

# ¿SABÍAS QUÉ?



Se ha comprobado que tener un propósito de vida definido es un factor que contribuye a la longevidad; así es, las personas que tienen claras sus metas y saben qué desean aportar al mundo tienden a experimentar mejores niveles de bienestar físico y emocional, lo que disminuye el riesgo de muerte o enfermedades en comparación con quienes no han definido un sentido para su vida. Esto se debe a que, al tener un propósito que cumplir, se crean planes que permitirán lograr los objetivos, lo que trae consigo el desarrollo de hábitos que favorecen la motivación y las condiciones de vida.

## **Referencia:**

Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482-1486.  
<https://doi.org/10.1177/0956797614531799>