

SENTIDO DE VIDA Y ESPIRITUALIDAD: UNA APROXIMACIÓN FENOMENOLÓGICA ENTRE LA JUVENTUD UNIVERSITARIA Y LAS PERSONAS MAYORES

¹Nitza Vanessa Ocampo Ulibarri y ²Luis Mario Fernández Loyo.

Resumen

La espiritualidad y el sentido de vida constituyen dimensiones subjetivas esenciales para comprender el bienestar humano a lo largo del ciclo vital. En el marco del envejecimiento poblacional y los cambios culturales contemporáneos, este estudio explora y compara las experiencias y significados de estas dimensiones en dos cohortes generacionales diferenciadas: personas mayores y jóvenes universitarios en el estado de Puebla, México. Bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico husserliano, se realizaron entrevistas semiestructuradas a once participantes (en el grupo de personas mayores, de 60 años o más; y en el grupo de jóvenes universitarios, de 18 a 25 años). El análisis de los datos se realizó mediante el método descriptivo de Colaizzi. Los resultados se estructuraron en familias temáticas que evidencian cómo las personas mayores configuran su propósito vital en torno al legado familiar y la continuidad, manifestando una espiritualidad vinculada a marcos tradicionales. Por su parte, la juventud universitaria describe una espiritualidad laica, introspectiva y orientada a metas de autodescubrimiento. Se concluye que la vivencia espiritual es dinámica y adaptativa, transformándose de lo institucional a lo individual, lo que ofrece pautas valiosas para el diseño de estrategias de acompañamiento gerontológico y psicosocial con perspectiva intergeneracional.

¹Estudiante de la Licenciatura en Gerontología por la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx); ²Gerontólogo, Doctor en Inclusión, Políticas Públicas e Investigación y Profesor-Investigador de Tiempo Completo en la Facultad de Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

Palabras clave: Espiritualidad, sentido de vida, gerontología, personas mayores, envejecimiento.

Introducción

El cambio demográfico contemporáneo exhibe un fenómeno sin precedentes históricos a nivel global. En la región de las Américas, este proceso, denominado “envejecimiento acelerado”, transcurre a una velocidad significativamente mayor en comparación con la transición paulatina experimentada por los países desarrollados en siglos previos. De acuerdo con estimaciones de la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS, 2024), para el año 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. Este panorama exige robustecer la investigación científica en torno a la vejez, el envejecimiento y las condiciones de vida de las personas mayores, trascendiendo el enfoque puramente biomédico para incorporar las dimensiones psicosociales y espirituales que configuran la salud integral.

La espiritualidad se define como una dimensión humana intrínseca y trascendente, vinculada de forma directa con la búsqueda de significado, conexión profunda y propósito existencial (Reed, citado en Lucas & Pérez, 2023). Dicha dimensión engloba experiencias subjetivas, posturas éticas y la edificación del sentido de vida, operando con independencia de la afiliación religiosa formal; es decir, puede manifestarse de manera secular o alternativa bajo la premisa de "ser espiritual pero no religioso". En contextos de transiciones vitales, la espiritualidad se erige como un determinante importante para preservar la calidad de vida y la salud mental de las personas individuales.

Pese a su relevancia, la exploración científica de la espiritualidad no institucionalizada en México es incipiente. Históricamente, la literatura local ha supeditado este constructo a la medición de la religiosidad

tradicional y la adscripción dogmática. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020) reflejan que, si bien el catolicismo y las vertientes cristianas evangélicas mantienen una presencia mayoritaria tanto a nivel nacional como en el estado de Puebla, el fenómeno de mayor crecimiento porcentual corresponde a la población sin adscripción religiosa o laica, la cual experimentó un incremento estimado del 253% a nivel nacional y del 339% en el estado de Puebla entre 2010 y 2020. Esta mutación sociocultural resalta la necesidad

de estudiar cómo las nuevas generaciones y las personas mayores configuran sus sistemas de creencias al margen de las instituciones eclesásticas tradicionales.

