Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo INDTEC, C.A.
DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

Sentido de Vida en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática de la Evidencia Empírica

Hahelita Filomena Ruitón Ramírez[1]
[1]*Universidad César Vallejo (UCV), Trujillo, Perú*
ruitonrh@ucvvirtual.edu.pe | https://orcid.org/0000-0001-6528-8752
Correspondencia: ruitonrh@ucvvirtual.edu.pe

Resumen: Las diferencias entre contextos, instrumentos y poblaciones dificultan integrar la evidencia sobre el sentido de vida en estudiantes universitarios. El objetivo de la presente revisión sistemática fue analizar la evidencia empírica sobre el sentido de vida en estudiantes universitarios publicada entre 2021 y 2025. Se siguió la declaración PRISMA 2020 y la búsqueda se ejecutó de forma definitiva en 2025 en Scopus y SciELO, complementada con una búsqueda manual dirigida. Se incluyeron 25 artículos originales, cuya calidad metodológica se valoró con las listas de verificación del Joanna Briggs Institute: seis estudios obtuvieron una valoración alta, 13 moderada y seis baja. Predominaron los diseños transversales (16 estudios). El sentido de vida se asoció con el apoyo social, la atención plena, la autocompasión, la resiliencia, la reevaluación cognitiva y la actividad física. También se vinculó con menor sintomatología depresiva y ansiosa, menor soledad y menor uso problemático de redes sociales, y con mayor bienestar subjetivo, aunque la mayor parte de los diseños no permite establecer relaciones causales. Dos estudios sin grupo de control, uno de aprendizaje-servicio y otro de dramaterapia, informaron cambios positivos posteriores a la intervención. En conclusión, en la mayoría de los estudios incluidos el sentido de vida se asoció con mejores indicadores de salud mental y de bienestar de estudiantes universitarios, con magnitudes por lo general pequeñas o moderadas, aunque la evidencia es predominantemente transversal y de calidad heterogénea. Se recomiendan estudios longitudinales y experimentales con grupo de control que permitan valorar su modificabilidad.

Palabras clave: sentido de vida; estudiante universitario; salud mental; revisión sistemática.
Código de clasificación internacional UNESCO: 6111.05 - Estructura y dinámica de la personalidad.
Clasificación OCDE-FOS: 5.1 - Psicología.

Meaning in Life Among University Students: A Systematic Review of the Empirical Evidence

Abstract: Differences across contexts, instruments, and populations make it difficult to integrate the evidence on meaning in life among university students. The objective of this systematic review was to analyze the empirical evidence on meaning in life among university students published between 2021 and 2025. The PRISMA 2020 statement was followed, and the final search was run in 2025 in Scopus and SciELO, complemented by a targeted manual search. Twenty-five original articles were included, and their methodological quality was appraised with the Joanna Briggs Institute critical appraisal checklists: 6 studies received a high rating, 13 moderate, and 6 low. Cross-sectional designs predominated (16 studies). Meaning in life was associated with social support, mindfulness, self-compassion, resilience, cognitive reappraisal, and physical activity. It was also linked to fewer depressive and anxiety symptoms, less loneliness, and less problematic social media use, and to greater subjective well-being, although most of the designs do not allow causal relationships to be established. Two studies without a control group, one on service-learning and one on drama therapy, reported positive postintervention changes. In conclusion, in most of the included studies, meaning in life was associated with better indicators of mental health and well-being among university students, with magnitudes that were generally small to moderate, although the evidence is predominantly cross-sectional and of heterogeneous quality. Longitudinal and experimental studies with a control group are recommended to assess its modifiability.

Keywords: meaning in life; university students; mental health; systematic review.
UNESCO International Classification Code: 6111.05 - Structure and dynamics of personality.
OECD-FOS Classification: 5.1 - Psychology.

Sentido de vida em estudantes universitários: uma revisão sistemática da evidência empírica

Resumo: As diferenças entre contextos, instrumentos e populações dificultam a integração da evidência sobre o sentido de vida em estudantes universitários. O objetivo da presente revisão sistemática foi analisar a evidência empírica sobre o sentido de vida em estudantes universitários publicada entre 2021 e 2025. Seguiu-se a declaração PRISMA 2020, e a busca foi executada de forma definitiva em 2025 no Scopus e na SciELO, complementada por uma busca manual direcionada. Incluíram-se 25 artigos originais, cuja qualidade metodológica foi avaliada com as listas de verificação do Joanna Briggs Institute: seis estudos obtiveram avaliação alta, 13 moderada e seis baixa. Predominaram os delineamentos transversais (16 estudos). O sentido de vida associou-se ao apoio social, à atenção plena, à autocompaixão, à resiliência, à reavaliação cognitiva e à atividade física. Também se vinculou a menor sintomatologia depressiva e ansiosa, a menor solidão e a menor uso problemático de redes sociais, bem como a maior bem-estar subjetivo, embora a maior parte dos delineamentos não permita estabelecer relações causais. Dois estudos sem grupo de controle, um de aprendizagem-serviço e outro de dramaterapia, relataram mudanças positivas posteriores à intervenção. Em conclusão, na maioria dos estudos incluídos o sentido de vida associou-se a melhores indicadores de saúde mental e de bem-estar de estudantes universitários, com magnitudes em geral pequenas ou moderadas, embora a evidência seja predominantemente transversal e de qualidade heterogênea. Recomendam-se estudos longitudinais e experimentais com grupo de controle que permitam avaliar sua modificabilidade.

Palavras-chave: sentido de vida; estudante universitário; saúde mental; revisão sistemática.
Código de classificação internacional da UNESCO: 6111.05 - Estrutura e dinâmica da personalidade.
Classificação OCDE-FOS: 5.1 - Psicologia.

Cómo citar este artículo:
Ruitón, H. F. (2026). Sentido de Vida en Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática de la Evidencia Empírica. *Revista Scientific, 11*(Ed. Esp. 5), 183–199. https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199

Fecha de Recepción:	Fecha de Aceptación:	Fecha de Publicación:
13-03-2025	07-07-2025	05-08-2026

Revista Scientific - Artículo de Revisión Sistemática - Arbitrado - Volumen 11, Edición Especial Número 5 - Agosto-Octubre 2026 - pp. 183-199
pp. BA2016000002 - e-ISSN: 2542-2987 - ISNI: 0000 0004 6045 0361

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

1. Introducción

En la educación superior, el sentido de vida se ha descrito como un constructo que protege frente a la desesperanza y que la formación universitaria puede acompañar (Reyes et al., 2025). Desde esta perspectiva, se entiende como un proceso de valoración afectiva y cognitiva de los valores que orienta la conducta y se vincula con la coherencia personal (Osorio et al., 2022). Por ello, su estudio en estudiantes universitarios permite comprender cómo la población joven otorga dirección y significado a sus actividades y a su proyecto de vida.

La investigación en esta población ha documentado asociaciones del sentido de vida con diversos indicadores de ajuste psicológico. En estudiantes argentinos, un mayor sentido de vida se asoció con una perspectiva temporal más orientada al futuro y al pasado positivo (del Río et al., 2023). En una muestra hondureña se observó, además, una relación inversa entre el sentido de vida y las alteraciones de la salud mental (Zelaya, 2023), y en estudiantes mexicanos de medicina se encontró una asociación entre la funcionalidad familiar y el sentido de vida (Castañeda et al., 2023). Por su carácter transversal, estos estudios describen asociaciones y no efectos causales.

No obstante, la evidencia disponible también muestra proporciones relevantes de estudiantes con un sentido de vida poco definido. En una facultad de humanidades de Chile, el 32% de los participantes presentó incertidumbre y el 38% vacío existencial según el Test de Propósito de Vida (Reyes et al., 2025). El vacío existencial, además, se ha descrito como un fenómeno extendido (Sánchez, 2023). Estas diferencias entre contextos, instrumentos y poblaciones dificultan la construcción de un panorama integrado.

Entre las revisiones sistemáticas previas, la dedicada a las intervenciones basadas en psicología positiva para aumentar el bienestar de universitarios se centró en la efectividad de los programas y no analizó específicamente el sentido de vida como variable (Herrada et al., 2023). En consecuencia, resulta pertinente integrar la evidencia empírica reciente sobre el sentido de vida, publicada en un periodo marcado por la pandemia de COVID-19, y valorar su calidad metodológica con criterios explícitos, de modo que las conclusiones se ajusten a lo que los diseños de los estudios permiten sostener.

En consonancia con lo expuesto, la pregunta que orientó la revisión fue la siguiente: ¿cuál es la evidencia empírica disponible acerca del sentido de vida en estudiantes universitarios publicada entre 2021 y 2025? La formulación recoge la condición (sentido de vida), el contexto (educación superior) y la población (estudiantes universitarios) que delimitan la revisión, y admite respuestas procedentes de estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos, siempre que se hayan publicado en el periodo señalado.

Con el fin de responderla, el objetivo general consistió en analizar la evidencia empírica acerca del sentido de vida en estudiantes universitarios publicada entre 2021 y 2025. En particular, se propuso identificar los factores asociados al sentido de vida en esta población, examinar su relación con la salud mental y el bienestar, y describir las intervenciones y estrategias documentadas para promover su desarrollo.

