

Título: SENTIDO EN LA VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADICCIÓN, CÁNCER Y ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nombre: Fernández Carreño, David

Universidad: Universidad de Almería

Departamento: Psicología

Fecha de lectura: 04/12/2020

Mención a doctor europeo: concedido

Programa de doctorado: Programa de Doctorado en Salud, Psicología y Psiquiatría por la Universidad de Almería y la Universidad Rovira i Virgili

Dirección:

> **Director:** JOSÉ MANUEL GARCÍA MONTES

> **Codirector:** Nikolett Eisenbeck

Tribunal:

> **presidente:** MARIANO PÉREZ ÁLVAREZ

> **secretario:** MARÍA INMACULADA GÓMEZ BECERRA

> **vocal:** JOSHUA HICKS

Descriptores:

> ASESORAMIENTO Y ORIENTACION PSICOLOGICAS

> PSICOTERAPIA

> AFRONTAMIENTO DE LA ENFERMEDAD

> EVALUACION Y DIAGNOSTICO EN PSICOLOGIA

El fichero de tesis ya ha sido incorporado al sistema

Localización: BIBLIOTECA DE LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Resumen: El objetivo principal de esta tesis doctoral fue avanzar la investigación sobre el sentido en la vida y su relación con la salud mental. Con este fin, se analizó el papel del sentido en la vida en el bienestar de tres poblaciones: personas con adicción, pacientes con cáncer y estudiantes universitarios. La investigación de la tesis se enmarca teóricamente desde la psicología existencial positiva (PP2.0, Wong, 2009, 2011), un paradigma que reivindica la importancia de tratar e integrar tanto los aspectos positivos (p. ej., emociones y relaciones positivas) como los aspectos negativos de la existencia humana (p. ej., sufrimiento y muerte) para lograr un mayor bienestar y prosperidad personal. En línea con las ideas de Viktor E. Frankl (1905¿1997), la psicología existencial positiva considera que el mecanismo principal de afrontamiento que permite trascender el sufrimiento y alcanzar un funcionamiento óptimo es el uso del sentido en la vida. La tesis abarca tanto una revisión teórica sobre diferentes temáticas relacionadas con el sentido en la vida, como tres estudios empíricos que aportan evidencia sobre la importancia de este constructo en el bienestar psicológico.

Como punto de partida, se hizo una re-conceptualización de la adicción criticando el modelo de la enfermedad en el cerebro, y apoyando un enfoque centrado en el sentido. La adicción es ampliamente considerada como una enfermedad crónica del cerebro. Sin embargo, este modelo biomédico presenta serias limitaciones epistemológicas y prácticas. Desde un enfoque más pluralista, discutimos sobre la auto-regulación problemática que suele observarse en personas con adicción. Las personas con este problema, ya sea relacionado con el abuso de sustancias, el juego, el surféo por internet y redes sociales, las compras o la alimentación, suelen manifestar luchas existenciales que pueden explicar el desarrollo y mantenimiento de su adicción. Los problemas relacionales, la evasión de la culpa y la responsabilidad, y la falta de sentido en la vida han sido evidenciados en la literatura. En la base de la adicción parece haber tanto una desadaptación a la hora de afrontar el lado más negativo de la vida como una búsqueda problemática de emociones positivas que no se pueden obtener naturalmente de las interacciones sociales. Por ello, se propone el enfoque centrado en el sentido (MCA por sus siglas en inglés) para el tratamiento de la adicción. Basado en la psicología existencial positiva, este enfoque pretende ayudar a los clientes a encontrar un propósito en la vida e integrarlos en la sociedad. El enfoque centrado en el sentido puede ser un complemento fundamental para los tratamientos convencionales para las adicciones.

