

PROPÓSITO EN LA VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

PURPOSE IN LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ROMERO RAMOS, Néstor

Universidad de Málaga-España

Quality Leadership University-Panamá

Autor correspondiente: nromero@qlu.pa

[Nestor Romero-Ramos \(0000-0001-8147-2082\) \(orcid.org\)](#)

ROMERO-RAMOS, Oscar

Universidad de Málaga-España

[Oscar Romero Ramos \(0000-0002-7933-8893\) \(orcid.org\)](#)

GONZÁLEZ SUAREZ, Arnoldo

Universidad Pedagógica Experimental Libertador-Venezuela

Recibido: 09-09-2022; Aceptado: 28-12-2022

Resumen

El propósito en la vida es clave para enfrentar diversas situaciones que se le presentan al ser humano, como la actual coyuntura de la pandemia y los efectos que tiene sobre el estado de salud general de las personas. El presente trabajo tiene como propósito establecer el propósito en la vida y su relación con el estado emocional de las personas durante la pandemia por COVID-19. En el estudio participaron 501 estudiantes universitarios nicaragüenses con una edad $M = 20.9$ años ($SD = 5.2$ años) y un 56% de mujeres. Los participantes respondieron las encuestas en forma online. Los test aplicados fueron: PIL, EVEA y PSS, junto con un cuestionario ad hoc para conocer el nivel de actividad física y de relajación realizado por los participantes. El valor promedio del test PIL fue de 107.1 ($SD = 20.4$) lo que indica que

Como citar este artículo (APA): ROMERO RAMOS, NÉSTOR., ROMERO-RAMOS, OSCAR & GONZÁLEZ SUAREZ, ARNOLDO. PROPÓSITO EN LA VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19. *Latitude*, 1(17), 35-51. [10.55946/LATITUDE.V1I17.209](#)

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No comercial-Compartir igual 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0) [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0](#)

la muestra tiene un logro de sentido medio. Las puntuaciones del test PIL se correlaciona positivamente con la alegría ($p < .01$) y de forma negativa con la ira ($p < .01$), ansiedad ($p < .01$), depresión ($p < .01$) y estrés ($p < .01$). La muestra reportó un bajo nivel de actividad física y de actividades de relajación, y en general los problemas de sueño tenían baja prevalencia. En el contexto de la pandemia por COVID-19, tener un propósito en la vida claro puede ser decisivo para sobrellevar el estrés y la tensión, y se sugiere la promoción de la AF y de la relajación para mantener la salud integral de las personas.

Palabras clave: estado emocional, PIL, SARS-CoV-2, actividad física.

Abstract

The purpose in life is key to face diverse situations that arise in human beings, such as the current pandemic situation and the effects it has on people's general state of health. The present study aims to establish the purpose in life and its relationship with the emotional state of people during the COVID-19 pandemic. The study included 501 Nicaraguan university students with an age $M = 20.9$ years ($SD = 5.2$ years) and 56% female. The participants answered the surveys online. The tests applied were: PIL, EVEA and PSS, together with an ad hoc questionnaire to determine the participants' level of physical activity and relaxation. The mean value of the PIL test was 107.1 ($SD = 20.4$) indicating that the sample has a medium sense of achievement. The PIL test scores correlated positively with joy ($p < .01$) and negatively with anger ($p < .01$), anxiety ($p < .01$), depression ($p < .01$) and stress ($p < .01$). The sample reported a low level of physical activity and relaxation activities, and sleep problems were generally low in prevalence. In the context of the COVID-19 pandemic, having a clear purpose in life can be decisive in coping with stress and tension, and the promotion of PA and relaxation is suggested to maintain people's overall health.

Key words: mood, PIL, SARS-CoV-2, physical activity.

Introducción

La pandemia por el virus SARS-CoV-2, decretada por la OMS el 11 de marzo de 2020, ha tenido una amplia repercusión sobre la vida política, económica y social del mundo entero. Para prevenir que las personas se contagien de forma masiva, las autoridades de los distintos países tomaron medidas, tales como la suspensión de las actividades educativas en todos los niveles tanto públicas y como privadas, suspensión de actos que impliquen la agrupación de personas, diversos sectores de la economía e instaurándose el distanciamiento físico y el confinamiento en casa. En contraste con las acciones tomadas en la mayoría de los países del mundo, en Brasil, México y Nicaragua, no se adoptaron medidas enérgicas como las descritas previamente para prevenir que las personas se contagiaran con el virus SARS-CoV-2 (Cuadra, 2020). El caso de Nicaragua, no sólo no se tomaron medidas, sino que el estado omitió la mayoría de las recomendaciones emanadas por instituciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud, para atenuar la

magnitud de los efectos de la pandemia (Academia de Ciencias de Nicaragua, 2020; Osorio et al., s/f). En consecuencia, la llegada de la pandemia a este país centroamericano viene a acentuar la crisis política y económica en la que está inmersa (Osorio et al., s/f), y los efectos que tendrá sobre el estado emocional de las personas.