2. Metodología

La presente investigación se desarrolló como una revisión sistemática de la literatura, método que permite identificar, valorar y sintetizar de forma explícita y reproducible los estudios disponibles sobre una pregunta definida (Higgins et al., 2024; Kitchenham & Charters, 2007). Su conducción y su reporte se ajustaron a la declaración PRISMA 2020, cuyo documento de explicación y elaboración detalla una lista de verificación y un diagrama de flujo orientados a garantizar la transparencia, el rigor y la reproducibilidad del proceso (Page et al., 2021).

El enfoque adoptado correspondió a la ruta cualitativa, una de las tres rutas metodológicas (cuantitativa, cualitativa y mixta), de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), con una síntesis narrativa y temática de estudios primarios cuantitativos,

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

cualitativos y mixtos. El diseño fue descriptivo y sin metaanálisis, debido a la heterogeneidad de las variables, los instrumentos y los diseños de los estudios incluidos. La síntesis se organizó mediante un análisis temático que, siguiendo a Braun y Clarke (2022), se ajustó a los procedimientos disponibles para sintetizar evidencia cualitativa y cuantitativa (Dixon-Woods et al., 2005).

2.1. Protocolo y registro

El protocolo de la presente revisión sistemática no se inscribió en plataformas internacionales de acceso público, como PROSPERO. No obstante, para favorecer la transparencia, se elaboró un plan de trabajo interno, que consistió en la delimitación formal de la pregunta de investigación mediante el marco CoCoPop (Condición, Contexto y Población), el establecimiento anticipado de los criterios de elegibilidad y la estructuración de la estrategia de búsqueda para cada base de datos, antes de ejecutar la búsqueda. Al no existir un registro público, las desviaciones respecto del plan interno no pueden contrastarse externamente.

2.2. Criterios de elegibilidad

Para delimitar con precisión el alcance conceptual y poblacional de esta revisión, se empleó el marco CoCoPop, formulado originalmente para preguntas de prevalencia e incidencia (Munn et al., 2018) y adaptado aquí para delimitar la condición, el contexto y la población.

Tabla 1. Marco CoCoPop para la delimitación de la revisión sistemática

Componente CoCoPop	Aplicación en la revisión
Condición	Sentido de vida (percepción de propósito, significado y dirección ontológica), incluyendo sus factores asociados, su relación con la salud mental y sus estrategias de intervención.
Contexto	Entorno académico universitario a nivel global, sin restricción de área geográfica ni especialidad de carrera.
Población	Estudiantes universitarios matriculados en instituciones de educación superior (pregrado o posgrado), sin distinción de edad, género o ciclo académico.

Nota. Fuente: Ruitón (2025), con base en el marco CoCoPop (Munn et al., 2018).

La tabla 1 aplica los tres componentes del marco a la presente revisión. Como criterios de inclusión, se seleccionaron los artículos empíricos originales, de enfoque cuantitativo, cualitativo o mixto, que evaluaron el sentido de vida en muestras exclusivas de estudiantes universitarios y que se publicaron en revistas indexadas entre enero de 2021 y diciembre de 2025, de modo que los registros ubicados fuera de ese intervalo se excluyeron por este criterio. Como criterios de exclusión, se descartaron los ensayos teóricos, las revisiones previas y las investigaciones que no se alinearon con los objetivos del estudio.

2.3. Fuentes de información

La búsqueda de la literatura se realizó en dos bases de datos electrónicas de amplia cobertura: Scopus y SciELO. La última actualización de la búsqueda, en ambas fuentes, se ejecutó de manera definitiva en 2025. Con carácter complementario, se efectuó una búsqueda manual dirigida para sustituir tres informes cuya fuente no pudo verificarse, como se describe en el proceso de selección de los estudios. Fuera de esa búsqueda complementaria, no se consultaron la literatura gris ni otras bases de datos especializadas.

2.4. Estrategia de búsqueda

Las ecuaciones de búsqueda se construyeron combinando palabras clave y descriptores en español y en inglés. Para articular los dos bloques conceptuales (sentido de vida y población universitaria), se emplearon los operadores booleanos AND y OR. Con el fin de asegurar la reproducibilidad del estudio, se detalla a continuación la estrategia completa, incluida la sintaxis y los filtros de cada base de datos.

Tabla 2. Estrategia de búsqueda detallada y filtros aplicados por base de datos

Base de datos	Sintaxis de la ecuación de búsqueda	Filtros / Límites aplicados
Scopus	(sentido AND vida AND universitarios) OR (meaning AND life AND "university students")	Categoría: Título Tipo de documento: Article
SciELO	(sentido AND vida AND universitarios) OR (meaning AND life AND "university students")	Categoría: Título Tipo de documento: Article

Nota. Fuente: Ruitón (2025). Las ecuaciones corresponden a la última actualización de la búsqueda, realizada en 2025. “Article” designa el tipo de documento artículo.

La tabla 2 muestra que ambas bases se interrogaron con la misma ecuación bilingüe, restringida al campo título y al tipo de documento artículo. El periodo de publicación (2021 a 2025) no se aplicó como filtro en

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

las bases, sino durante la evaluación a texto completo (figura 1). La restricción al campo título favorece la precisión de los registros recuperados, pero reduce la sensibilidad de la búsqueda, pues no recupera los trabajos cuyo título no contiene los términos empleados; esta circunstancia se retoma entre las limitaciones.

2.5. Proceso de selección de estudios

El proceso de selección de los estudios se organizó en tres fases diferenciadas, con el fin de garantizar la transparencia del filtrado. En la primera fase se consolidaron los registros recuperados en Scopus y SciELO y se eliminaron manualmente los duplicados y los registros que resultaron inelegibles por motivos distintos de la duplicación. En la segunda fase se realizó el cribado inicial mediante la lectura crítica de títulos y resúmenes, y se descartaron los registros que no se alineaban conceptualmente con la variable de estudio.

En la tercera fase, los informes preseleccionados se analizaron en su texto completo para verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión, y se registró el motivo de cada exclusión (figura 1).

Tres informes preseleccionados se retiraron porque no pudo verificarse su fuente completa, y se sustituyeron por tres estudios que cumplían esos criterios (Arslan & Yıldırım, 2021; Ge et al., 2022; Zhang et al., 2025), localizados mediante búsqueda manual complementaria en revistas indexadas y analizados en su texto completo; por no contener sus títulos los términos de población de la ecuación de la tabla 2, la búsqueda sistemática no los habría recuperado. La selección inicial de los registros fue ejecutada de forma individual por la investigadora, sin la participación de un segundo revisor; por tanto, no se calculó un índice de concordancia entre evaluadores.

2.6. Extracción de datos

La extracción de los datos se llevó a cabo mediante un formulario digital estandarizado en Microsoft Excel, en cuya matriz se registraron las variables de identificación (autoría, año y país), los aspectos metodológicos (diseño y muestra), los hallazgos principales vinculados con los objetivos de la revisión (factores asociados, salud mental e intervenciones) y la valoración de calidad de cada estudio. La extracción estuvo a cargo de una sola persona, la investigadora.

Para suplir la ausencia de un segundo revisor, cada dato registrado se contrastó con el artículo original antes de iniciar la síntesis, y las cifras se transcribieron tal como las informaron los autores, sin recalcular estadísticos. Cuando los datos de un estudio presentaron inconsistencias internas, como una discrepancia entre el tamaño muestral declarado y el reportado, se consignó la inconsistencia en lugar de corregirla.

2.7. Valoración de la calidad metodológica

La calidad metodológica se valoró con las listas de verificación para valoración crítica del Joanna Briggs Institute (JBI), seleccionando para cada estudio la lista que correspondía a su diseño: estudios transversales analíticos (ocho ítems), estudios de prevalencia (nueve ítems), estudios de cohorte (11 ítems), estudios cualitativos (10 ítems) y estudios cuasiexperimentales (nueve ítems) (Aromataris et al., 2024). Se descartó la herramienta ROBINS-I porque está concebida para estudios de intervención no aleatorizados, lo que no se ajusta a la mayoría de los diseños transversales, cualitativos y longitudinales observacionales incluidos.

Los estudios de un solo grupo con medición previa y posterior se valoraron con la lista cuasiexperimental, respondiendo “no aplica” a los dos ítems que valoran la similitud de los participantes y del tratamiento entre los grupos comparados, y “no” a los ítems sobre grupo de control y mediciones múltiples cuando el estudio no los cumplía. Cada ítem se respondió con “sí”, “no”, “no claro” o “no aplica”, con evidencia textual breve.

El porcentaje de ítems afirmativos sobre los aplicables determinó la valoración global: alta (75% o más), moderada (50% a 74%) y baja (menos de 50%). Dado que el JBI no establece puntos de corte, estos umbrales constituyen una convención de la presente

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

revisión y se declaran para favorecer su escrutinio. Además, se examinó qué estudios cambiarían de categoría con un ítem afirmativo menos. Ningún estudio se excluyó por su calidad.

La valoración se efectuó con apoyo de un asistente de inteligencia artificial generativa para la lectura de los textos y la aplicación de las listas ítem por ítem, sin un segundo evaluador humano; los resultados se contrastaron con los textos originales. No se consignan el nombre ni la versión de la herramienta. Las hojas ítem a ítem se conservan para ocho de los 25 estudios (en tres de ellos, la hoja corresponde solo a una de las dos lecturas); para los demás, la tabla 4 presenta la lista aplicada, los ítems afirmativos sobre los aplicables y el porcentaje, pero no el desglose por ítem.

