MLQ

Cuestionario de Sentido de la Vida (MLQ)

El MLQ es un cuestionario autoaplicado que mide dos dimensiones esenciales del sentido de la vida: la Presencia de sentido (en qué medida una persona percibe su vida como significativa) y la Búsqueda de sentido (en qué medida una persona busca activamente un sentido para su vida). Se utiliza ampliamente en psicología positiva, en orientación psicológica y en la investigación sobre el bienestar.

Número de preguntas	10 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Meaning in Life Questionnaire
Población destinataria	Adultos, adolescentes
Autores	Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler (2006)
Categoría	General

Vista previa de las 10 preguntas

Entiendo el sentido de mi vida.

Totalmente falso | Bastante falso | Algo falso | Ni cierto ni falso | Algo cierto | Bastante cierto | Totalmente cierto

Estoy buscando algo que haga que mi vida tenga sentido.

Totalmente falso | Bastante falso | Algo falso | Ni cierto ni falso | Algo cierto | Bastante cierto | Totalmente cierto

Siempre estoy intentando encontrar el propósito de mi vida.

Totalmente falso | Bastante falso | Algo falso | Ni cierto ni falso | Algo cierto | Bastante cierto | Totalmente cierto

Mi vida tiene un propósito claro.

Totalmente falso | Bastante falso | Algo falso | Ni cierto ni falso | Algo cierto | Bastante cierto | Totalmente cierto

Tengo una idea clara de lo que da sentido a mi vida.

Totalmente falso	Bastante falso	Algo falso	Ni cierto ni falso	Algo cierto	Bastante cierto	Totalmente cierto

Corrección e interpretación

Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de 7 puntos (1 = absolutamente falso a 7 = absolutamente cierto). Las puntuaciones se reparten en dos subescalas distintas: Presencia (ítems impares) y Búsqueda (ítems pares) de sentido de la vida. La puntuación de cada subescala se obtiene sumando las respuestas correspondientes. Las puntuaciones más altas indican una mayor presencia o una mayor búsqueda de sentido.