La contracción económica, la pérdida de empleos y el aumento de la pobreza son unos de los indicadores que más se incrementan en esta coyuntura (Nicola et al., 2020). Este clima de incertidumbre y de expectativas negativas sobre el futuro inmediato, puede afectar la salud mental de las personas, incrementando los niveles de estrés, la depresión, la ansiedad y la ira en la población. Adicionalmente, cambios en los patrones de alimentación y del sueño, e incluso, problemas de insomnio y disminución de los niveles de actividad física (AF), contribuyen a agravar el problema del estrés que ya las personas están percibiendo como consecuencia de los problemas generados por la pandemia (Di Renzo et al., 2020; Dubey et al., 2020; Germani et al., 2020; Pfefferbaum y North, 2020). En una muestra que contó con la participación de 10.121 personas en 67 países, Ugbolue et al. (2020) reportaron un aumento del 2.98% en hábitos sedentarios y una disminución de los niveles de AF en un 2.42%. Esto es un dato relevante, ya que la AF realizada en forma regular puede atenuar la ansiedad y los estados de ánimo negativos (López-Bueno et al., 2020).

De la misma manera, las técnicas de relajación y meditación también pueden ser muy útiles para el manejo del estrés (Astin, 1997; Rausch, Gramling, & Auerbach, 2006), y en algunos trabajos como el de Yanyu, et al. (2020) han propuesto la meditación como herramienta para hacer frente al estrés generado por la pandemia de COVID-19. Otro factor clave para el bienestar psicológico general de las personas, es el sentido y propósito de vida (Ryff & Keyes, 1995), el cual puede ser clave para enfrentar las situaciones estresantes que ha traído esta pandemia (Arslan et al., 2020; Schnell & Krampe, 2020). De esta manera, la búsqueda del sentido de la vida constituye una fuente de motivación importante del ser humano, por la cual al verse frustrada esta voluntad de sentido, se pueden presentar cuadros patológicos concretos (Noblejas, 2009), asociados a la salud mental, ansiedad y depresión (Kleftaras & Psarra, 2012; Schulenberg, 2004). Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es establecer el sentido de la vida en jóvenes universitarios en Nicaragua, en el contexto de la pandemia por COVID-19.

Metodología

Muestra

Los participantes fueron contactados a través de las bases de datos de la Universidad del Valle en Nicaragua, los cuales son estudiantes regulares en diferentes carreras que acredita la universidad. La muestra estuvo conformada por 501 personas, con una edad en años promedio y desviación estándar entre paréntesis de 20.9(5.2), con un intervalo de edades entre 15-57 años y el 56% de mujeres. El 49% de los encuestados manifestó vivir con sus padres y hermanos, un 27% sólo con sus padres y un 14% con su pareja. Solo un 2% vive solo, 0.5% con la madre, 2% con padres y abuelos, y un 5% solo con los hermanos. La actividad física que más practican los encuestados es el running con un 26%, seguido por el fútbol con un 23% y en tercer lugar la visita regular al gimnasio y levantamiento de pesas con un 21%; un 10% manifestó no realizar ningún tipo de actividad física.

Instrumentos de Recolección de Datos

Para determinar el propósito en la vida de los participantes se aplicó el test PIL (PIL, *purpose in life*) traducido y validado al español por Noblejas (1994), del test original en idioma inglés desarrollado por Crumbaugh y Maholick (1964). El test consta de 20 ítems, con una escala tipo Likert con valores entre uno y siete, siendo posibles puntuaciones entre 20-140 al sumar todos los ítems del test. Cada uno de los ítems tienen enunciados que decantan la respuesta hacia uno de los extremos de la escala. Por ejemplo, al enunciado del ítem dos del test “La vida me parece” le corresponde en un extremo el valor “uno” con “Completamente rutinaria” y del otro extremo, corresponde el valor siete con “Siempre emocionante”. Para la interpretación del test se suman todos los ítems, de tal manera que los valores más bajos (puntuaciones que tienden a 20) señalan un vacío existencial, y los valores más altos (que convergen a 140) señalan un fuerte propósito en la vida. El α de Cronbach obtenido para el test PIL aplicado fue de .934.

Para diagnosticar el estado emocional de las personas en el momento de aplicar la encuesta, se empleó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo, conocido como test EVEA (Sanz, 2001). Con este test se evalúan cuatro estados emocionales situacionales con entidad clínica (depresión, ansiedad, ira-hostilidad y alegría). El test EVEA está conformado por 16 ítems, cada uno compuesto por una escala tipo Likert de 11 puntos (de 0 a 10), donde se muestra una afirmación corta que describe un estado de ánimo. Las 16 frases tienen la misma construcción; todas empiezan con las palabras “me siento” y continúan con un adjetivo que representa un estado de ánimo (ej.