Cuando dos lecturas independientes del mismo estudio difirieron (Ge et al., 2022; Klutsey & Mahama, 2025; Zhang et al., 2025), se adoptó la más estricta. Como análisis de sensibilidad, se examinó el efecto de exigir evidencia psicométrica obtenida en la propia muestra para los ítems de medición (los que valoran si la exposición y los resultados se midieron de forma válida y fiable), en lugar de aceptar la evidencia citada de adaptaciones previas. Con ese criterio, los ítems sustentados solo en coeficientes alfa o en validaciones de adaptaciones previas se reclasificaron como “no claro”, y se recalcularon el porcentaje y la categoría de los estudios afectados.

2.8. Síntesis de los datos

La síntesis de los datos fue narrativa y temática. Los hallazgos se agruparon en tres ejes derivados de los objetivos específicos: los factores asociados al sentido de vida, su relación con la salud mental y el bienestar, y las intervenciones y estrategias documentadas. Cada estudio se asignó al eje que correspondía a su pregunta principal. No se realizó metaanálisis ni se evaluó formalmente el sesgo de publicación. Los resultados de los estudios se describen con la prudencia que cada diseño permite: en los estudios transversales se emplean términos de asociación y mediación estadística, y se reservan las expresiones de efecto para los diseños que lo sostienen.

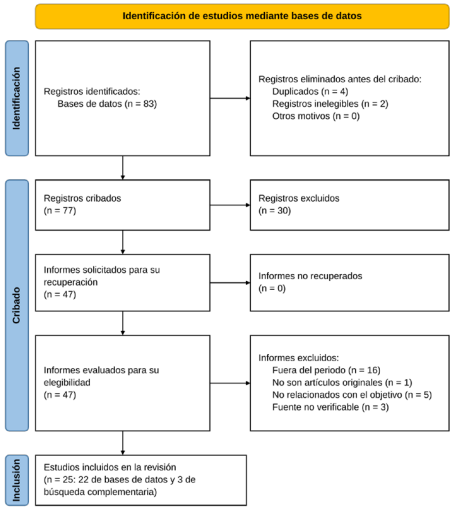
3. Resultados

Los resultados se exponen en cuatro bloques sucesivos: la selección de los estudios, sus características principales, la valoración de su calidad metodológica y la síntesis temática de los hallazgos, organizada según los objetivos específicos de la revisión.

3.1. Selección de estudios (Diagrama de flujo PRISMA)

La selección de los estudios comprendió la depuración de duplicados y de registros inelegibles, el cribado de títulos y resúmenes y la evaluación a texto completo de los informes, a partir de la búsqueda realizada en Scopus y SciELO. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión sobre los 83 registros identificados en las bases de datos, 22 estudios resultaron elegibles; a ellos se sumaron tres estudios de una búsqueda manual complementaria, de modo que se incluyeron 25 estudios. A continuación se presenta el diagrama de flujo del proceso.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA 2020 del proceso de selección de los estudios.



Nota. Fuente: Ruitón (2025), adaptado de Page et al. (2021). Los 25 estudios incluidos comprenden 22 procedentes de las bases de datos y tres incorporados mediante una búsqueda manual complementaria, en sustitución de tres informes retirados por no poder verificarse su fuente.

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

La figura 1 muestra que el periodo de publicación fue el principal motivo de exclusión a texto completo, con 16 de los 25 informes excluidos, y que tres informes se retiraron por no poder verificarse su fuente. Los 25 estudios incluidos se valoraron en su calidad metodológica con las listas del JBI.

3.2. Características de los estudios incluidos

Los 25 estudios incluidos se sintetizan en una matriz que recoge, para cada uno, el país, el diseño, la muestra, los hallazgos principales y la valoración de su calidad metodológica.

Tabla 3. Características y hallazgos principales de los estudios incluidos.

Estudio	País y diseño	Muestra	Hallazgos principales	Calidad
Alavi et al. (2025)	Australia; transversal, encuesta en línea	198 estudiantes de 18 a 29 años (65,7% mujeres)	La depresión se asoció con menor bienestar subjetivo (*r* = -,83); el sentido de vida medió parcialmente esa relación (efecto indirecto = -,168; IC 95% [-,246; -,087]), y las interacciones negativas percibidas no (efecto indirecto = ,01; IC 95% [-,112; ,123]).	Moderada
Arslan y Yıldırım (2021)	Turquía; longitudinal de dos mediciones (febrero y junio de 2020), con mediación	385 en la primera medición y 172 estudiantes de pregrado en la muestra analizada (72% mujeres)	El sentido de vida previo a la pandemia se asoció con la resiliencia (β = ,20) y con el bienestar psicológico (β = ,31), emocional (β = ,24) y social (β = ,26) durante ella; la resiliencia medió parcialmente estas asociaciones (efectos indirectos estandarizados de ,06 a ,08).	Moderada
Cayubit (2024)	Filipinas; transversal	557 estudiantes (73,1% mujeres)	La mayor ansiedad por la COVID-19 se asoció débilmente con menor presencia de sentido (β = -,13) y con mayor búsqueda de sentido (β = ,13); cada asociación explicó el 1,6% de la varianza.	Moderada
Chan (2021)	México; transversal descriptivo	551 estudiantes de primer ingreso	Con el PIL, el 48,5% presentó sentido de vida, el 39,0% indefinición y el 12,5% vacío existencial, en una muestra de conveniencia.	Baja
Chan (2022)	México; cualitativo	60 estudiantes de formación docente	Se expresaron metas académicas y personales en primer lugar, y ocupacionales y profesionales después; algunos participantes aludieron a la autotrascendencia.	Baja
Chan et al. (2022)	Hong Kong (China); transversal, mediación serial	536 estudiantes (82,3% mujeres)	La compasión recibida se asoció con el sentido de vida de forma directa y, de forma indirecta, a través de la autocompasión y la resiliencia (mediación serial); el modelo explicó el 15,8% de la varianza.	Alta
Chaves y Aquino (2021)	Brasil; cualitativo, autobiografías dirigidas	4 estudiantes universitarios (autobiografías elaboradas en una asignatura del curso de psicología)	Se identificaron núcleos de sentido ligados a la familia, el estudio, el trabajo y la religiosidad, con valores vivenciales en todos los participantes.	Moderada
Chen et al. (2024)	Taiwán; transversal	561 estudiantes de 75 universidades	Las creencias de saboreo se asociaron con la felicidad, con mediación secuencial de la resiliencia y del sentido de vida.	Alta
Cunha et al. (2022)	Brasil; transversal, en línea	348 estudiantes (79% mujeres)	Una mayor reevaluación cognitiva se asoció con mayor presencia de sentido (*OR* = 2,39; IC 95% [1,51; 3,79]); la supresión emocional no mostró asociación significativa.	Moderada
Ge et al. (2022)	China; cualitativo, entrevistas semiestructuradas (teoría fundamentada)	6 estudiantes de pregrado (18 a 22 años)	Las metas de vida eran claras y se asociaron con sensación de logro; el valor de la vida se vinculó principalmente con la familia, con cierta disposición a contribuir a la sociedad; los participantes destacaron vivir el presente; tras la pandemia refirieron una comprensión más profunda del sentido de vida.	Baja
Klutsey y Mahama (2025)	Ghana; transversal, ecuaciones estructurales	450 estudiantes universitarios (19 a 47 años)	Según el resumen de los autores, la resiliencia académica medió la asociación entre el sentido de vida y la felicidad subjetiva; las cifras del artículo no precisan esa relación.	Baja
Kozerska (2024)	Polonia y República Checa; transversal	320 mujeres (108 no tradicionales y 212 tradicionales)	La presencia de sentido se asoció con la resiliencia en ambos grupos (*r* = ,43 y *r* = ,24); la búsqueda de sentido no se asoció con ella.	Moderada
Kwok et al. (2025)	Hong Kong (China); longitudinal de dos mediciones, con nueve meses entre ambas	317 en la primera medición y 302 en la segunda	El perfil orientado al sentido se asoció con mayor bienestar y menor depresión que los otros dos perfiles, y con menor ansiedad que el perfil desconcertado, sin diferencias respecto del perfil indiferente.	Moderada
Özdoğan (2021)	Turquía; transversal, análisis de senderos	477 estudiantes	La soledad familiar, romántica y social se asoció con menor bienestar subjetivo a través de un menor sentido y un mayor sinsentido de vida (coeficientes indirectos de -,11 a -,14).	Baja
Pérez et al. (2024)	España; longitudinal, medición inicial y 14 semanas de evaluación semanal	718 estudiantes en la medición inicial (54,6% mujeres; 18 a 45 años) y 279 con al menos tres evaluaciones de seguimiento	El sentido de vida medió parcialmente la asociación entre los síntomas depresivos y la frecuencia posterior de ideación suicida; 23 de los 279 participantes (8,4% según los autores) informaron ideación al menos una vez en 14 semanas, y 11 de los 718 (1,5%) en la semana de la medición inicial.	Baja
Pineda y Zuluaga (2024)	Colombia; un solo grupo, medición previa y posterior	9 estudiantes	Los puntajes del PIL fueron mayores tras nueve talleres de dramaterapia (*Z* = -2,549; *p* = ,011), sin grupo de control.	Moderada
Quispe et al. (2024)	Perú; transversal, ecuaciones estructurales	150 declarados; los datos reportados corresponden a 100	La felicidad subjetiva (β = ,52) y la satisfacción con la vida (β = ,42) se asociaron con el sentido de vida.	Moderada
Sandoval-Obando et al. (2025)	Chile; cualitativo fenomenológico	16 estudiantes	El sentido de vida se describió como un proceso dinámico que orienta las decisiones, y la espiritualidad como recurso protector en las crisis.	Moderada
Sanjinez-Quinde et al. (2025)	Ecuador; transversal correlacional	1.160 estudiantes	El sentido de vida mostró una asociación negativa débil con el uso problemático de redes sociales (ρ = -,233) y fue mayor en el grupo de 28 años o más.	Alta
Su (2025)	China; transversal, ecuaciones estructurales	880 estudiantes	La experiencia turística memorable se asoció con el sentido de vida mediante el afecto positivo, la autorreflexión y los rasgos de personalidad; el género moderó solo dos trayectorias (de la experiencia turística al afecto positivo y de los rasgos de personalidad al sentido de vida).	Moderada