El Estudio 1 tuvo como principal objetivo adaptar el Personal Meaning Profile-Brief (PMP-B; McDonald et al., 2012) a la población hispanohablante e investigar sus propiedades psicométricas. ¿ El ¿PMP-B es un instrumento de 21 ítems que mide el sentido en la vida a través de siete fuentes: relaciones, intimidad, logro, auto-aceptación, auto-transcendencia, trato justo y religión. Antes de este estudio, no disponíamos de un instrumento con puntuaciones validadas en español que midiera fuentes de sentido en la vida estandarizadas. Los participantes del Estudio 1 fueron 546 adultos españoles compuestos de una muestra comunitaria ($n_{\text{c}}=171$) y estudiantes universitarios ($n_{\text{u}}=375$). ¿ Se administraron las versiones en español del ¿PMP-B, las Ryff's Scales of Psychological Well-Being (Díaz et al., 2006; original, Ryff, 1989) y la Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21, Bados et al., 2005; original, Brown et al., 1997). Los resultados mostraron que la versión española del PMP-B tiene una estructura bifactorial con un factor general (sentido en la vida) y siete subfactores (fuentes de sentido). Además, se encontró invarianza de medida entre edades, género y muestras. La consistencia interna y la fiabilidad test-retest fueron satisfactorias. Las personas de mayor edad mostraron puntuaciones más altas en el PMP-B que los más jóvenes. Las puntuaciones del PMP-B, especialmente las fuentes de sentido relacionales, se asociaron positivamente con el bienestar psicológico y negativamente con el malestar psicológico, principalmente con depresión. La evidencia de validez recogida en este estudio apoya el uso fiable del PMP-B para medir el sentido en la vida. El PMP-B puede suponer una valiosa contribución en la investigación sobre el sentido en la vida. En los siguientes estudios de la tesis se hizo uso de esta herramienta. El Estudio 2 se realizó en población oncológica. Su objetivo fue analizar el impacto de un diagnóstico de cáncer en los valores personales, explorando cómo la adaptabilidad en el sistema de valores influía en la calidad de vida de los pacientes. En el estudio participaron 144 pacientes con cáncer adscritos al Hospital de Torrecárdenas (Almería) y un grupo control sin enfermedad compuesto de 158 adultos con similares características demográficas. Para medir retrospectivamente el cambio de valores se desarrolló el Valued Living Questionnaire ¿ Perceived Change (VLQ-PC), una versión modificada del Valued Living Questionnaire (VLQ, Wilson et al., 2010). Las propiedades psicométricas del VLQ-PC evaluadas fueron satisfactorias, mostrando diversos índices de fiabilidad y validez. Los resultados indicaron que los pacientes con cáncer presentan un mayor sentido en la vida, valores más altos en tradición y en benevolencia, mayor auto-aceptación y mayor uso de la religión que los adultos sin esta enfermedad. Asimismo, la mayoría de pacientes con cáncer percibieron un cambio significativo en sus valores personales desde el diagnóstico, en comparación con sus homólogos. Este

cambio de valores consistió en dar una mayor importancia e implicarse más personalmente en áreas como la familia, las relaciones íntimas, los hijos, los amigos, el ocio, la espiritualidad, la ciudadanía, el cuidado físico, así como uno mismo. Por otro lado, valores como el trabajo, el poder y la estimulación disminuyeron en importancia tras el diagnóstico. Aquellos pacientes que mostraban este cambio de valores disfrutaban de un mayor sentido en sus vidas y mejores índices de calidad de vida que los pacientes que mostraban inflexibilidad en el sistema de valores. Los hallazgos de este estudio manifiestan la importancia clínica de la adaptabilidad del sentido en la vida a la experiencia del cáncer, aportando un instrumento con puntuaciones validadas para medir el cambio de valores cuyo uso puede resultar particularmente útil en las crecientes intervenciones centradas en el sentido para población oncológica.

El Estudio 3 tuvo como objetivo diseñar e implementar una intervención piloto para promover el sentido en la vida a través de la consciencia de la muerte y la prosocialidad en las relaciones cercanas. A pesar del fuerte vínculo teórico entre la prosocialidad y el sentido en la vida, muy pocos estudios experimentales han aportado evidencia de la relación causal entre estas variables. La intervención consistió en cinco sesiones, incluyendo una introducción grupal a las teorías de Frankl y Wong, una meditación guiada en grupo para imaginar el recibimiento de un diagnóstico de cáncer, una conversación individual sobre diferentes cuestiones existenciales (valores, historia de vida, relaciones, muerte y auto-transcendencia), y dos sesiones con dinámicas grupales dirigidas a generar intimidad y prosocialidad. La intervención se llevó a cabo en un grupo de 25 estudiantes universitarios. Los resultados se compararon con un grupo control de otros 22 estudiantes. Se utilizaron tanto medidas cuantitativas, aplicadas en tres puntos (pre, post y seguimiento a los cuatro meses), como medidas cualitativas, recogidas al terminar la intervención. Los resultados mostraron que, en comparación con el grupo control, el grupo experimental incrementó sus niveles de prosocialidad y autotranscendencia, dando más importancia a las áreas sociales en sus vidas, especialmente las relaciones íntimas para las que estuvieron significativamente más involucrados tras la intervención. En consecuencia, los participantes en la intervención mostraron un incremento en el sentido en sus vidas que llegó a mantenerse en el seguimiento. Además, este grupo reportó mayor crecimiento personal, mayor valor a sí mismos y menores niveles de estrés que el grupo control al finalizar la intervención. El Estudio 3 aporta evidencia del carácter prosocial y relacional del sentido en la vida, así como señala numerosos beneficios personales fruto de desarrollar la consciencia de la muerte, la prosocialidad y la cercanía interpersonal.

Finalmente, se incluyó un capítulo en el que se profundiza sobre la relación entre la muerte y el sentido en la vida. En este capítulo explicamos la dificultad del proceso psicológico de morir en las culturas occidentales, haciendo una breve propuesta sobre cómo vivir con sentido a través de los últimos momentos de vida. La práctica de la auto-transcendencia a varios niveles se presenta como la mejor herramienta psicológica contra la ansiedad hacia la muerte. Adicionalmente, debatimos sobre la utilidad de la conciencia de la muerte para vivir de manera más significativa en cualquier momento de nuestras vidas.