“me siento triste”, “me siento alegre”) y todos se encuentran redactados bajo la misma dirección. Para la interpretación del test, se sumaron los valores de las puntuaciones de cada una de las subescalas (rango 0-40), por lo cual mientras mayor sea el valor obtenido en una subescala, indicará la predominancia de ese estado emocional. El valor del α de Cronbach obtenido para cada una de las subescalas fueron: ansiedad (.746), ira (.905), alegría (.878) y depresión (.877). Estos valores sugieren la confiabilidad de cada una de las subescalas del test.

Para evaluar el nivel de estrés de los participantes, se aplicó la escala de estrés percibido (PSS, *Perceived Stress Scale*) desarrollado por Cohen, Kamarck, y Mermelstein (1986) en idioma inglés. Los ítems del test PSS evalúan el grado en el cual las personas encuentran la vida como impredecible, incontrolable o sobrecargada (Remor, 2006). El test estima el estrés percibido por los participantes en el último mes y consta de 14 ítems, con una escala de respuesta de cinco puntos (0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = De vez en cuando, 3 = A menudo, 4 = Muy a menudo). Para obtener la puntuación total del test, primero hay que revertir la puntuación de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (de la siguiente manera: 0 \rightarrow 4, 1 \rightarrow 3, 2 \rightarrow 2, 3 \rightarrow 1 y 4 \rightarrow 0) y luego sumar todas las puntuaciones de los ítems. Los valores altos obtenidos para este test se interpretan como un mayor nivel de estrés percibido. El α de Cronbach obtenido para esta escala fue de 0.752.

Se diseñó un instrumento *ad hoc* para conocer otros aspectos relevantes de los encuestados tales como: edad, altura y peso (para calcular el índice de masa corporal), número de miembros de la familia con los que convive (NMF) y la filiación, si tiene mascotas, las horas diarias de sueño (HS), la frecuencia con la que tiene problemas para dormir (PS, 3 = Muy frecuente, 2 = pocas veces, 1 = Casi nunca), número de comidas al día (NCD), cantidad de minutos totales de actividad física que realizó la semana pasada (AF, en min/semana), cantidad de minutos totales de actividades de relajación mental o respiratoria que realizó la semana pasada (RM, en min/semana) y el tipo de actividad física que practica con regularidad como por ejemplo: caminar, danza, pesas, etc.

Análisis Estadístico

Se calculó la media (M), la desviación estándar (SD), el coeficiente de variación (CV) y la mediana (Mdn). Se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para verificar la distribución de los datos previo a las comparaciones estadísticas. Se realizó un análisis de correlación empleando el coeficiente de correlación de Spearman (r_s). A menos que se indique lo contrario, todas las pruebas se realizaron empleando un nivel de significación de .05.

Resultados

Con relación a los problemas de sueño, un 31% ($n = 154$) manifestó tener “muy frecuentes”, un 48% ha tenido pocos ($n = 241$), mientras que el 21% casi nunca ($n = 106$). La Tabla 1 muestra los valores obtenidos para cada una de las variables evaluadas, en forma general y por sexo. La prueba de Kolmogorov-Smirnov realizada a cada una de las variables indicó que ninguna tiene distribución normal ($p < .001$), por lo que solo se emplearon pruebas no paramétricas para todos los contrastes. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombre y mujeres para las variables: IMC ($U = 2.74$; $p = .098$), HS ($U = 0.14$, $p = .696$), NC ($U = 0.66$; $p = .376$), R ($U = 0.29$; $p = .584$) y el test PIL ($U = 0.21$; $p = .644$). Se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa entre hombre y mujeres para los estados emocionales alegría ($U = 8.80$; $p = .003$), ira ($U = 5.02$; $p = .024$), tristeza ($U = 12.23$; $p < .001$) y ansiedad ($U = 5.27$; $p = .022$) y para la variable PSS14 ($U = 28.87$; $p < .001$). Las mujeres obtuvieron puntuaciones mayores en las subescalas del test EVEA en cuanto a ira, tristeza, ansiedad y en el estrés percibido (PSS14), mientras que en la subescala alegría del test EVEA, los hombres tuvieron mayores puntuaciones.

Tabla 1

Valores de la media (desviación estándar) y mediana para cada una de las variables consideradas en el estudio.