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

Estudio	País y diseño	Muestra	Hallazgos principales	Calidad
Sun et al. (2025)	China; transversal, encuesta en línea, mediación moderada	1.205 estudiantes (51,1% mujeres; edad media = 19,73 años)	La atención plena se asoció con el sentido de vida (*r* = ,29) y el apoyo social medió estadísticamente esa asociación; la experiencia de ser dejado atrás debilitó la asociación entre el apoyo familiar y el sentido de vida (interacción *B* = -0,09; pendientes de 0,46 y 0,30 con baja y alta experiencia), pero no la del apoyo de amigos ni de otras personas.	Alta
Yu y He (2023)	China; transversal	1.472 estudiantes de primer año (84,6% mujeres)	El sentido de vida medió las asociaciones de la pertenencia frustrada y del miedo a la evaluación negativa con la ideación suicida.	Moderada
Zeng y Cong (2025)	China; transversal, encuesta en línea, ecuaciones estructurales (mediación serial)	836 estudiantes de pregrado de seis universidades (58,4% mujeres; edad media = 20,47 años)	Los estresores académicos de reto se asociaron con un mayor sentido de vida (β = ,329) y los de obstáculo con uno menor (β = -,371); el sentido de vida se asoció con el bienestar (β = ,301) y medió la asociación de ambos tipos de estresores con este (efectos indirectos de ,099 y -,112).	Alta
Zhang et al. (2025)	China; transversal, ecuaciones estructurales	2.632 estudiantes de primer y segundo año (74,9% mujeres)	La actividad física se asoció con el sentido de vida, con mediación parcial de los estilos de afrontamiento (efecto indirecto = ,113; IC 95% [,083; ,143]; efecto directo = ,047; IC 95% [,008; ,085]); con actividad física media y alta la mediación fue total.	Alta
Zhu et al. (2022)	Hong Kong (China); un solo grupo, medición previa y posterior	229 estudiantes (48,0% mujeres)	Se observaron cambios positivos en el sentido de vida y el bienestar tras cursar una asignatura de aprendizaje-servicio, sin grupo de control.	Moderada

Nota. Fuente: Ruitón (2025). La calidad corresponde a la valoración con las listas del Joanna Briggs Institute (JBI). PIL = Test de Propósito de Vida; *r* = coeficiente de correlación; *B* = coeficiente no estandarizado; β = coeficiente estandarizado; ρ = coeficiente de Spearman; *OR* = razón de momios; IC = intervalo de confianza; *Z* = estadístico de contraste; *p* = probabilidad asociada. Los intervalos de confianza se presentan entre corchetes y separados por punto y coma; se omite el cero inicial en los estadísticos que no pueden superar 1 (*r*, β, ρ, *p* y efectos estandarizados) y se conserva en los no estandarizados (*B*).

Como se aprecia en la tabla 3, los estudios incluidos se publicaron entre 2021 y 2025, con una concentración en los años finales: cuatro correspondieron a 2021, cinco a 2022, uno a 2023, seis a 2024 y nueve a 2025. Por regiones (con Turquía contabilizada en Asia), 13 estudios procedieron de Asia, ocho de América Latina, dos de Europa, uno de África y uno de Oceanía, y China continental y Hong Kong aportaron nueve de ellos. El tamaño de las muestras osciló entre cuatro participantes, en un estudio cualitativo, y 2.632, en uno transversal.

Respecto del diseño, 16 estudios fueron transversales, tres longitudinales, cuatro cualitativos y dos de un solo grupo con medición previa y posterior, sin grupo de control. Predominaron, por tanto, los diseños que describen asociaciones en un único momento, por lo que la mayoría de los hallazgos se interpreta como asociación y no como efecto. Entre los instrumentos identificados para medir el sentido de vida figuraron el Cuestionario de Sentido de Vida (MLQ), que distingue la presencia y la búsqueda de sentido, y el Test de Propósito de Vida (PIL).

En la mayoría de los estudios que informaron la composición por sexo predominaron las mujeres (proporciones de entre 48,0% y 84,6%); adicionalmente, según Kozerska (2024), la muestra de su estudio incluyó únicamente mujeres. Al menos cuatro estudios recogieron los datos durante la pandemia de COVID-19 o se centraron en ella (Arslan & Yıldırım, 2021; Cayubit, 2024; Cunha et al., 2022; Zhu et al., 2022).

3.3. Valoración de la calidad de los estudios

Las listas del JBI descritas en la metodología sirvieron para valorar la calidad de cada estudio. A continuación, se presenta el detalle de la valoración, con la lista aplicada y el número de ítems afirmativos sobre los aplicables.

Tabla 4. Valoración de la calidad metodológica de los estudios incluidos con las listas del JBI.

Estudio	Lista del JBI aplicada	Ítems afirmativos / aplicables	%	Valoración
Alavi et al. (2025)	Transversal analítico (8)	5/8	62,5	Moderada
Arslan y Yıldırım (2021)	Cohorte (11)	6/11	54,5	Moderada
Cayubit (2024)	Transversal analítico (8)	4/8	50,0	Moderada
Chan (2021)	Prevalencia (9)	3/9	33,3	Baja
Chan (2022)	Cualitativo (10)	4/10	40,0	Baja
Chan et al. (2022)	Transversal analítico (8)	7/8	87,5	Alta
Chaves y Aquino (2021)	Cualitativo (10)	7/10	70,0	Moderada
Chen et al. (2024)	Transversal analítico (8)	6/8	75,0	Alta
Cunha et al. (2022)	Transversal analítico (8)	4/8	50,0	Moderada
Ge et al. (2022)	Cualitativo (10)	3/10	30,0	Baja
Klutsey y Mahama (2025)	Transversal analítico (8)	3/7	42,9	Baja
Kozerska (2024)	Transversal analítico (8)	4/8	50,0	Moderada
Kwok et al. (2025)	Cohorte (11)	7/11	63,6	Moderada
Özdoğan (2021)	Transversal analítico (8)	2/7	28,6	Baja
Pérez et al. (2024)	Cohorte (11)	2/9	22,2	Baja
Pineda y Zuluaga (2024)	Cuasiexperimental (9)	5/7	71,4	Moderada

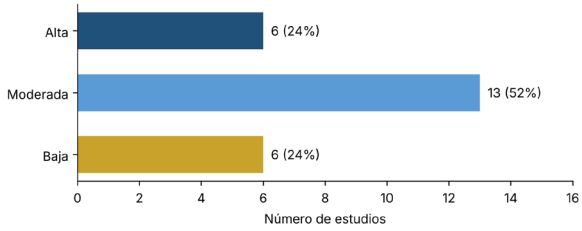
DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

Estudio	Lista del JBI aplicada	Ítems afirmativos / aplicables	%	Valoración
Quispe et al. (2024)	Transversal analítico (8)	4/8	50,0	Moderada
Sandoval-Obando et al. (2025)	Cualitativo (10)	5/10	50,0	Moderada
Sanjinez-Quinde et al. (2025)	Transversal analítico (8)	6/8	75,0	Alta
Su (2025)	Transversal analítico (8)	5/8	62,5	Moderada
Sun et al. (2025)	Transversal analítico (8)	7/8	87,5	Alta
Yu y He (2023)	Transversal analítico (8)	5/8	62,5	Moderada
Zeng y Cong (2025)	Transversal analítico (8)	6/8	75,0	Alta
Zhang et al. (2025)	Transversal analítico (8)	6/8	75,0	Alta
Zhu et al. (2022)	Cuasiexperimental (9)	4/7	57,1	Moderada

Nota. Fuente: Ruitón (2025), con base en las listas de valoración crítica del JBI (Aromataris et al., 2024). Alta: 75% o más de ítems afirmativos sobre los aplicables; moderada: 50% a 74%; baja: menos de 50%.

La tabla 4 detalla la lista correspondiente al diseño de cada estudio: la de estudios transversales analíticos, de ocho ítems, se aplicó a 15 estudios; la de cohorte, de 11 ítems, a tres; la de estudios cualitativos, de 10 ítems, a cuatro; la cuasiexperimental, de nueve ítems, a dos; y la de prevalencia, de nueve ítems, a uno. En varios estudios algunos ítems no resultaron aplicables, por lo que el porcentaje se calculó sobre los ítems aplicables.

Figura 2. Distribución de los estudios incluidos según la valoración de su calidad metodológica.