Frente a las transiciones y eventos del ciclo vital, la espiritualidad actúa como un componente de apoyo y resiliencia, asociándose con la satisfacción vital y el bienestar general (Kaplan & Wasserman, 2025). Al profundizar en el envejecimiento, se observa que las personas adultas mayores tienden a emplear estos recursos para revisar su historia personal, alcanzar la reconciliación con el pasado y mantener un sentido de continuidad de su identidad (Koenig, 2012). No obstante, la escasez de aproximaciones cualitativas de corte comparativo ha invisibilizado el diálogo intergeneracional, omitiendo cómo los jóvenes universitarios edifican sus propios referentes existenciales en contraste con las personas mayores. Por consiguiente, esta investigación se plantea responder a la siguiente interrogante: ¿Cuáles son las experiencias y significados de la espiritualidad y el sentido de vida en personas mayores y jóvenes universitarios del estado de Puebla?

Antecedentes

El estudio del sentido de vida encuentra su principal base teórica en la logoterapia y el análisis existencial formulados por Viktor Emil Frankl (1905–1997). Frankl (1946/2004) postuló que la motivación fundamental

del ser humano no radica en la consecución del placer ni del poder, sino en la "voluntad de sentido". Bajo esta premisa, el sentido de vida no representa una entidad estática o universal, sino una construcción subjetiva y dinámica que el individuo es responsable de descubrir y actualizar ante las demandas de su entorno. Frankl determinó tres vías fundamentales para el hallazgo de propósito: a) los valores de creación (realizar una obra, trabajo o aportación social); b) los valores de experiencia (percibir, amar, conectar con la naturaleza o el arte); y c) los valores de actitud (adoptar una postura frente al sufrimiento inevitable).

En el ámbito gerontológico contemporáneo, autores como Masahiro Morioka (2021) y Philip Kitcher (2025) coinciden en que el sentido de vida se cultiva mediante la autorreflexión constante, el compromiso solidario con la otredad y la búsqueda de coherencia interna entre las dimensiones cognitivas y afectivas. Durante el envejecimiento, la espiritualidad provee una sensación de continuidad de la identidad y dignidad personal, atenuando el impacto psicológico derivado de los cambios inherentes a la edad (Balboni, 2007).

En el contexto mexicano, las investigaciones previas han priorizado enfoques cuantitativos que asocian la religiosidad tradicional con el afrontamiento de enfermedades crónicas (Castañeda-Flores & Guerrero-Castañeda, 2019). Sin embargo, se ha soslayado la exploración cualitativa de prácticas alternativas (como la meditación o la introspección autónoma) que cobran auge en el sector universitario. La falta de estudios comparativos impide determinar si la brecha generacional implica una pérdida de la espiritualidad o, por el contrario, una transformación de las narrativas hacia la laicidad y el autodescubrimiento autónomo, aspecto clave que justifica la pertinencia del presente abordaje intergeneracional.

Metodología

Se implementó una investigación con enfoque cualitativo y diseño fenomenológico descriptivo, fundamentado en la filosofía de Edmund Husserl (1913). Este enfoque permite acceder a las estructuras de la conciencia y explorar los fenómenos tal como son experimentados por los propios actores sociales. Se aplicó el principio de la *epojé* (suspensión de juicios previos y presupuestos del equipo investigador) para asegurar la fidelidad en la interpretación de las narrativas.

El muestreo fue de tipo intencional por criterios. La muestra quedó constituida por once participantes residentes del estado de Puebla, subdivididos en dos grupos generacionales: seis personas mayores (de 60 años o más) y cinco jóvenes universitarios (de 18 a 25 años). Como criterio de inclusión, se requirió la capacidad cognitiva conservada para entablar un diálogo reflexivo y la firma voluntaria del consentimiento informado. Se excluyeron personas con barreras de comunicación severas y se contempló como criterio de eliminación el retiro voluntario antes de concluir la entrevista. La recolección de datos finalizó al alcanzar la saturación teórica.

La técnica principal fue la entrevista fenomenológica semiestructurada. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 30 a 50 minutos y se llevaron a cabo en entornos seguros elegidos por las personas participantes (como domicilios particulares o cubículos universitarios). Los encuentros fueron grabados en audio con autorización explícita y transcritos de forma literal.

Para el procesamiento de la información, se utilizó el método de análisis fenomenológico de Colaizzi (1978), el cual comprende las siguientes etapas: 1) lectura exhaustiva de las transcripciones; 2) extracción de declaraciones significativas directamente vinculadas a la espiritualidad y el propósito vital; 3) formulación de significados a partir de dichas declaraciones; 4) organización de los significados en familias temáticas

comunes; 5) desarrollo de una descripción estructural del fenómeno; y 6) validación de los resultados mediante la confrontación con participantes seleccionados.