	Hombres	Mujeres	<i>p</i>	General	Mdn
IMC	26.4(8.6)	26.7(10.0)	.098	26.6(9.4)	23.4
HS	7.0(1.5)	7.0(1.8)	.696	7.0(1.7)	7
NC	3(1)	3(1)	.376	3.2(1.1)	3
AF	61(76)	47(69)	.009	53(72)	30
RM	18(28)	15(22)	.584	17(25)	5
Estado emocional					
Alegría	27.0(10.1)	24.6(9.6)	.003	25.6(9.8)	27
Ira	9.3(10.3)	11.2(10.6)	.024	10.4(10.5)	7
Tristeza	11.3(11.0)	14.3(11.0)	< .001	13.0(11.1)	11
Ansiedad	15.2(9.9)	17.3(10.0)	.022	16.3(10.0)	16
Estrés percibido					
PSS14	24.9(8.0)	28.7(7.4)	< .001	27.1(7.9)	28
Propósito en la vida					
PIL	105.9(23.8)	108.0(20.2)	.644	107.1(20.4)	110

NOTA. $N = 501$, Mujeres: 282, Hombres: 219. El valor de p se corresponde a la prueba U de Mann-Whitney.

En relación a la AF se pueden resaltar tres aspectos: en primer lugar, el promedio general fue de $M = 53$ min/semana ($SD = 73$); en segundo lugar, el 75% de los encuestados realiza 60 min/semana o menos de AF; y, en tercer lugar, los hombres fueron más activos que las mujeres ($U = 6.74$; $p = .009$). El promedio general para la RM fue de $M = 17$ min/semana ($SD = 25$) y no se encontraron diferencias significativas con respecto a esta variable entre hombres y mujeres; el 75% de los encuestados realiza actividades de RM hasta 30 min/semana.

En la Tabla 2 se muestra el coeficiente de correlación (r_s) entre la edad, sexo, HS, FPS, AF y RM con las puntuaciones de los test aplicados. La edad se correlaciona en forma positiva y significativa con el test PIL. Las horas de sueño (HS) y la frecuencia de los problemas de sueño (FPS) están correlacionados en forma significativa con los estados emocionales y el estrés percibido, de tal manera que las personas menos alegres y con más ira, depresión, ansiedad y estrés percibido duermen menos y tienen problemas de sueño con mayor frecuencia. La AF se correlacionó en forma negativa y significativa con la ira, la depresión, la ansiedad y el estrés percibido (escala PSS14). La RM se correlacionó significativamente de forma positiva con la alegría y el propósito en la vida y de forma negativa con la ira, depresión, ansiedad y estrés percibido.

Tabla 2

Coeficiente de correlación de Spearman (r_s) entre las variables sexo, edad, horas de sueño (HS), frecuencia de problemas de sueño (FPS), actividad física (AF) y relajación-meditación (RM).

	Edad	Sexo	HS	FPS	AF	RM
Sexo	-.160**					
HS	.002	.018				
FPS	.018	.092*	-.309**			
AF	-.057	-.121**	.039	-.055		
RM	-.128**	.025	-.025	-.057	.323**	
Alegría	.047	-.133**	.140**	-.295**	.070	.094*
Ira	-.013	.101*	-.092*	.283**	-.051	-.104*
Depresión	-.050	.157**	-.157**	.396**	-.112*	-.097*
Ansiedad	-.059	.103*	-.097*	.296**	-.089	-.066
PSS14	-.185**	.241**	-.115*	.276**	-.095*	-.091*
PIL	.125**	.021	.121**	-.339**	.070	.192**

NOTA. * la correlación es significativa a $p < .05$; ** la correlación es significativa a $p < .01$.

En la Tabla 3 se muestra el coeficiente de correlación (r_s) entre las escalas de estrés y el test PIL, y las emociones estimadas mediante el test EVEA. Las escalas de estrés percibido se correlacionan en forma significativa y negativa con la alegría y de forma positiva con las emociones ira, depresión y ansiedad y con el propósito en la vida. Por otro lado, el test PIL se correlaciona en forma significativa y positiva con la alegría y de forma negativa con las emociones ira, depresión y ansiedad y con las escalas de estrés percibido.

Tabla 3

Coeficiente de correlación de Spearman (r_s) entre los estados emocionales estimados con el test EVEA, la escala de estrés percibido y el test PIL.

	PSS14	PIL
Alegría	-.431**	.552**
Ira	.405**	-.323**
Depresión	.555**	-.501**
Ansiedad	.429**	-.290**
PSS14		-.560**

NOTA. * la correlación es significativa al $p < .05$; ** la correlación es significativa al $p < .01$.