Nota. Fuente: Ruitón (2025), con base en los resultados de la valoración de calidad (*n* = 25).

Como se ilustra en la figura 2, seis de los 25 estudios (24%) obtuvieron una valoración alta, 13 (52%) moderada y seis (24%) baja. Entre los de valoración alta (Chan et al., 2022; Chen et al., 2024; Sanjinez-Quinde et al., 2025; Sun et al., 2025; Zeng & Cong, 2025; Zhang et al., 2025), cuatro se ubicaron exactamente en el umbral del 75%, y un solo ítem adicional no afirmativo los habría llevado a la categoría moderada.

En esos cuatro estudios se identificaron además reservas de medición: ajuste deficiente del modelo factorial del cuestionario de sentido de vida en la propia muestra (CFI = ,753; RMSEA = ,192), que los autores describieron como bueno (Chen et al., 2024), ausencia de análisis factorial de las escalas en la propia muestra (Sanjinez-Quinde et al., 2025; Zeng & Cong, 2025) y ausencia de fiabilidad y validez informadas para la escala de actividad física (Zhang et al., 2025).

En los estudios transversales, los ítems con menor cumplimiento fueron los relativos a la identificación y al manejo de los factores de confusión, y varios estudios no informaron la evidencia de fiabilidad y validez de los instrumentos en su propia muestra. En los estudios de un solo grupo, la ausencia de grupo de control y de mediciones múltiples limitó la valoración. En los estudios longitudinales, la pérdida de participantes durante el seguimiento fue uno de los aspectos más débiles (Arslan & Yıldırım, 2021; Pérez et al., 2024).

A estas debilidades se suman inconsistencias internas en al menos cinco artículos: en uno se declararon 150 participantes, pero los datos reportados corresponden a 100 (Quispe et al., 2024); en otro se hallaron discrepancias entre algunos estadísticos (Chan, 2021); en el tercero, diferencias entre las tablas de resultados (Kozerska, 2024); en el cuarto, discrepancias entre el resumen y el cuerpo del texto sobre el nivel de los participantes y sobre la relación a la que se atribuye el efecto indirecto (Klutsey & Mahama, 2025); y en el quinto, un porcentaje que no coincide con el recuento informado (Pérez et al., 2024).

En el análisis de sensibilidad, al exigir evidencia de validez de constructo obtenida en la propia muestra para los ítems de medición (y no solo coeficientes alfa), al menos siete estudios cambiarían de categoría: tres pasarían de moderada a baja (Alavi et al., 2025; Arslan & Yıldırım, 2021; Quispe et al., 2024) y cuatro de alta a moderada (Sanjinez-Quinde et al., 2025; Sun et al., 2025; Zeng & Cong, 2025; Zhang et al., 2025).

Este recuento es un mínimo y solo es reproducible en parte, pues las hojas ítem a ítem se

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

conservan para cuatro de esos siete estudios (Alavi et al., 2025; Arslan & Yıldırım, 2021; Sun et al., 2025; Zeng & Cong, 2025) y, para otro (Zhang et al., 2025), solo la de su primera lectura; no se conservan las de los otros dos. Con los datos de la tabla 4, un ítem afirmativo menos habría cambiado de categoría a 11 de los 19 estudios de valoración alta o moderada: cuatro de alta a moderada y siete de moderada a baja. Por ello, las valoraciones cercanas a los umbrales y los hallazgos de los seis estudios de valoración baja se interpretan con cautela.

3.4. Síntesis de resultados

Según los objetivos específicos, los 25 estudios se distribuyeron en tres categorías temáticas: 11 correspondieron a los factores asociados al sentido de vida, 12 a su relación con la salud mental y el bienestar, y dos a las intervenciones y estrategias.

Tabla 5. Síntesis temática de los hallazgos según los objetivos específicos.

Categoría temática	Estudios	Síntesis de los hallazgos	Solidez de la evidencia
Factores asociados al sentido de vida (*n* = 11)	Chan (2021, 2022); Chan et al. (2022); Chaves y Aquino (2021); Cunha et al. (2022); Ge et al. (2022); Kozerska (2024); Sandoval-Obando et al. (2025); Su (2025); Sun et al. (2025); Zhang et al. (2025)	El sentido de vida se asoció con la compasión, la autocompasión, la resiliencia, el apoyo social, la atención plena, la reevaluación cognitiva, la actividad física y las experiencias turísticas memorables. Los estudios cualitativos describieron metas, valores existenciales y espiritualidad.	Predominio de diseños transversales y cualitativos: tres valoraciones altas, cinco moderadas y tres bajas.
Sentido de vida, salud mental y bienestar (*n* = 12)	Alavi et al. (2025); Arslan y Yıldırım (2021); Cayubit (2024); Chen et al. (2024); Klutsey y Mahama (2025); Kwok et al. (2025); Özdoğan (2021); Pérez et al. (2024); Quispe et al. (2024); Sanjinez-Quinde et al. (2025); Yu y He (2023); Zeng y Cong (2025)	El sentido de vida se asoció con menor sintomatología depresiva, menor ideación suicida, menor soledad y menor uso problemático de redes sociales, y con mayor felicidad y bienestar. Las mediaciones informadas son estadísticas y de magnitud pequeña o moderada.	Tres valoraciones altas, seis moderadas y tres bajas; tres estudios longitudinales con seguimientos limitados.
Intervenciones y estrategias (*n* = 2)	Pineda y Zuluaga (2024); Zhu et al. (2022)	Se observaron cambios positivos en el sentido de vida tras un programa de talleres de dramaterapia y una asignatura de aprendizaje-servicio, ambos en un solo grupo y sin grupo de control.	Dos valoraciones moderadas; la ausencia de comparación impide atribuir los cambios a las intervenciones.

Nota. Fuente: Ruitón (2025), con base en los 25 estudios incluidos.

Como se observa en la tabla 5, la evidencia se concentra en la identificación de factores asociados y en la relación con la salud mental, mientras que la referida a intervenciones es escasa y de menor solidez metodológica. A continuación, se detalla cada categoría.

En la primera categoría, 11 estudios analizaron el sentido de vida como variable descriptiva o como desenlace de otros factores. En una muestra exclusivamente femenina de Polonia y la República Checa, la presencia de sentido se asoció con la resiliencia, con una correlación mayor en las estudiantes no tradicionales (r = ,43) que en las tradicionales (r = ,24), y la búsqueda de sentido no se asoció con ella (Kozerska, 2024).

Entre los recursos internos, la compasión recibida se asoció con el sentido de vida de forma directa y, de forma indirecta, a través de la autocompasión y la resiliencia, en un modelo de mediación serial que explicó el 15,8% de su varianza (Chan et al., 2022). En Brasil, la reevaluación cognitiva se asoció con una mayor presencia de sentido (*OR* = 2,39; IC 95% [1,51; 3,79]) y la supresión emocional no mostró una asociación significativa (Cunha et al., 2022).

En China, tres estudios transversales ampliaron este conjunto de factores. La atención plena se asoció con el sentido de vida con mediación estadística del apoyo social, y la experiencia de ser dejado atrás debilitó la asociación entre el apoyo familiar y el sentido de vida (Sun et al., 2025); la actividad física se asoció con el sentido de vida, con mediación parcial de los estilos de afrontamiento (Zhang et al., 2025); y la experiencia turística memorable se asoció con el sentido de vida mediante el afecto positivo, la autorreflexión y los rasgos

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

de personalidad, con una moderación del género limitada a dos trayectorias (Su, 2025).

Los estudios cualitativos y descriptivos completan la categoría. En México, estudiantes de formación docente expresaron metas académicas, personales, ocupacionales y profesionales (Chan, 2022), y un estudio con el PIL en 551 estudiantes de primer ingreso halló que el 48,5% presentaba sentido de vida, el 39,0% indefinición y el 12,5% vacío existencial (Chan, 2021). Las autobiografías dirigidas de cuatro estudiantes universitarios brasileños, elaboradas en una asignatura del curso de psicología, permitieron identificar valores existenciales (Chaves & Aquino, 2021).

En Chile, el sentido de vida se describió como un proceso dinámico que orienta las decisiones y la espiritualidad como recurso protector en las crisis (Sandoval-Obando et al., 2025). En China, estudiantes de pregrado describieron metas de vida claras, un valor de la vida vinculado principalmente con la familia, con cierta disposición a contribuir a la sociedad, y una comprensión más profunda del sentido de vida tras la pandemia (Ge et al., 2022).

La segunda categoría reunió 12 estudios sobre salud mental y bienestar. En materia de síntomas y malestar, la mayor ansiedad por la COVID-19 se asoció débilmente con menor presencia de sentido (β = -,13) y con mayor búsqueda de sentido (β = ,13) en 557 estudiantes filipinos (Cayubit, 2024). En Turquía, la soledad familiar, romántica y social se asoció con menor bienestar subjetivo a través de dos dimensiones del sentido de vida, con coeficientes indirectos de -,11 a -,14 (Özdoğan, 2021). En Ecuador, el sentido de vida mostró una correlación inversa débil con el uso problemático de redes sociales (ρ = -,233) en 1.160 estudiantes (Sanjinez-Quinde et al., 2025).

