., Aléx, L. & Gustafson, Y. (2011) Purpose in life over a five-year period: a longitudinal study in a very old population. *International Psychogeriatrics*, 23(5), 806–813. <https://doi.org/10.1017/S1041610210002279>
- Heng, M. A., Fulmer, G. W., Blau, I., & Pereira, A. (2020). Youth purpose, meaning in life, social support and life satisfaction among adolescents in Singapore and Israel. *Journal of Educational Change*, 21(2), 299-322.
- Hernández Zamora, Z. E. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y salud*, 16(1), 103-110. <https://doi.org/10.25009/pys.v16i1.798>
- Huamani, J. C., & Ccori, J. (2016). Respuesta al sentido de vida en adolescentes. *Revista de psicología de Arequipa*, 6(1), 331-348.
- Jiménez, M. G., Izal, M., & Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma psicológica*, 23(1), 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.03.001>
- Kim, E. S., Delaney, S. W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E. D., & Vanderweele, T. J. (2021). Life satisfaction and subsequent physical, behavioral, and psychosocial health in older adults. *The Milbank Quarterly*, 99(1), 209-239. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12497>
- Leria-Dulčić, F. J., & Salgado-Roa, J. A. (2019). Efecto del clima social escolar en la satisfacción con la vida en estudiantes de primaria y secundaria. *Revista educación*, 43(1), 364-379. <https://doi.org/10.15517/REVEDU.V43I1.30019>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>

- Molasso, W. (2006). Exploring Frankl's Purpose in Life with College Students. *Journal of College and Character*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1502>
- Olivera, M., & Simkin, H. (2016). Factores de la personalidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Hologramática*, 6, 77-96.
- Martínez, A. R. O., Fernández, E. R., & Chamorro, A. (2015). Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(1), 23-33. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v5i1.100>
- Ortiz, E. M., Trujillo, A. M., del Castillo, J. P. D., & Osma, J. J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta Colombiana de psicología*, 14(2), 113-119.
- Prozzillo, P., & Olivera, M. (2019). Flexibilidad Psicológica y Bienestar Subjetivo en el marco del Modelo de los Cinco Factores de la Personalidad y Espiritualidad: una relación por definir. *PSOCIAL*, 5(2), 17-25.
- Ribeiro, C. C., Yassuda, M. S., & Neri, A. L. (2020). Purpose in life in adulthood and older adulthood: integrative review. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(6), 2127-2142. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.20602018>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Schimmoeller, E. M., & Rothhaar, T. W. (2020). Searching for Meaning with Victor Frankl and Walker Percy. *The Linacre Quarterly*, 88 (1), 94-104. <https://doi.org/10.1177/0024363920948316>
- Simkin, H., Matrángolo, G. & Azzollini, S. (2018). Argentine validation of the Purpose in Life Test / Validación argentina del Test de Propósito en la Vida. *Estudios de Psicología*, 39(1), 104-126. <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1407903>
- Simkin, H., Olivera, M., & Azzollini, S. (2016). Validación argentina de la Escala de Balance Afectivo. *Revista de psicología (Santiago)*, 25(2), 01-17. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.44774>
- Steger, M., Kashdan, T., Sullivan, B. & Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Suárez-Barros, A. S., Alarcón Vásquez, Y., & Reyes Ruiz, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial?. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 505-511.

Santana Vega, L. E., Feliciano García, L., & Santana Lorenzo, A. (2012). Análisis del proyecto de vida del alumnado de educación secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 26-38.
<https://doi.org/10.5944/reop.vol.23.num.1.2012.11391>