En el marco ético, el estudio se condujo en apego a la Declaración de Helsinki y la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012. Se garantizó el anonimato mediante la asignación de seudónimos. Los archivos se resguardaron en dispositivos encriptados con acceso restringido, asumiendo el compromiso de su eliminación tras la presentación del informe final. El estudio se catalogó como investigación con riesgo mínimo, garantizando el respeto a la dignidad y autonomía de todas las personas participantes.

Resultados

El grupo de personas mayores estuvo conformado principalmente por mujeres (seis mujeres y un hombre, con edades entre 58 y 77 años), mostrando trayectorias vinculadas al hogar, el sector administrativo y el ámbito profesional. El grupo de jóvenes universitarios (cuatro mujeres y un hombre, con edades entre 18 y 19 años) se caracterizó por su estatus de estudiantes activos de licenciatura. La Tabla 1 sintetiza el perfil sociodemográfico de la muestra estudiada.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes

Seudónimo	Sexo	Estado Civil	Ocupación Actual	Grupo Generacional	Edad
Furia	Femenino	Soltera	Ama de casa	Persona mayor	77
Adaptación	Femenino	Casada	Médica y docente	Persona mayor	59

Valentía	Masculino	Casado	Asistente administrativo	Persona mayor	62
Tristeza	Femenino	Separada	Personal de intendencia	Persona mayor	58
Alegría	Femenino	Casada	Ama de casa	Persona mayor	61
Lucha	Femenino	Separada	Secretaria ejecutiva	Persona mayor	63
Crecimiento	Femenino	Soltera	Estudiante universitaria	Universitario	19
Temor	Femenino	Soltera	Estudiante universitaria	Universitario	18
Paciencia	Femenino	Soltera	Estudiante universitaria	Universitario	19
Nostalgia	Femenino	Soltera	Estudiante universitaria	Universitario	18
Peculiaridad	Masculino	Soltero	Estudiante universitario	Universitario	19

Fuente: Elaboración propia a partir de las cédulas de datos sociodemográficos (2026).

1. Familia: Sentido de vida

Esta familia agrupa las motivaciones primarias que las personas participantes identifican como el eje de su cotidianidad y su motor existencial. El núcleo familiar (tanto nuclear como extendido) se consolidó como el anclaje principal para ambos grupos, emergiendo el acto de cuidar, acompañar y el orgullo por los seres queridos como un pilar fundamental. En las narrativas de las personas mayores, los hijos simbolizan la continuidad, el legado y la trascendencia. Asimismo, el desarrollo profesional y el ámbito laboral aportan identidad y retos cognitivos sustanciales, mientras que las mascotas figuran como fuentes de soporte afectivo diario y compañía. El sentido de vida se configura, por ende, a través de vínculos relacionales sólidos y actividades con propósitos tangibles.

2. Familia: Comparación generacional

Esta familia mapea las tensiones, divergencias y contrastes intergeneracionales respecto a las formas de asumir lo espiritual. Sobresale la categoría referida a la "creencia de carencia espiritual en los universitarios", una narrativa recurrente donde las personas mayores perciben un déficit o desinterés ético-espiritual en las cohortes jóvenes. No obstante, las narrativas también evidencian que los propios adultos mayores reconocen dudas, vacíos o rigideces dogmáticas dentro de su misma generación. Las diferencias fundamentales radican en la transición de prácticas colectivas e institucionales hacia sistemas de creencias individualizados, libres y fluidos por parte de los jóvenes, reflejando las transformaciones socioculturales del entorno.

3. Familia: Prácticas espirituales

Se documentó una notable pluralidad en las manifestaciones prácticas de lo sagrado. Mientras que el grupo de personas mayores tiende a manifestar su espiritualidad a través de la fe religiosa tradicional, el rito eclesialístico y la oración estructurada, los jóvenes universitarios

despliegan una gama de prácticas contemporáneas y seculares. Entre estas últimas destacan la meditación guiada, el uso de herramientas holísticas (como cuencos tibetanos), la asistencia a terapias alternativas, la introspección y una profunda reconexión con la naturaleza y el universo, interpretados como un todo energético.

4. Familia: Crecimiento personal y autodescubrimiento

Esta dimensión describe de manera general cómo los participantes procesan las experiencias de vida. Los testimonios reflejan que las transiciones o dificultades se afrontan mediante el despliegue de recursos de adaptación internos. En la juventud, esta búsqueda se vincula directamente con la exploración y consolidación de la propia identidad, mientras que en las personas mayores se manifiesta como un proceso de balance existencial, aprendizaje acumulado y asimilación madura de su historia de vida.

5. Familia: Metas

Vinculada con los objetivos vitales y la autopercepción de logro. Se identificaron narrativas que celebran metas plenamente alcanzadas (estabilidad económica, culminación de la crianza o títulos académicos) y proyectos en fase de ejecución (estudios de posgrado o consolidación personal). Emerge con fuerza la categoría de "motivación mental", descrita como el uso de la disciplina, la actitud reflexiva y la visualización interna como motores para la consecución de fines, equilibrando la proyección del futuro con la satisfacción del tiempo presente.

6. Familia: Espiritualidad

Esta familia engloba las definiciones conceptuales y vivencias ontológicas del constructo. Las conceptualizaciones transitan desde visiones teístas y dogmáticas hasta aproximaciones holísticas, laicas y puramente energéticas. Destaca una postura crítica dirigida hacia las instituciones religiosas tradicionales por parte de los universitarios y de

algunas personas mayores, quienes señalan incoherencias éticas o rigideces institucionales. A pesar de la desinstitucionalización de las creencias, la espiritualidad permanece vigente como un pilar interpretativo central para dotar de coherencia la experiencia humana.

Conclusiones

La investigación cualitativa permitió visibilizar que la espiritualidad y el sentido de vida operan como componentes dinámicos de la experiencia humana, manifestando

variaciones descriptivas importantes entre las personas mayores y la juventud universitaria en el estado de Puebla.

Se concluye que las diferencias observadas entre las cohortes no reflejan una ausencia de espiritualidad en las nuevas generaciones, sino una transición en sus modos de expresión. Mientras que las personas mayores estructuran prioritariamente su propósito vital y su espiritualidad en torno a marcos institucionales y familiares tradicionales que les brindan continuidad, los jóvenes universitarios reconfiguran estas dimensiones de manera secular, introspectiva y plural, orientándola al autodescubrimiento, el equilibrio personal y la conexión con el entorno natural.

Finalmente, el estudio demuestra que ambos grupos generacionales coinciden en valorar la espiritualidad como un recurso de soporte existencial que favorece la adaptación positiva ante las demandas del ciclo vital. Se sugiere la importancia de incorporar una visión amplia y no restrictiva de la espiritualidad en los ámbitos de la salud y la gerontología, promoviendo el diálogo transgeneracional y reconociendo la pluralidad de narrativas como un elemento valioso para la comprensión del bienestar y el desarrollo humano integral.

Bibliografía

1. Balboni, T. A. (2007). Religiousness and spirituality in the order of advanced cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 25(8), 991–997. <https://doi.org/10.1200/JCO.2006.07.9012>
2. Castañeda-Flores, J., & Guerrero-Castañeda, R. F. (2019). Sentido de vida y espiritualidad en el adulto mayor: Una aproximación desde la enfermería gerontológica. *Revista de Enfermería Universitaria*, 16(2), 145–156.
3. Colaizzi, P. F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. En R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology* (pp. 48–71). Oxford University Press.
4. Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido* (2a ed.). Herder. (Obra original publicada en 1946).
5. Husserl, E. (1913). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. Fondo de Cultura Económica.
6. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Censo de Población y Vivienda 2020: Tabulados del Cuestionario Básico sobre Religión*. INEGI.
7. Kaplan, M., & Wasserman, D. (2025). Spirituality, resilience, and successful aging: Contemporary perspectives on the life course. *Global Health and Aging Review*, 7(1), 34–49.
8. Kitcher, P. (2025). *The seasons of meaning: Reflections on life's purpose in a changing world*. Columbia University Press.
9. Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry, 2012, Article 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

10. Lucas, G., & Pérez, M. (2023). Modelos de trascendencia espiritual de Pamela Reed y su aplicabilidad en la práctica avanzada de enfermería. *Revista Iberoamericana de Enfermería*, 12(3), 201–214.
11. Morioka, M. (2021). *What is antinatalism and the meaning of life? A philosophical inquiry*. Tokyo Philosophical Press.
12. Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. (2024). *Informe sobre la situación del envejecimiento saludable en la Región de las Américas: Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030)*. OPS/OMS.