Sobre la depresión, una encuesta en línea realizada en Australia con 198 estudiantes indicó que el sentido de vida medió parcialmente la relación entre la depresión y el bienestar subjetivo, mientras que las interacciones negativas percibidas no actuaron como mediadoras (Alavi et al., 2025). Por lo que se refiere a la ideación suicida, en China el sentido de vida medió estadísticamente las asociaciones entre la pertenencia frustrada, el miedo a la evaluación negativa y la ideación suicida en 1.472 estudiantes de primer año (Yu & He, 2023).

En España, un estudio longitudinal sobre la ideación suicida, con evaluación semanal durante 14 semanas, reportó que el sentido de vida medió parcialmente la asociación entre los síntomas depresivos y la frecuencia posterior de ideación; 23 de los 279 participantes con seguimiento (8,4% según los autores) informaron ideación al menos una vez, y 439 de los 718 iniciales (61%) no cumplieron el criterio de al menos tres evaluaciones de seguimiento (Pérez et al., 2024).

Los demás estudios de esta categoría se centraron en el bienestar. La felicidad subjetiva (β = ,52) y la satisfacción con la vida (β = ,42) se asociaron con el sentido de vida conforme a Quispe et al. (2024), y en Turquía el sentido de vida medido antes de la pandemia se asoció con el bienestar mental durante ella, con mediación parcial de la resiliencia (Arslan & Yıldırım, 2021). En Hong Kong, otro estudio longitudinal identificó perfiles de sentido de vida y asoció el perfil orientado al sentido con mejores indicadores de salud mental (Kwok et al., 2025).

En Taiwán, las creencias de saboreo se asociaron con la felicidad con mediación secuencial de la resiliencia y del sentido de vida (Chen et al., 2024), y en Ghana los autores informaron que la resiliencia académica medió la asociación entre el sentido de vida y la felicidad subjetiva, aunque las cifras de su artículo no precisan esa relación (Klutsey & Mahama, 2025). En China, en 836 estudiantes de pregrado, los estresores académicos de reto se asociaron con un mayor sentido de vida (β = ,329) y los de obstáculo con uno menor (β = -,371), y este medió estadísticamente la asociación de ambos tipos de estresores con el bienestar (Zeng & Cong, 2025).

La tercera categoría fue la menos representada: solo dos estudios evaluaron intervenciones, ambos de un solo grupo con medición previa y posterior y sin grupo de

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

control. Uno informó cambios positivos en el sentido de vida y el bienestar tras cursar una asignatura de aprendizaje-servicio, con 229 participantes (Zhu et al., 2022), y otro observó un cambio significativo en el PIL tras un programa de dramaterapia de nueve talleres (*n* = 9) (Pineda & Zuluaga, 2024).

Por la ausencia de comparación y, en el segundo caso, por el tamaño de la muestra, estos resultados, que proceden de dos estudios de valoración metodológica moderada, no permiten atribuir los cambios a las intervenciones evaluadas. Por su parte, las autobiografías dirigidas, como describen Chaves y Aquino (2021), se emplearon como técnica de recolección de datos y no como estrategia de intervención.

4. Discusión

La presente revisión integró 25 estudios empíricos sobre el sentido de vida en universitarios, publicados entre 2021 y 2025 en contextos geográficos diversos, con predominio de Asia y América Latina. La evidencia es, en su mayoría, transversal (16 de 25 estudios) y de calidad predominantemente moderada (13 de 25), y la valoración con las listas del JBI mostró que solo seis estudios alcanzaron una calidad alta. Por ello, los hallazgos se interpretan como asociaciones y mediaciones estadísticas, y no como efectos, y esta lectura prudente orienta la discusión de cada objetivo específico.

Respecto del primer objetivo específico, el sentido de vida se asoció con recursos relacionales e internos, como la compasión recibida y la autocompasión a través de la resiliencia (Chan et al., 2022), la atención plena con mediación del apoyo social (Sun et al., 2025), la reevaluación cognitiva (Cunha et al., 2022), la actividad física (Zhang et al., 2025) y las experiencias turísticas memorables (Su, 2025), con magnitudes que variaron según el factor y el diseño (Chan et al., 2022; Zeng & Cong, 2025). En consecuencia, el sentido de vida se asocia con múltiples factores, ninguno suficiente por sí solo para explicarlo.

Un aspecto que la literatura incluida permite matizar es la distinción entre presencia y búsqueda de sentido. En estudiantes filipinos, la ansiedad por la COVID-19 se asoció con menor presencia y mayor búsqueda de sentido (Cayubit, 2024), mientras que en mujeres polacas y checas solo la presencia se asoció con la resiliencia (Kozerska, 2024). Estos resultados no respaldan una lectura única de la búsqueda de sentido, ya sea como señal de carencia o como proceso siempre adaptativo. Es probable que su significado dependa del contexto, del instrumento y de la población, lo que explica que la evidencia no sea concordante.

La medición del constructo constituye otra fuente de heterogeneidad, pues los instrumentos descritos lo conceptualizan con criterios distintos: uno separa la presencia de la búsqueda y otro clasifica a los estudiantes en categorías, lo cual impide comparar las prevalencias y las magnitudes de asociación sin considerar la herramienta empleada. En esa misma línea, un estudio longitudinal en Turquía empleó una medida unidimensional del sentido de vida, que no permite distinguir entre presencia y búsqueda (Arslan & Yıldırım, 2021), y otro, transversal, no precisó si utilizó la puntuación total de la escala o sus subescalas (Zeng & Cong, 2025).

Los estudios descriptivos ilustran la heterogeneidad entre contextos, instrumentos y poblaciones. En México, algo más de la mitad de los estudiantes de primer ingreso se ubicó en las categorías de indefinición o vacío existencial según el PIL (Chan, 2021), un resultado que apunta en una dirección similar al de un estudio en una facultad chilena que no forma parte del corpus analizado (Reyes et al., 2025). Estas diferencias pueden deberse a los contextos, a las poblaciones y a las puntuaciones de corte, y no permiten estimar una prevalencia global del vacío existencial en universitarios.

En relación con el segundo objetivo específico, el sentido de vida se asoció con menor sintomatología y malestar, pero con magnitudes generalmente pequeñas o moderadas. La ansiedad por la COVID-19 explicó

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

apenas el 1,6% de la varianza de la presencia y de la búsqueda de sentido, como reporta Cayubit (2024), y la correlación del sentido de vida con el uso problemático de redes sociales fue débil, como documentan Sanjinez-Quinde et al. (2025).

Los modelos de mediación merecen una lectura particularmente cautelosa. El sentido de vida medió estadísticamente la asociación entre los síntomas depresivos y la ideación suicida posterior en un estudio longitudinal con una pérdida de seguimiento del 61%, en el que mediador y síntomas se midieron a la vez al inicio (Pérez et al., 2024), y entre la pertenencia frustrada, el miedo a la evaluación negativa y la ideación suicida en un estudio transversal (Yu & He, 2023). Lo mismo vale para la mediación de la resiliencia en un estudio longitudinal cuyo mediador y desenlaces se midieron en la misma ocasión (Arslan & Yıldırım, 2021).

Una mediación estadística obtenida de este modo no demuestra un mecanismo causal, y la calidad de estos estudios fue baja o moderada. En consecuencia, sus resultados constituyen hipótesis para investigaciones longitudinales. Una dificultad adicional radica en la dirección de las asociaciones. Es plausible que el sentido de vida favorezca el bienestar y reduzca el malestar, pero también que los estudiantes con mejor salud mental se encuentren en mejores condiciones para elaborar metas y valores propios.

La resiliencia ilustra esta ambigüedad, pues antecedió al sentido de vida en un estudio (Chen et al., 2024) y actuó como mediadora posterior a él en otro (Klutsey & Mahama, 2025). Los diseños transversales que predominan en la evidencia incluida no permiten distinguir entre ambas posibilidades, y los tres estudios longitudinales, con seguimientos de entre 14 semanas y nueve meses y con una elevada pérdida de participantes en dos de ellos, solo aportan indicios preliminares sobre la secuencia temporal.

Los hallazgos sobre la felicidad subjetiva y la satisfacción con la vida (Chen et al., 2024; Quispe et al., 2024) son compatibles con un enfoque eudaimónico del bienestar, aunque uno de los estudios que los sustentan presenta una discrepancia entre el tamaño muestral declarado y el reportado (Quispe et al., 2024). Por ello, se recomienda considerarlos, en esta síntesis, como indicios y no como evidencia concluyente.

Los estudios que identificaron perfiles de sentido de vida aportan una perspectiva que supera el análisis variable por variable. En una muestra de Hong Kong seguida durante nueve meses, el perfil orientado al sentido se asoció con mayor bienestar y menor depresión que los otros dos perfiles, y con menor ansiedad que el perfil desconcertado, sin diferencias respecto del perfil indiferente (Kwok et al., 2025). Este análisis centrado en las personas sugiere que el sentido de vida no es homogéneo en la población universitaria, lo cual invita a evaluar perfiles diferenciados en lugar de promedios, si bien procede de un único estudio y requiere replicación.

En cuanto al tercer objetivo específico, la evidencia sobre intervenciones es escasa y de baja solidez, pues ninguno de los dos estudios dispuso de grupo de control y, sin comparación, los cambios positivos observados pueden deberse a la maduración, a las expectativas o a otras experiencias concurrentes. Determinar si el sentido de vida es modificable mediante programas educativos exige diseños con grupo de control, mediciones previas y posteriores, seguimiento y tamaños muestrales suficientes; por tanto, los resultados disponibles constituyen una señal de viabilidad y no una prueba de eficacia.

