

Título: ¿Llevar a cabo actividades significativas da sentido a la vida?

Autores:

Dra. Laura Vidaña-Moya. UVic-UCC

Dra. María Rodríguez-Bailón. Universidad de Málaga

Dr. José Antonio Merchán-Baeza. UVic-UCC

Dra. Ana Judit Fernández Solano. Universidad Católica San Antonio de Murcia

Autor de correspondencia: mariarbailon@uma.es

Área temática: Otros (ocupación y salud)

Texto:

a) Introducción:

La actividad significativa es un medio esencial en la relación entre ocupación y bienestar. La calidad subjetiva de las experiencias vividas media en que la acción cotidiana pueda influir en el bienestar personal, dentro del cual, podría caber el sentido (percepciones y sentimientos) que cada persona le da a su vida.

El objetivo principal de este estudio fue explorar la contribución de realizar actividades significativas en la presencia de sentido de vida en población sana.

b) Métodos

Estudio observacional y descriptivo. Los/as participantes fueron adultos mayores de 18 años con empleo remunerado, estudios universitarios y sin diagnóstico médico que interfiriera en las actividades cotidianas. Los/as participantes completaron un cuestionario online donde se les preguntó por la presencia de sentido de vida a través del *Cuestionario de Sentido de Vida* (variable dependiente). Las variables independientes o predictoras fueron la implicación en actividades significativas [*Engagement in Meaningful Activity Survey (EMAS)*], así como variables demográficas

tales como sexo, edad, ingresos, lugar de residencia, y si tenían hijos. Se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple.

c) Resultados

Fueron 168 los participantes incluidos en el estudio. El modelo de regresión fue significativo y pudo explicar el 16% de la varianza de la variable sentido de vida ($p < .001$). De entre todas las variables predictoras que se introdujeron, sólo la puntuación total del EMAS fue significativa ($B = .31; p < .001$).

d) Conclusiones

La implicación en actividades significativas puede contribuir en gran medida a la dotación de sentido de vida en población sana. Estos resultados demuestran la importancia de que la terapia ocupacional no se restrinja a trabajar con personas con diagnóstico, sino que aporte, desde los hallazgos científicos, al bienestar de toda la población.

Conflictos de interés

Los/as autores/as de la presente comunicación declaran que no tienen ningún conflicto de interés