Discusión

Las horas de sueño reportadas por los encuestados ($M = 7.0$, $SD: 1.7$) está dentro del intervalo de horas de sueño recomendado para este grupo etario, el cual se encuentra entre siete a nueve horas (Hirshkowitz et al., 2015; Watson et al., 2015). Tener buenos hábitos y emplear el tiempo adecuado para dormir en las noches, forma parte de un estilo de vida sano, ya que dormir menos de 7 horas, puede incrementar el factor de riesgo de padecer afecciones de salud crónicas como la hipertensión, la diabetes, y otras de índole psicológico como la depresión (Watson et al., 2015). Teniendo en cuenta que el 69% de los encuestados ha indicado haber tenido pocos o ningún problema para dormir, se puede afirmar que en general, la muestra consultada no se ha visto afectada por la situación generada por el COVID-19, en lo que respecta a trastornos de sueño. En el marco de la pandemia, nuestros resultados están acordes a los reportados por Acevedo y Amador (2021), que, para una muestra de ocho estudiantes universitarios de Nicaragua encuestados, manifestaron no tener problemas de sueño. Asimismo, Romero-Díaz y Matamoros (2020) en una muestra de 214 estudiantes universitarios también de Nicaragua, el 57% señala que no tiene problemas de sueño. Estos resultados contrastan con lo encontrado en otros países, donde se han

presentado problemas de sueño, insomnio y descanso no reparador durante la pandemia por COVID-19 (Acevedo y Amador, 2021; Jahrami et al., 2021; Madelkorn et al., 2021; Paretti et al., 2020). La frecuencia en los problemas de sueño se correlaciona en forma negativa y significativa con la alegría ($r_s = -.295, p < .01$) y el propósito en la vida ($r_s = -.339, p < .01$) y de forma positiva y significativa con la ira ($r_s = .283, p < .01$), depresión ($r_s = .396, p < .01$), ansiedad ($r_s = .296, p < .01$) y el estrés ($r_s = .276, p < .01$). Estos resultados están acordes a lo reportado previamente, que sugieren que el tiempo y la calidad del sueño influyen en la salud mental y el estado emocional de las personas (Alvaro et al., 2013; O'Leary et al., 2016; Palmer et al., 2018).

El tiempo de AF reportada por los participantes para la semana anterior fue de $M = 53$ min/semana, $SD = 72$ min/semana, y los hombres ($M = 61$ min/semana, $SD = 76$ min/semana) realizan más AF que las mujeres ($M = 47$ min/semana, $SD = 69$ min/semana; $p = .009$). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2010), se recomienda realizar 150 min/semana de AF de moderada intensidad o 75 min/semana de AF de alta intensidad, por lo cual, los valores encontrados en esta investigación sugieren cierto nivel de inactividad física en la muestra evaluada. Dado que esta investigación se realizó en el contexto de la pandemia, estos resultados están acordes con estudios recientemente publicados que sugieren una disminución significativa en los niveles de AF (Amini et al., 2020; Petersen et al., 2021), como consecuencia de las medidas sanitarias tomadas para afrontar la pandemia. Aunque en Nicaragua el manejo de la pandemia no involucró la suspensión de las actividades escolares ni el confinamiento, los estudios realizados por Romero-Díaz y Matamoros (2020) y por Acevedo y Amador (2021), indicaron que los estudiantes universitarios consultados manifestaron sentir miedo y temor durante la pandemia, lo que pudo afectar muchas actividades cotidianas, como la práctica regular de AF en exteriores, tales como caminar, trotar, etc. La AF se correlacionó en forma significativa y negativa con la depresión ($r_s = -.112, p < .05$) y el estrés ($r_s = -.095, p < .05$), indicando que las personas más activas tuvieron mayor protección en cuanto a salud mental se refiere. Esto confirma lo encontrado en otras investigaciones, que en el contexto de la pandemia por COVID-19, sugieren que la práctica regular de la AF puede proteger la salud mental de las personas y prevenir la aparición de síntomas asociados a la ansiedad y a la depresión (Brailovskaia et al., 2020; Callow et al., 2020; Grocke-Dewey et al., 2021; Ozdemir et al., 2020).

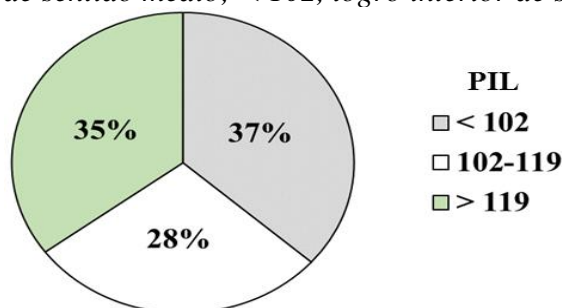
El tiempo promedio dedicado a las actividades de relajación y meditación es de 17 min/semana (Tabla 1). En las intervenciones donde se emplea el mindfulness para tratar la ansiedad y el estrés, entre otros, son usuales sesiones en casa de entre 45 min a 1 h por día, para conseguir los beneficios de estas actividades (Lloyd et al., 2018). De esto se deduce, que en la muestra encuestada el empleo de las actividades de RM están poco arraigadas, sobre todo teniendo en

cuenta que el valor de la mediana es de 5 min/semana. La correlación encontrada en este trabajo entre el tiempo de RM autorreportado y la alegría, ira, depresión y estrés (Tabla 2), ya ha sido reportada previamente, en donde se muestra que técnicas como el mindfulness pueden atenuar los niveles de ansiedad y depresión en las personas (Hofmann y Gómez, 2017; Lloyd et al., 2018; Zhou et al., 2020). Hay trabajos que indican que el mindfulness está relacionada con el significado de la vida (Bloch et al., 2017; Chu y Mak, 2020), similar a lo encontrado en este trabajo, pero como no se conoce que tipo de actividad de relajación en específico realizan los participantes de este estudio, no se puede concluir al respecto.

El valor medio general y la desviación estándar entre paréntesis para la suma de los ítems del test PIL fue de 107.1(20.4), valor que está dentro de los valores reportados en otros trabajos, como el de Reker y Cousins (1975) en jóvenes universitarios canadienses (N = 248; edad, M = 19.39 años; test PIL, M = 105.46, SD = 13.48); Sinkin et al. (2018) en jóvenes universitarios argentinos (N = 336; edad, M = 25.16 años; SD = 6.08 años; test PIL M = [104.5]); Halama (2009) en jóvenes universitarios eslovacos (N = 168; edad, M = 20.1 años, SD = 1.5 años; test PIL, M = 105.9, SD = 14.1) y por Romero-Ramos et al. (2021) en una muestra diversa de individuos panameños (N = 533; edad, M = 39 años, SD = 11 años; test PIL, M = 113, SD = 16). De acuerdo a los valores obtenidos del test PIL, el 28% de los encuestados tiene un sentido claro de la vida, mientras que el 37% tiene una falta de propósito de vida o vacío existencial (Ver Figura 1). La correlación positiva entre el test PIL con la edad ya ha sido reportada previamente en otros estudios (Romero-Ramos et al., 2021) y en general las personas mayores, en muchos casos ya habiendo alcanzado muchas metas y propósitos en su vida, tienen un sentido de la vida más claro que las personas más jóvenes.

Figura 1

Distribución de las puntuaciones del test PIL de los participantes de acuerdo a la baremación reportada por Noblejas (2011). (> 119, logro interior de sentido bueno; 102-119, logro interior de sentido medio; < 102, logro interior de sentido malo).



En la revisión realizada por Reker (1994) se establece que el sentido de la vida contribuye de manera importante con el bienestar del individuo, tanto a nivel físico como mental. De acuerdo con los resultados de esta investigación, las puntuaciones del test PIL se correlacionaron en forma positiva con la alegría (asociada con un estado emocional de bienestar) y se correlacionaron de forma negativa con la ira, depresión, ansiedad y estrés (asociados con un estado emocional de malestar), lo que corrobora lo anteriormente planteado. En ese sentido, Ryff y Keyes (1995) reportaron que el propósito en la vida se asocia positivamente con la felicidad y los afectos positivos y se asocia de forma negativa con los afectos negativos. En el mismo sentido, Haugan (2013) encontró una correlación negativa entre las puntuaciones del test PIL y las puntuaciones de test aplicados para estimar ansiedad y depresión. Subramaniyan et al. (2014) indican que la adhesión a normas sociales como un componente del propósito en la vida se asocia con un menor estrés percibido. Por ello, y de acuerdo con los resultados encontrados, un propósito pleno de vida permite a las personas afrontar de forma más proactiva todas las complicaciones que ha traído la pandemia del coronavirus y su efecto sobre el estado emocional de las personas.

Conclusiones

Tener un sentido de la vida pleno, puede permitir sobrellevar con mayor eficacia las consecuencias negativas que tanto a nivel físico como mental en las personas, ha traído la pandemia por el nuevo coronavirus. Aunque la muestra evaluada no fue sometida a un régimen de confinamiento obligatorio en el hogar, se observa un bajo nivel de AF, por lo cual se debe promover la práctica regular de algún tipo de ejercicio para mejorar la salud física y mental de las personas en el contexto actual de la pandemia. Acompañar la AF con actividades de meditación, tales como el mindfulness o el yoga, podría tener un efecto sinérgico en el estado de bienestar general de las personas.

Referencias bibliográficas

- Academia de Ciencias de Nicaragua (2020). COVID-19, el caso de Nicaragua. Aportes para enfrentar la Pandemia. 2 ed. Serie: Ciencia, técnica y sociedad.
- Acevedo, K. M. y Amador, D. E. (2021). Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. *Revista Torreón Universitario*, 10(27): 14 pág.
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/387/3871840002/index.html>