Este panorama coincide con lo observado por Herrada et al. (2023), cuya revisión sobre intervenciones de psicología positiva en universitarios halló seis intervenciones heterogéneas, más de la mitad de ellas sin grupo de control, y calificó su calidad como moderada. Ambas revisiones señalan que la efectividad de los programas de bienestar en universitarios se apoya en diseños todavía débiles. En contraste, los estudios aquí reunidos permiten precisar que la evidencia sobre el sentido de vida procede mayormente de diseños observacionales.

La aproximación cualitativa ofrece una

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

comprensión complementaria de los contenidos del sentido de vida, pues recoge metas, valores existenciales y espiritualidad que difícilmente captan las escalas cuantitativas (Chan, 2022; Chaves & Aquino, 2021; Sandoval-Obando et al., 2025). Su aporte es, no obstante, limitado: algunos se basaron en muestras de entre cuatro y seis participantes (Chaves & Aquino, 2021; Ge et al., 2022), de modo que sus descripciones no pueden extenderse a otras poblaciones universitarias sin cautela.

Los hallazgos cualitativos y cuantitativos coinciden en destacar la dimensión relacional y valorativa del sentido de vida. Los estudios cuantitativos lo asociaron con el apoyo social y la compasión, y los cualitativos lo describieron en términos de metas, valores existenciales, espiritualidad y vínculos con la familia y la sociedad. Esta convergencia sugiere que el sentido de vida de los universitarios se construye, en buena medida, en relación con otras personas y con valores compartidos, lo cual orienta la formulación de hipótesis para estudios posteriores.

La composición de las muestras también condiciona la interpretación. Dado el predominio femenino de las muestras, los resultados describen sobre todo la experiencia femenina. Asimismo, varios estudios se realizaron durante la pandemia de COVID-19, periodo en el que la ansiedad, el aislamiento y la enseñanza en línea pudieron modificar tanto el sentido de vida como sus correlatos, y la generalización a otros momentos requiere cautela.

Ahora bien, la presente revisión tiene limitaciones. La búsqueda se limitó a dos bases de datos, se restringió al campo título y al tipo de documento artículo, y se formuló con descriptores en español y en inglés, con lo cual pudo omitirse literatura relevante, incluida la gris. El protocolo no se registró de forma pública, el cribado y la extracción los realizó una sola persona, y la valoración de la calidad se efectuó con apoyo de un asistente de inteligencia artificial cuyo nombre y versión no se especifican, sin un segundo evaluador humano ni cálculo de la concordancia entre evaluadores.

Además, los títulos de tres estudios incluidos que proceden de una búsqueda manual complementaria (Arslan & Yıldırım, 2021; Ge et al., 2022; Zhang et al., 2025) y de al menos dos estudios identificados en las bases (Chan, 2022; Klutsey & Mahama, 2025) no contienen literalmente los términos de población de la ecuación de la tabla 2, razón por la cual esta, por sí sola, no permite reproducir el conjunto de registros identificados, y no se especifican el mes de la última búsqueda, el desglose de los registros por base ni las fuentes, los términos y la fecha de la búsqueda manual complementaria.

Por otra parte, cuatro de los estudios empíricos con universitarios citados en la Introducción no forman parte del corpus analizado y sus hallazgos no se integraron en la síntesis: tres se publicaron en revistas que no figuran en Scopus ni en SciELO (Castañeda et al., 2023; Reyes et al., 2025; Zelaya, 2023), y el cuarto (del Río et al., 2023), publicado en una revista indexada y con un título que corresponde a la ecuación de la tabla 2, cumple los criterios de elegibilidad pero no se incorporó al corpus, por lo que no puede descartarse que otros estudios elegibles hayan quedado fuera.

Asimismo, los umbrales de las listas del JBI son una convención propia, y varias valoraciones se sitúan cerca de ellos. La ausencia de metaanálisis y de una evaluación formal del sesgo de publicación impide cuantificar la magnitud global de las asociaciones. Finalmente, la evidencia incluida se caracteriza por diseños transversales, muestras de conveniencia, medidas de autorreporte expuestas a la deseabilidad social y una fuerte concentración en contextos asiáticos y latinoamericanos, con sistemas universitarios y tradiciones culturales muy distintos, lo cual restringe la generalización de los resultados y exige cautela al comparar magnitudes entre países.

Las investigaciones futuras podrían avanzar en tres direcciones. La primera consiste en realizar estudios longitudinales prospectivos, que permitan examinar la secuencia temporal entre el sentido de vida y la salud

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

mental. La segunda, en desarrollar ensayos controlados, con seguimiento, que evalúen las intervenciones orientadas a promover el sentido de vida. La tercera, en llevar a cabo estudios que informen la evidencia psicométrica de los instrumentos en la propia muestra y distingan la presencia de la búsqueda de sentido en contextos culturales diversos.

5. Conclusiones

En respuesta a la pregunta de investigación, la evidencia empírica publicada entre 2021 y 2025 indica que el sentido de vida en estudiantes universitarios se asocia con diversos recursos relacionales e internos y con indicadores de salud mental y bienestar, aunque los hallazgos proceden sobre todo de estudios transversales de calidad heterogénea. Con respecto al primer objetivo específico, se identificaron como factores asociados el apoyo social, la atención plena, la autocompasión, la resiliencia, la reevaluación cognitiva, la actividad física y los estresores académicos de reto y de obstáculo.

En lo concerniente al segundo objetivo específico, el sentido de vida se asoció con menor sintomatología depresiva y ansiosa, menor soledad, menor uso problemático de redes sociales y mayor bienestar subjetivo, con magnitudes por lo general pequeñas o moderadas. Las mediaciones informadas son estadísticas y no demuestran mecanismos causales, de modo que no corresponde afirmar que el sentido de vida proteja frente a esos problemas ni que los reduzca.

Con respecto al tercer objetivo específico, solo dos estudios sin grupo de control documentaron cambios positivos tras una asignatura de aprendizaje-servicio y un programa de talleres de dramaterapia; en consecuencia, la modificabilidad del sentido de vida mediante programas educativos permanece sin demostrar. Por último, la calidad de la evidencia fue alta en el 24% de los estudios, moderada en el 52% y baja en el 24%.

Sobre las limitaciones, la restricción de la búsqueda a dos bases de datos y al campo título, junto con un proceso conducido por una sola persona, recomienda interpretar los resultados como una síntesis cualitativa de carácter exploratorio y no como una estimación de la magnitud de los efectos. Además, como implicación práctica, las instituciones podrían incluir el sentido de vida entre los indicadores de bienestar estudiantil y fortalecer los entornos de apoyo social, evaluando cualquier programa con diseños comparativos.

En síntesis, la evidencia reciente respalda la relevancia del sentido de vida como un indicador del bienestar de los universitarios, pero no permite afirmar relaciones causales ni la eficacia de programas específicos. Esta conclusión no equivale a una ausencia de efecto, sino que llama a priorizar diseños que establezcan la secuencia temporal y evalúen la modificabilidad del constructo con grupo de comparación, a verificar los instrumentos y a ampliar los contextos estudiados.

6. Referencias

Alavi, M., Garg, A., Siau, C. S., & Kilian, W. (2025). Depression and subjective well-being in university students: The mediating roles of meaning in life and perceived negative interactions. *Psychological Reports*, Article 00332941251378460. https://doi.org/10.1177/00332941251378460

Aromataris, E., Lockwood, C., Porritt, K., Pilla, B., & Jordan, Z. (Eds.). (2024). *JBI manual for evidence synthesis*. JBI.

Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021). A longitudinal examination of the association between meaning in life, resilience, and mental well-being in times of coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 645597. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645597

Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.

Castañeda, H., Meseguer, A. I., & Barcelos, M. G. (2023). Sentido de vida, funcionalidad familiar y autoestima en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(1), 9000–9009. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5034

Cayubit, R. F. O. (2024). The impact of COVID-19 anxiety on the academic motivation, life-orientation, and meaning in life of university students. *Discover Psychology, 4*(1), Article 176. https://doi.org/10.1007/s44202-024-00298-0

Chan, G. I. (2021). Sentido de vida: Una herramienta en la formación de estudiantes universitarios en el sureste de México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo,*

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

11(22), Artículo e225. https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.937

Chan, G. I. (2022). Sentido de vida y metas de estudiantes en formación docente: Caso de una universidad mexicana. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 13*(25), Artículo e373. https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1248

Chan, K. K. S., Lee, J. C. K., Yu, E. K. W., Chan, A. W. Y., Leung, A. N. M., Cheung, R. Y. M., ... Tse, C. Y. (2022). The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness, 13*(6), 1490–1498. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x

Chaves, A. K. D. L., & Aquino, T. A. A. de. (2021). Narrativas de vida de estudantes universitários: Uma análise do sentido existencial por meio da autobiografia. *Revista da Abordagem Gestáltica, 27*(3), 252–266. https://doi.org/10.18065/2021v27n3.1

Chen, D. F., Huang, K. W., Ho, W. S., & Cheng, Y. C. (2024). Savoring belief, resilience, and meaning in life as pathways to happiness: A sequential mediation analysis among Taiwanese university students. *Behavioral Sciences, 14*(5), Article 388. https://doi.org/10.3390/bs14050388

Cunha, N. H. de A., Bonfim, C. B., Santos-Lima, C., & Siquara, G. M. (2022). Emotion regulation, subjective happiness and meaning of life of university students in the pandemic. *Paidéia (Ribeirão Preto), 32*, Article e3219. https://doi.org/10.1590/1982-4327e3219

Dixon-Woods, M., Agarwal, S., Jones, D., Young, B., & Sutton, A. (2005). Synthesising qualitative and quantitative evidence: A review of possible methods. *Journal of Health Services Research & Policy, 10*(1), 45–53. https://doi.org/10.1177/135581960501000110

Ge, Y., Lu, C. Y., Shuai, M. Q., Wenger, J. L., Peng, C. H., & Wang, H. (2022). Meaning in life among Chinese undergraduate students in the post-epidemic period: A qualitative interview study. *Frontiers in Psychiatry, 13*, Article 1030148. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1030148

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores.

