SoMe

Cuestionario de Fuentes de Sentido y Sentido de la Vida (SoMe)

El SoMe es un cuestionario autoaplicado exhaustivo diseñado para explorar cómo construye una persona el sentido de su vida a partir de fuentes concretas de compromiso, valores y experiencias. Evalúa 26 fuentes de sentido, así como dos dimensiones centrales y distintas: la significatividad y la crisis de sentido. El instrumento proporciona un perfil matizado de los recursos existenciales de un paciente, más que una simple puntuación global, lo que lo hace especialmente útil en psicología clínica, asesoramiento existencial, orientación profesional, investigación sobre el bienestar y exploración de periodos de transición o de vulnerabilidad. Ayuda a identificar lo que sostiene la vivencia de una vida coherente, orientada, significativa y vivida como parte de un todo más amplio, distinguiéndola de una vivencia de vacío, frustración o pérdida de sentido. Las fuentes de sentido se agrupan en grandes dimensiones como la autotrascendencia, la autorrealización, el orden y el bienestar y la relación, con una distinción frecuente entre trascendencia vertical y horizontal.

Número de preguntas	151 preguntas
Duración estimada	23 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Población destinataria	Adolescentes y adultos
Autores	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Categoría	General

Vista previa de las 151 preguntas

Siento que pertenezco a algo más grande que yo.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Creo que mi vida tiene un sentido más profundo.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Todo el mundo necesita valores claros a los que aferrarse.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Llevo una vida plena.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Sufro por no encontrar ningún propósito en mi vida.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa en una escala de 0 a 5, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. La corrección se realiza por subescala, calculando para cada área la media o, según el protocolo de aplicación elegido, la suma de los ítems correspondientes. El cuestionario proporciona puntuaciones separadas para 26 fuentes de sentido, una puntuación de significatividad y una puntuación de crisis de sentido. Las subescalas pueden agruparse después en dimensiones de orden superior, en particular autotrascendencia, autorrealización, orden y bienestar y relación, y la autotrascendencia puede dividirse en aspectos verticales y horizontales. No se recomienda utilizar una puntuación total única, ya que la significatividad y la crisis de sentido no son los extremos opuestos de un mismo continuo. Una puntuación alta de significatividad indica en general una vida percibida como coherente, orientada y significativa. Una puntuación alta de crisis de sentido sugiere más bien una vivencia de vacío, falta de dirección y frustración existencial. La interpretación se basa principalmente en el análisis del perfil relativo de las fuentes de sentido y en su contextualización clínica.