- Alvaro, P. K., Roberts, R. M., Harris, J. K. (2013). A Systematic Review Assessing Bidirectionality between Sleep Disturbances, Anxiety, and Depression. *Sleep*, 36(7): 1059–1068. <https://doi.org/10.5665/sleep.2810>
- Amini, H., Isanejad, A., Chamani, N., Movahedi-Fard, F., Salimi, F., Moezi, M. y Habibi, S. (2020). Physical activity during COVID-19 pandemic in the Iranian population: A brief report. *Heliyon*, 6, e05411. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05411>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., y Kılınc, M. (2020). Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Astin, J. A. (1997). Stress Reduction through Mindfulness Meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(2), 97-106. <https://doi.org/10.1159/000289116>
- Bloch, J. H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Penberthy, J. K. y Davis, D. E. (2017). The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 100-112. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000119>
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, R. M., Krasavtseva, Y., Kochetkov, Y. y Margraf, J. (2021). The association between depression symptoms, psychological burden caused by Covid-19 and physical activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. *Psychiatry Research*, 295, 113596. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113596>
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L. y Carson Smith, J. (2020). The mental health benefits of physical activity in older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046-1057
- Chu, S.T.W. y Mak, W.W.S. (2020). How Mindfulness Enhances Meaning in Life: A Meta-Analysis of Correlational Studies and Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 11, 177–193. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9>
- Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, R. (1986). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

- Crumbaugh, J. C., y Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207. [https://doi.org/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)
- Cuadra, E. (2020). Nicaragua: la pandemia que nunca existió. *Pensamiento propio*, 52, 237-248. <http://www.cries.org/wp-content/uploads/2021/01/PP52-preliminar-1.pdf>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., Bianco, F. F., Caparello, G., Camodeca, V., Carrano, E., Ferraro, S., Giannattasio, S., Leggeri, C., Rampello, T., Lo Presti, L., Tarsitano, M. G. y De Lorenzo, A. (2020). Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/nu12072152>
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, J. M., Chatterjee, S., Lahiri, D. y Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5), 779-788. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>
- Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., Gizzi, G. y Mazzeschi, C. (2020). Anxiety severity, perceived risk of COVID-19 and individual functioning in emerging adults facing the pandemic. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567505>
- Grocke-Dewey, M., Hardison-Moody, A., Haynes-Maslow, L., Maras, S., Webber, E., Andress, L., Houghtaling, B., Patton-Lopez, M., Shanks, J. y Byker-Shanks, C. (2021). Examining the relationship between physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic across five U.S. States. *Preventive Medicine Reports*, 101537. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101537>
- Halama, P. (2009). The PIL test in a slovak sample: internal consistency and factor structure. *The International Forum for Logotherapy*, 32, 84-88.
- Haugan, G. (2013). Meaning-in-life in nursing-home patients: a correlate with physical and emotional symptoms. *Journal of Clinical Nursing*, 23(7-8), 1030-1043. <https://doi.org/10.1111/jocn.12282>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., Don Carlos, L., . . . Ohayon, M. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1, 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

- Hofmann, S. G., y Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739–749. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Hurtado, I. (2020). La lección de Nicaragua: desestimar la gravedad de la pandemia es letal. *Middle Atlantic Review of Latin American Studies*, 4(1), 71-75.
- Jahrami, H., BaHammam, A. S., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Faris, M., y Vitiello, M. V. (2021). Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 299-313. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8930>
- Kleftaras, G. & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Lloyd, A., White, R., Eames, C. y Crane, R. (2018). The Utility of Home-Practice in Mindfulness-Based Group Interventions: A Systematic Review. *Mindfulness*, 9, 673–692. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0813-z>
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Ezzatvar, Y., Casajús, J. A., Smith, L., Andersen, L. L., y López-Sánchez, G. F. (2020). Association Between Current Physical Activity and Current Perceived Anxiety and Mood in the Initial Phase of COVID-19 Confinement. *Frontiers in Psychiatry* 11:729. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00729>
- Mandelkorn, U., Genzer, S., Choshen-Hillel, S., Reiter, J., Meira e Cruz, M., Hochner, H., . . . Gileles-Hillel, A. (2021). Escalation of sleep disturbances amid the COVID-19 pandemic: a cross-sectional international study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(1), 45–53. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8800>
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., . . . y Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *International Journal of Surgery*, 78, 185-193. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.04.018>
- Noblejas, M. A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, Principios y Aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Noblejas, M. A. (2009). Dimensiones del concepto del sentido. Una aproximación desde la logoterapia. *Nous*, 13, 11-44. ISSN:1468-0068

- Noblejas, M.A. (2011). El sentido de la vida, dimensión evolutiva. Hallazgos empíricos en la baremación del test PIL (Purpose In Life) en España. *Journal of Transpersonal Research*, 3(1), 30-38.
- O'Leary, K., Small, B. J., Panaite, V., Bylsma, L. M. y Rottenberg, J. (2016). quality in healthy and mood-disordered persons predicts daily life emotional reactivity. *Cognition and Emotion*, 31(3), 435-443. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1126554>
- Orlandi, M., Rosselli, M., Pellegrino, A., Boddi, M., Stefani, L., Toncelli, L., Pietro Amedeo, P. (2021). Gender differences in the impact on physical activity and lifestyle in Italy during the lockdown, due to the COVID-19 pandemic. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 31(7), 2173-2180. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2021.03.011>
- Osorio, H., Sánchez, M. y Dinarte, J. (s/f). Política y vida en el contexto de la pandemia en Nicaragua. [Documento en línea]. https://www.researchgate.net/profile/Mario-Sanchez-8/publication/342448848_Politica_y_vida_en_el_contexto_de_la_pandemia_en_Nicaragua/links/5ef4c8c345851550506f5374/Politica-y-vida-en-el-contexto-de-la-pandemia-en-Nicaragua.pdf
- Ozdemir, F., Cansel, N., Kizilay, F., Guldogan, E., Ucu, I., Sinanoglu, B., CemilColak, C. y Cumurcu, H. B. (2020). The role of physical activity on mental health and quality of life during COVID-19 outbreak: A cross-sectional study. *European Journal of Integrative Medicine*, 40, 101248. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101248>
- Palmer, C. A., Oosterhoff, B., Bower, J. L., Kaplow, J. B. y Alfano, C. A. (2018). Associations among adolescent sleep problems, emotion regulation, and affective disorders: Findings from a nationally representative sample. *Journal of Psychiatric Research*, 96, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.09.015>
- Peretti-Watel, P., Alleaume, C., Léger, D., Beck, F., Verger, P., y Group, T. C. (2020). Anxiety, depression and sleep problems: a second wave of COVID-19. *General Psychiatry*, 33(5), e100299. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100299>
- Petersen, J. M., Kemps, E., Lewis, L. K. y Prichard, I. (2021). Promoting physical activity during the COVID-19 lockdown in Australia: The roles of psychological predictors and commercial physical activity apps. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102002. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102002>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383, 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>

- Rausch, S. M., Gramling, S. E., & Auerbach, S. M. (2006). Effects of a single session of large-group meditation and progressive muscle relaxation training on stress reduction, reactivity, and recovery. *International Journal of Stress Management*, 13(3), 273-290. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.3.273>
- Reker, G. T. (1994). Logotherapy and logotherapy: Challenges, opportunities, and some empirical findings. *International Forum for Logotherapy*, 17, 47-55
- Reker, G. T., y Cousins, J. B. (1979). Factor structure, construct validity and reliability of the Seeking of Noetic Goals (SONG) and Purpose in Life (PIL) tests. *Journal of Clinical Psychology*, 35(1), 85-91. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197901\)35:1<85::AID-JCLP2270350110>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197901)35:1<85::AID-JCLP2270350110>3.0.CO;2-R)
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93.
- Romero-Díaz, T. y Matamoros, C. (2020). Impacto académico, económico y psicológico del COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. *Revista Educare*, 24(3): 138-158. ISSN: 2244-7296
- Romero-Ramos, N., Romero-Ramos, Ó. y González, A. (2021). Purpose in Life During COVID-19 Confinement: Effect of Physical Activity and Meditation. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 28(2), 25-31. <https://doi.org/10.2478/pjst-2021-0011>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sanz, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: la escala de valoración del estado de ánimo (EVEA). *Análisis y Modificación de Conducta*, 27(111), 71-110.
- Schnell, T. y Krampe, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress in times of COVID-19: Moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 582352. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Schulenberg, S. E. (2004). A Psychometric Investigation of Logotherapy Measures and the Outcome Questionnaire (OQ-45.2). *North American Journal of Psychology*, 6(3): 477-492.

https://www.researchgate.net/publication/232519255_A_Psychometric_Investigation_of_Logotherapy_Measures_and_the_Outcome_Questionnaire_OQ-452

Simkin, H., Matrángolo, G. y Susana Azzollini (2018): Argentine validation of the Purpose in Life Test / Validación argentina del Test de Propósito en la Vida, *Estudios de Psicología*, <https://doi.org/10.1080/02109395.2017.1407903>

Strowger, M., Kiken, L. G., y Ramcharran, K. (2018). Mindfulness meditation and physical activity: Evidence from 2012 National Health Interview Survey. *Health Psychology*, 37(10), 924–928. <https://doi.org/10.1037/hea0000656>

Subramaniyan, R., Veliah, G. y Gopichandran, V. (2014). Purpose in life and its association with stress among persons living in a semi-urban area of Tamil Nadu. *Journal of Postgraduate Medicine*, 60, 377-81. <https://doi.org/10.4103/0022-3859.143959>

Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., . . . Patel, S. (2015). Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 38(6), 843-844. <https://doi.org/10.5665/sleep.4716>

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?s

Yanyu, J., Xi, Y., Huiqi, T., Bangjiang, F., Bin, L., Yabin, G., . . . y Lijun, J. (2020). Meditation-based interventions might be helpful for coping with the coronavirus disease 2019 (COVID-19). OSF Preprints, Meditation-based interventions might be helpful for coping with the coronavirus disease 2019. <https://doi.org/10.31219/osf.io/f3xzq>

Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., y Zhang, C. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 289, 113002. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>