Herrada, M. del R., Rodríguez-Hernández, G., Juárez, C. S., Rodríguez, O. M., & Flores, V. (2023). Intervenciones basadas en psicología positiva para aumentar el bienestar en universitarios: Una revisión sistemática. *Educateconciencia, 31*(41), 52–70. https://doi.org/10.58299/etc.v31i41.710

Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., ... Welch, V. A. (Eds.). (2024). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions* (Version 6.5). Cochrane.

Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering* (Version 2.3; EBSE Technical Report EBSE-2007-01). Keele University and Durham University.

Klutsey, D. A., & Mahama, I. (2025). Academic resilience as a mediator between meaning in life and subjective happiness among undergraduate students at the University of Education, Winneba. *BMC Psychology, 13*(1), Article 673. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02989-2

Kozerska, A. (2024). Resilience and meaning in the lives of traditional and non-traditional female university students. *The New Educational Review, 78*(4), 56–66. https://doi.org/10.15804/tner.2024.78.4.04

Kwok, S. Y. C. L., Fang, S., Huang, B. M., Addis, A., & Deng, X. (2025). Stability and changes in meaning in life profiles and their impact on mental health among Chinese university students: A latent transition analysis. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1529851. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1529851

Munn, Z., Stern, C., Aromataris, E., Lockwood, C., & Jordan, Z. (2018). What kind of systematic review should I conduct? A proposed typology and guidance for systematic reviewers in the medical and health sciences. *BMC Medical Research Methodology, 18*(1), Article 5. https://doi.org/10.1186/s12874-017-0468-4

Osorio, C. A., Ortiz, E., Avendaño-Prieto, B. L., & Hernández-Pozo, M. del R. (2022). Sentido de vida y su asociación con la ansiedad y la depresión en jóvenes. *Interdisciplinaria. Revista de Psicología y Ciencias Afines, 39*(2), 355–368. https://doi.org/10.16888/interd.2022.39.2.22

Özdoğan, A. Ç. (2021). Subjective well-being and social-emotional loneliness of university students: The mediating effect of the meaning of life. *Journal of Pedagogical Research, 5*(1), 18–30. https://doi.org/10.33902/JPR.2021066865

Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... McKenzie, J. E. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, Article n160. https://doi.org/10.1136/bmj.n160

Pérez, S., Layrón, J. E., Guillén, V., & Marco, J. H. (2024). Meaning in life mediates the association between depressive symptoms and future frequency of suicidal ideation in Spanish university students: A longitudinal study. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 54*(2), 286–295. https://doi.org/10.1111/sltb.13040

Pineda, J., & Zuluaga, J. B. (2024). Dramaterapia: Aproximación a la construcción de sentidos de vida en jóvenes universitarios. *Revista de Psicología, 42*(1), 61–89. https://doi.org/10.18800/psico.202401.003

Quispe, C. S., Yanapa, S. B., Hancco, S. L., & Blanco, S. (2024). Propuesta inicial de un modelo explicativo del sentido de vida en universitarios. *PsiqueMag, 13*(1), 57–67.

Revista Scientific - Artículo de Revisión Sistemática - Arbitrado - Volumen 11, Edición Especial Número 5 - Agosto-Octubre 2026 - pp. 183-199
pp. BA2016000002 - e-ISSN: 2542-2987 - ISNI: 0000 0004 6045 0361

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2818

Reyes, I., Campos, E., Bravo, O. U., & Paniagua, E. A. (2025). Sentido de vida en universitarios: Análisis para la formación integral. *Ibero Ciencias. Revista Científica y Académica, 4*(3), 3837–3848. https://doi.org/10.63371/ic.v4.n3.a313

del Río, G. M., Iturralde, P. M., Ramos, N. N., & Pasman, R. (2023). Investigación sobre la relación entre la percepción de sentido de vida y percepción temporal en estudiantes universitarios entre 18 y 25 años. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 15*(3), 113–123. https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n3.36986

Sánchez, H. M. (2023). La felicidad y el sentido de vida, una mirada humanista. *Avances en Psicología, 31*(2), 1–17. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2023.v31n2.2925

Sandoval-Obando, E., Curiqueo, E. M., Rivas, G. B., Salazar, P. J., Zúñiga, F. V., & Castellanos-Alvarenga, L. M. (2025). Espiritualidad y sentido de vida: Implicaciones para el bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Desde el Sur, 17*(3), Artículo e0062. https://doi.org/10.21142/des-1703-2025-0062

Sanjinez-Quinde, M. P., Quezada-Maldonado, J. A., Placencio-Loayza, M. R., & Sánchez-Padilla, Y. L. (2025). Sentido de vida: Factor protector del uso problemático de redes sociales en universitarios ecuatorianos. *Fides et Ratio, 30*(30), 73–97. https://doi.org/10.55739/fer.v29i29.174

Su, Q. (2025). Awakening the soul during travel: Influence mechanism of memorable tourism experience on university students' life meaning. *Frontiers in Psychology, 16*, Article 1521716. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1521716

Sun, X., Zhou, S., Liao, J., Wan, X., & Wang, J. (2025). Relationship between mindfulness and meaning in life among university students: Roles of social support and the experience of being left behind. *South African Journal of Psychology, 55*(1), 93–105. https://doi.org/10.1177/00812463241291207

Yu, Y., & He, M. (2023). Perceived stress from interpersonal relations predicts suicidal ideation in Chinese university students: Roles of meaning in life and coping humor. *Heliyon, 9*(3), Article e14106. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14106

Zelaya, V. O. (2023). Relación entre el sentido de vida y la salud mental en estudiantes universitarios hondureños. *Persona, 26*(1), 79–99. https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6208

Zeng, Y., & Cong, Y. (2025). Challenge and hindrance academic stressors and university students' well-being: The chain mediating roles of meaning in life and academic self-efficacy. *International Journal of Mental Health Promotion, 27*(11), 1663–1679. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.072125

Zhang, C., Zhang, J., & Lin, W. (2025). The mediating role of coping styles between physical activity and sense of meaning in life among Chinese college students. *Scientific Reports, 15*(1), Article 34269. https://doi.org/10.1038/s41598-025-16472-w

Zhu, X., Chai, W., Shek, D. T. L., & Lin, L. (2022). Promotion of meaning in life and wellbeing among university students during the COVID-19 pandemic via a service-learning subject. *Frontiers in Public Health, 10*, Article 924711. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.924711

Reseña biográfica de la autora

Hahelita Filomena Ruitón Ramírez | ruitonrh@ucvvirtual.edu.pe

Licenciada en Psicología y magíster en Intervención Psicológica por la Universidad César Vallejo (Trujillo, Perú). Cuenta con más de cuatro años y medio de experiencia en los ámbitos clínico y educativo y con formación especializada en terapia cognitivo-conductual y terapia breve centrada en soluciones. En la actualidad se desempeña como psicóloga clínica, a cargo de la atención, la evaluación y la intervención con población que presenta diversas necesidades emocionales.

Agradecimientos. Se agradece a la Universidad César Vallejo (UCV) por el respaldo institucional brindado, así como a los colegas de la autora por sus comentarios, sus aportes críticos y su apoyo profesional durante las distintas fases del estudio.

Declaraciones de la autora

Contribución de la autora (Taxonomía CRediT). Hahelita Filomena Ruitón Ramírez: conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, supervisión, validación, visualización, escritura - borrador original y escritura - revisión y edición.

DOI: https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2026.11.e5.10.183-199
OAI-PMH: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai

Financiamiento. Esta investigación no recibió financiamiento externo.

Conflicto de intereses. La autora declara no tener conflicto de intereses.

Declaración de disponibilidad de datos. Los datos extraídos y las hojas de valoración ítem a ítem de los ocho de los 25 estudios para los que se conservan, según se señala en la metodología, están disponibles, previa solicitud formal, mediante correspondencia con la autora (ruitonrh@ucvvirtual.edu.pe).

Declaración de uso de Inteligencia Artificial. Se utilizó un asistente de inteligencia artificial generativa como apoyo en la revisión de las citas y las referencias conforme a las normas APA (7.ª edición), así como en la verificación y corrección ortográfica del manuscrito. La búsqueda, la selección de los registros, la extracción de los datos y la síntesis fueron realizadas y supervisadas por la autora, quien revisó el contenido final y asume la responsabilidad de su exactitud.

Aprobación ética y consentimiento informado. Esta revisión sistemática no requirió aprobación de un comité de ética, por tratarse del análisis de estudios previamente publicados.

El contenido de este manuscrito se difunde bajo una Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional